

МЕНЮ 29.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003712

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Пудинг творожный запеченный с бананом 200	200	23,65	33,36	38,59	500,65
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
ИТОГО		30,57	42,52	106,26	870,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Суп картофельный с бобовыми 250	250	4,18	4,47	19,89	135,06
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Кисель из брусники (клюквы) 180	180	0,11	0,16	17,64	72,19
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 100	100	4,7	1,2	7,7	77,9
ИТОГО		24,25	53,54	92,75	803,41

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
ИТОГО		9,93	13,48	72,43	433,01

Зав. производством: _____

МЕНЮ 10.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003672

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Каша манная молочная жидкая 200	200	6,54	5,93	29,16	199,22
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Хлеб ржаной 20	20	0,24	1,32	6,68	34,16
ИТОГО		20,73	28,03	86,15	643,29

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	100	8,62	3,64	8,27	125,22
Суп картофельный 250	250	3,92	1,77	12,94	94,12
Фрикадельки мясные из п/ф 20	20	5,42	4,9	0,77	71,46
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Рис отварной 150	150	2,96	3,75	37,94	193,4
Поджарка из рыбы 100	100	6,32	18,45	8,11	163,12
ИТОГО		28,08	37,77	120,18	884,52

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кондитерские изделия 38	38	11,63	1,48	23,75	205,59
ИТОГО		16,63	7,2	42,08	346,79

Зав. производством: _____

МЕНЮ 18.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003690

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Хлеб пшеничный или батон 35	35	0,42	2,66	17,22	83,3
Каша пшенная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		21,81	22,48	72,86	577,65

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Куриное филе в сметанном соусе 100	100	19,61	13,18	5,83	252,53
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,24	7,41	32,48	215,72
ИТОГО		45,61	40,16	116,33	1 036,45

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		7,59	22,41	60,45	399,75

Зав. производством: _____

МЕНЮ 24.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003701

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша манная молочная жидкая 200	200	6,54	5,93	29,16	199,22
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Хлеб ржаной 20	20	0,24	1,32	6,68	34,16
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		20,73	28,03	86,15	643,29

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Фрикадельки мясные из п/ф 20	20	5,42	4,9	0,77	71,46
Суп картофельный 250	250	3,92	1,77	12,94	94,12
Поджарка из рыбы 100	100	6,32	18,45	8,11	163,12
Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	100	8,62	3,64	8,27	125,22
Рис отварной 150	150	2,96	3,75	37,94	193,4
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		28,08	37,77	120,18	884,52

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 38	38	11,63	1,48	23,75	205,59
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		16,63	7,2	42,08	346,79

Зав. производством: _____

МЕНЮ 17.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003688

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
ИТОГО		17,57	24,03	77,25	563,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	3,78	1,56	7,53	70,38
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 165	165	4,18	8,4	52,19	279,98
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		55,71	42,94	147,34	1 262,51

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		18,24	16,02	63,4	481,84

Зав. производством: _____

МЕНЮ 15.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003684

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Пудинг творожный запеченный с бананом 200	200	23,65	33,36	38,59	500,65
ИТОГО		30,57	42,52	106,26	870,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Суп картофельный с бобовыми 250	250	4,18	4,47	19,89	135,06
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Кисель из брусники (клюквы) 180	180	0,11	0,16	17,64	72,19
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 100	100	4,7	1,2	7,7	77,9
ИТОГО		24,25	53,54	92,75	803,41

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
ИТОГО		9,93	13,48	72,43	433,01

Зав. производством: _____

МЕНЮ 21.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003692

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Хлеб пшеничный или батон 30	30	0,36	2,28	14,76	71,4
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
ИТОГО		16,84	15,48	81,15	538,08

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Борщ из свежей капусты с картофелем 250	250	3,77	1,76	11,84	88,33
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		44,25	42,29	117,67	1 038,09

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Молоко 180	180	4,16	5,1	8,32	91,12
ИТОГО		20,42	9,52	45,57	404,14

Зав. производством: _____

МЕНЮ 14.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003680

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша ячневая молочная жидкая 200	200	6,97	6,14	27,35	196,69
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		17,43	17,64	84,86	566,87

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Сметана 15	15	1,98	0,36	0,5	21,26
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Лечо промышленного производства 100	100	---	---	13	52
Суп рисовый 250	250	3,99	2,81	19,3	124,35
Пельмени мясные отварные 200	200	26,25	18,2	34,21	445,89
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		37,6	32,27	119,87	946,96

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кондитерские изделия 38	38	11,63	1,48	23,75	205,59
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		16,63	7,2	42,08	346,79

Зав. производством: _____

МЕНЮ 01.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002749

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пудинг творожный запеченный с бананом 200	200	23,65	33,36	38,59	500,65
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
ИТОГО		30,57	42,52	106,26	870,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Суп картофельный с бобовыми 250	250	4,18	4,47	19,89	135,06
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Кисель из брусники (клюквы) 180	180	0,11	0,16	17,64	72,19
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 100	100	4,7	1,2	7,7	77,9
ИТОГО		24,25	53,54	92,75	803,41

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		9,93	13,48	72,43	433,01

Зав. производством: _____

МЕНЮ 07.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003665

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 30	30	0,36	2,28	14,76	71,4
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
ИТОГО		16,84	15,48	81,15	538,08

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Борщ из свежей капусты с картофелем 250	250	3,77	1,76	11,84	88,33
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
ИТОГО		44,25	42,29	117,67	1 038,09

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
Молоко 180	180	4,16	5,1	8,32	91,12
ИТОГО		20,42	9,52	45,57	404,14

Зав. производством: _____

МЕНЮ 30.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003719

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	4,23	5,44	21,44	145,59
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Чай с молоком 180	180	2,48	3,11	16,68	101,48
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
ИТОГО		12,73	22,76	100,18	606,33

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Котлета куриная из п/ф 100	100	8,77	16,69	12,29	194,85
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		39,76	49,71	120,67	1 039,36

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		13,82	11,63	53,27	383,98

Зав. производством: _____

МЕНЮ 25.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003705

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
ИТОГО		28,42	28,83	66,21	635,94

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Свинина, тушеная с овощами 200	200	19,67	12,04	19,9	304,79
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Рассольник Ленинградский 250	250	3,93	1,96	13,63	97,73
ИТОГО		45,1	39,65	87,14	913,06

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Расстегай с рыбой 100	100	12,57	13,26	29,56	284,41
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		13,08	14,36	67,35	444,56

Зав. производством: _____

МЕНЮ 02.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002751

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	4,23	5,44	21,44	145,59
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Чай с молоком 180	180	2,48	3,11	16,68	101,48
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
ИТОГО		12,73	22,76	100,18	606,33

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Котлета куриная из п/ф 100	100	8,77	16,69	12,29	194,85
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		39,76	49,71	120,67	1 039,36

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		13,82	11,63	53,27	383,98

Зав. производством: _____

МЕНЮ 22.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003694

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		18,08	17,64	76,7	540,08

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Лечо промышленного производства 100	100	---	---	13	52
Птица отварная 10	10	0,23	3,04	0,05	14,43
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		26,58	29,03	119,15	831,94

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Ватрушка с повидлом 100	100	9,08	6,96	78,72	424,44
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		14,08	12,68	97,05	565,64

Зав. производством: _____

МЕНЮ 09.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003669

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Пудинг творожный запеченный с изюмом 180	180	10,66	30,4	43,26	390,58
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
ИТОГО		21,76	45,66	120,04	858,64

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сердце (Печень) в соусе сметанном с томатом и луком 120	120	11,2	18,16	11,84	220,8
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
Винегрет овощной 100	100	6,37	1,78	8,45	98,25
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		30,23	36,16	112,39	866,27

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		5,58	9,94	45,34	271,34

Зав. производством: _____

МЕНЮ 04.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002756

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша пшенная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
Хлеб пшеничный или батон 35	35	0,42	2,66	17,22	83,3
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
ИТОГО		21,81	22,48	72,86	577,65

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Куриное филе в сметанном соусе 100	100	19,61	13,18	5,83	252,53
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,24	7,41	32,48	215,72
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		45,61	40,16	116,33	1 036,45

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
ИТОГО		7,59	22,41	60,45	399,75

Зав. производством: _____

МЕНЮ 28.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003707

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Каша ячневая молочная жидкая 200	200	6,97	6,14	27,35	196,69
ИТОГО		17,43	17,64	84,86	566,87

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Сметана 15	15	1,98	0,36	0,5	21,26
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Лечо промышленного производства 100	100	---	---	13	52
Суп рисовый 250	250	3,99	2,81	19,3	124,35
Пельмени мясные отварные 200	200	26,25	18,2	34,21	445,89
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		37,6	32,27	119,87	946,96

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Кондитерские изделия 38	38	11,63	1,48	23,75	205,59
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		16,63	7,2	42,08	346,79

Зав. производством: _____

МЕНЮ 03.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002753

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
ИТОГО		17,57	24,03	77,25	563,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	3,78	1,56	7,53	70,38
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 165	165	4,18	8,4	52,19	279,98
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		55,71	42,94	147,34	1 262,51

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
ИТОГО		18,24	16,02	63,4	481,84

Зав. производством: _____

МЕНЮ 16.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003686

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	4,23	5,44	21,44	145,59
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Чай с молоком 180	180	2,48	3,11	16,68	101,48
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
ИТОГО		12,73	22,76	100,18	606,33

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Котлета куриная из п/ф 100	100	8,77	16,69	12,29	194,85
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		39,76	49,71	120,67	1 039,36

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		13,82	11,63	53,27	383,98

Зав. производством: _____

МЕНЮ 11.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003676

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		28,42	28,83	66,21	635,94

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Свинина, тушеная с овощами 200	200	19,67	12,04	19,9	304,79
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Рассольник Ленинградский 250	250	3,93	1,96	13,63	97,73
ИТОГО		45,1	39,65	87,14	913,06

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Расстегай с рыбой 100	100	12,57	13,26	29,56	284,41
ИТОГО		13,08	14,36	67,35	444,56

Зав. производством: _____

МЕНЮ 23.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003698

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Пудинг творожный запеченный с изюмом 180	180	10,66	30,4	43,26	390,58
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
ИТОГО		21,76	45,66	120,04	858,64

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сердце (Печень) в соусе сметанном с томатом и луком 120	120	11,2	18,16	11,84	220,8
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
Винегрет овощной 100	100	6,37	1,78	8,45	98,25
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		30,23	36,16	112,39	866,27

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		5,58	9,94	45,34	271,34

Зав. производством: _____

МЕНЮ 08.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003667

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		18,08	17,64	76,7	540,08

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Лечо промышленного производства 100	100	---	---	13	52
Птица отварная 10	10	0,23	3,04	0,05	14,43
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		26,58	29,03	119,15	831,94

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Ватрушка с повидлом 100	100	9,08	6,96	78,72	424,44
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		14,08	12,68	97,05	565,64

Зав. производством: _____

МЕНЮ 17.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003689

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб пшеничный или батон 85	85	1,02	6,46	41,82	202,3
Хлеб ржаной 35	35	0,42	2,31	11,69	59,78
ИТОГО		18,17	27,78	101,06	678,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
ИТОГО		59,55	50,86	187,73	1 490,31

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		18,26	16,04	63,84	483,86

Зав. производством: _____

МЕНЮ 22.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003696

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Хлеб пшеничный или батон 55	55	0,66	4,18	27,06	130,9
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
ИТОГО		19,11	19,82	90,72	614,15

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
Лечо промышленного производства 150	150	---	---	19,5	78
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Птица отварная 30	30	0,7	9,12	0,16	43,42
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Капуста тушеная 230	230	5,73	5,82	17,48	144,77
ИТОГО		29,14	39,53	149,63	1 018,9

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Ватрушка с повидлом 100	100	9,08	6,96	78,72	424,44
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		14,6	13,28	98,29	577,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 25.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003706

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Хлеб ржаной 55	55	0,66	3,63	18,37	93,94
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
ИТОГО		31,76	32,59	74,43	713,92

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Свинина, тушеная с овощами 250	250	24,6	15,06	24,9	381,24
Рассольник Ленинградский 300	300	4,72	2,35	16,39	117,44
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сельдь с луком 115	115	18,54	16,96	0,86	238,14
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
ИТОГО		54,68	49,56	113,34	1 143,72

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Расстегай с рыбой 100	100	12,57	13,26	29,56	284,41
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
ИТОГО		13,1	14,38	67,79	446,58

Зав. производством: _____

МЕНЮ 24.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003703

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 50	50	0,6	3,8	24,6	119
Каша манная молочная жидкая 200	200	6,54	5,93	29,16	199,22
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
ИТОГО		24,03	31,53	89,58	700,71

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат из свеклы с сыром и чесноком 150	150	12,88	5,47	12,44	187,56
Поджарка из рыбы 120	120	7,59	22,13	9,72	195,71
Фрикадельки мясные из п/ф 30	30	8,14	7,36	1,15	107,3
Суп картофельный 300	300	4,71	2,13	15,55	113,11
Рис отварной 180	180	3,51	4,49	45,48	231,47
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		38,21	50,01	154,68	1 162,65

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		22,96	8,54	55,2	461,6

Зав. производством: _____

МЕНЮ 15.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003685

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Пудинг творожный запеченный с бананом 250	250	29,55	41,71	48,22	625,67
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		36,84	49,13	106,82	955,36

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица запеченная 120	120	5,88	38,31	1,34	211,52
Суп картофельный с бобовыми 300	300	5,02	5,37	23,86	162,1
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Кисель из брусники (клюквы) 200	200	0,13	0,17	19,55	80,05
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 150	150	7,05	1,8	11,55	116,85
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Капуста тушеная 230	230	5,73	5,82	17,48	144,77
ИТОГО		30,63	66,47	123,31	1 034,79

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		10,45	14,08	73,67	445,05

Зав. производством: _____

МЕНЮ 09.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003670

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пудинг творожный запеченный с изюмом 250	250	14,85	42,23	60,14	543,13
Хлеб пшеничный или батон 55	55	0,66	4,18	27,06	130,9
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		26,34	56,02	127,89	972,7

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Винегрет овощной 150	150	9,57	2,68	12,7	147,65
Картофельное пюре 180	180	5,84	3,95	26,24	173,32
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	12,95	140,92
Сердце (Печень) в соусе сметанном с томатом и луком 120	120	11,2	18,16	11,84	220,8
ИТОГО		34,39	41,1	134,07	1 010,19

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Баранки, сушки, бублики 80	80	1,04	8,32	51,36	248,08
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		6,56	14,64	70,93	401,32

Зав. производством: _____

МЕНЮ 29.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003714

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Пудинг творожный запеченный с бананом 250	250	29,55	41,71	48,22	625,67
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		36,84	49,13	106,82	955,36

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица запеченная 120	120	5,88	38,31	1,34	211,52
Суп картофельный с бобовыми 300	300	5,02	5,37	23,86	162,1
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Кисель из брусники (клюквы) 200	200	0,13	0,17	19,55	80,05
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 150	150	7,05	1,8	11,55	116,85
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Капуста тушеная 230	230	5,73	5,82	17,48	144,77
ИТОГО		30,63	66,47	123,31	1 034,79

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		10,45	14,08	73,67	445,05

Зав. производством: _____

МЕНЮ 16.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003687

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	5,31	6,8	26,85	182,39
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Хлеб пшеничный или батон 80	80	0,96	6,08	39,36	190,4
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
ИТОГО		17,57	29,46	123,73	770,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Котлета куриная из п/ф 120	120	10,13	19,6	14,62	228,05
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Сельдь с луком 115	115	18,54	16,96	0,86	238,14
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
ИТОГО		45,78	59,61	144,84	1 229,82

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		14,34	12,23	54,51	396,02

Зав. производством: _____

МЕНЮ 21.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003693

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		17,73	16,92	89,87	586,73

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Борщ из свежей капусты с картофелем 300	300	4,53	2,11	14,22	106,09
Картофельное пюре 180	180	5,84	3,95	26,24	173,32
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		45,8	46,49	135,47	1 140,04

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		20,9	10,11	46,93	416,26

Зав. производством: _____

МЕНЮ 11.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003678

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Хлеб ржаной 55	55	0,66	3,63	18,37	93,94
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
ИТОГО		31,76	32,59	74,43	713,92

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Сельдь с луком 115	115	18,54	16,96	0,86	238,14
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Свинина, тушеная с овощами 250	250	24,6	15,06	24,9	381,24
Рассольник Ленинградский 300	300	4,72	2,35	16,39	117,44
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		54,68	49,56	113,34	1 143,72

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Расстегай с рыбой 100	100	12,57	13,26	29,56	284,41
ИТОГО		13,1	14,38	67,79	446,58

Зав. производством: _____

МЕНЮ 14.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003682

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Хлеб пшеничный или батон 75	75	0,9	5,7	36,9	178,5
Каша ячневая молочная жидкая 200	200	6,97	6,14	27,35	196,69
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ИТОГО		21,46	21,77	95,54	662,38

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Пельмени мясные отварные 200	200	26,25	18,2	34,21	445,89
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Суп рисовый 300	300	4,79	3,37	23,16	149,23
Лечо промышленного производства 150	150	---	---	19,5	78
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		39,18	37	148,39	1 094,18

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		22,96	8,54	55,2	461,6

Зав. производством: _____

МЕНЮ 10.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003674

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 50	50	0,6	3,8	24,6	119
Каша манная молочная жидкая 200	200	6,54	5,93	29,16	199,22
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
ИТОГО		24,03	31,53	89,58	700,71

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Рис отварной 180	180	3,51	4,49	45,48	231,47
Суп картофельный 300	300	4,71	2,13	15,55	113,11
Фрикадельки мясные из п/ф 30	30	8,14	7,36	1,15	107,3
Поджарка из рыбы 120	120	7,59	22,13	9,72	195,71
Салат из свеклы с сыром и чесноком 150	150	12,88	5,47	12,44	187,56
ИТОГО		38,21	50,01	154,68	1 162,65

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		22,96	8,54	55,2	461,6

Зав. производством: _____

МЕНЮ 01.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002750

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Пудинг творожный запеченный с бананом 250	250	29,55	41,71	48,22	625,67
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		36,84	49,13	106,82	955,36

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Капуста тушеная 230	230	5,73	5,82	17,48	144,77
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 150	150	7,05	1,8	11,55	116,85
Кисель из брусники (клюквы) 200	200	0,13	0,17	19,55	80,05
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Суп картофельный с бобовыми 300	300	5,02	5,37	23,86	162,1
Птица запеченная 120	120	5,88	38,31	1,34	211,52
ИТОГО		30,63	66,47	123,31	1 034,79

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		10,45	14,08	73,67	445,05

Зав. производством: _____

МЕНЮ 28.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003710

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Хлеб пшеничный или батон 75	75	0,9	5,7	36,9	178,5
Каша ячневая молочная жидкая 200	200	6,97	6,14	27,35	196,69
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ИТОГО		21,46	21,77	95,54	662,38

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Суп рисовый 300	300	4,79	3,37	23,16	149,23
Лечо промышленного производства 150	150	---	---	19,5	78
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Пельмени мясные отварные 200	200	26,25	18,2	34,21	445,89
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
ИТОГО		39,18	37	148,39	1 094,18

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		22,96	8,54	55,2	461,6

Зав. производством: _____

МЕНЮ 07.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003666

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		17,73	16,92	89,87	586,73

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Картофельное пюре 180	180	5,84	3,95	26,24	173,32
Борщ из свежей капусты с картофелем 300	300	4,53	2,11	14,22	106,09
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		45,8	46,49	135,47	1 140,04

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
ИТОГО		20,9	10,11	46,93	416,26

Зав. производством: _____

МЕНЮ 08.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003668

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Хлеб пшеничный или батон 55	55	0,66	4,18	27,06	130,9
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
ИТОГО		19,11	19,82	90,72	614,15

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
Лечо промышленного производства 150	150	---	---	19,5	78
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Птица отварная 30	30	0,7	9,12	0,16	43,42
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Капуста тушеная 230	230	5,73	5,82	17,48	144,77
ИТОГО		29,14	39,53	149,63	1 018,9

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Ватрушка с повидлом 100	100	9,08	6,96	78,72	424,44
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		14,6	13,28	98,29	577,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 18.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003691

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Каша пшенная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		23,04	26,08	94,32	688,96

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	12,95	140,92
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Куриное филе в сметанном соусе 120	120	23,53	15,8	6,97	302,85
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,5	8,88	38,94	258,78
ИТОГО		53,99	50,7	144,52	1 266,79

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
ИТОГО		7,65	22,49	62,52	408,89

Зав. производством: _____

МЕНЮ 03.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002754

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб пшеничный или батон 85	85	1,02	6,46	41,82	202,3
Хлеб ржаной 35	35	0,42	2,31	11,69	59,78
ИТОГО		18,17	27,78	101,06	678,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
ИТОГО		59,55	50,86	187,73	1 490,31

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		18,26	16,04	63,84	483,86

Зав. производством: _____

МЕНЮ 04.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002758

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Каша пшенная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		23,04	26,08	94,32	688,96

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Куриное филе в сметанном соусе 120	120	23,53	15,8	6,97	302,85
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,5	8,88	38,94	258,78
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	12,95	140,92
ИТОГО		53,99	50,7	144,52	1 266,79

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
ИТОГО		7,65	22,49	62,52	408,89

Зав. производством: _____

МЕНЮ 30.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003721

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	5,31	6,8	26,85	182,39
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Хлеб пшеничный или батон 80	80	0,96	6,08	39,36	190,4
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
ИТОГО		17,57	29,46	123,73	770,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сельдь с луком 115	115	18,54	16,96	0,86	238,14
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Котлета куриная из п/ф 120	120	10,13	19,6	14,62	228,05
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
ИТОГО		45,78	59,61	144,84	1 229,82

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		14,34	12,23	54,51	396,02

Зав. производством: _____

МЕНЮ 02.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002752

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	5,31	6,8	26,85	182,39
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Хлеб пшеничный или батон 80	80	0,96	6,08	39,36	190,4
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
ИТОГО		17,57	29,46	123,73	770,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сельдь с луком 115	115	18,54	16,96	0,86	238,14
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Котлета куриная из п/ф 120	120	10,13	19,6	14,62	228,05
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
ИТОГО		45,78	59,61	144,84	1 229,82

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		14,34	12,23	54,51	396,02

Зав. производством: _____

МЕНЮ 23.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003700

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пудинг творожный запеченный с изюмом 250	250	14,85	42,23	60,14	543,13
Хлеб пшеничный или батон 55	55	0,66	4,18	27,06	130,9
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		26,34	56,02	127,89	972,7

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Картофельное пюре 180	180	5,84	3,95	26,24	173,32
Винегрет овощной 150	150	9,57	2,68	12,7	147,65
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сердце (Печень) в соусе сметанном с томатом и луком 120	120	11,2	18,16	11,84	220,8
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	12,95	140,92
ИТОГО		34,39	41,1	134,07	1 010,19

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Баранки, сушки, бублики 80	80	1,04	8,32	51,36	248,08
ИТОГО		6,56	14,64	70,93	401,32

Зав. производством: _____

МЕНЮ 28.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003660

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
ИТОГО		23,01	14,28	76,98	572,13

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат Витаминный с яблоком 100	100	4,58	1,33	10,76	89,58
Макаронные изделия отварные (безбелковые) 130	130	3,19	0,29	54,45	247,67
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Мясо отварное (говядина) 90	90	20,43	25,36	3,19	298,07
Суп рисовый (без пассерования овощей и томатной пасты) 300	300	0,57	2,8	21,36	101,77
ИТОГО		40,01	39,62	132,37	1 048,05

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 03.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002701

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		19,01	15,58	74,06	529,65

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Соус томатный с овощами (без муки и сахара) 50	50	2,27	0,86	2,79	35,03
Макаронные изделия отварные (безбелковые) 230	230	5,6	0,51	96,22	437,32
Салат "Обжорка" с мясом (без пассерования овощей, сухариков и огурцов) 100	100	9,15	7,2	9,9	150,75
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Щи из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей и томатной пасты) 300	300	0,32	1,77	8,76	45
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
ИТОГО		50,56	33,51	177,77	1 300,16

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		18,41	3,4	64,39	436,85

Зав. производством: _____

МЕНЮ 04.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002702

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Каша кукурузная молочная жидкая 200	200	6,83	5,4	27,27	192,15
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		17,97	8,59	74,37	493,57

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Куриное филе в сметанном соусе (без муки) 120	120	23,48	15,41	4,55	291,16
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,5	8,88	38,94	258,78
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей) 300	300	0,53	1,97	22,36	102,09
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100	100	0,19	0,9	3	17,31
ИТОГО		42,95	37,41	116,46	1 002,03

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мороженое с пробиотиками 45	45	3,38	1,89	9,23	74,9
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		3,94	2,64	43,35	219,42

Зав. производством: _____

МЕНЮ 02.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002700

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп молочный с макаронными изделиями (безбелковыми) 250	250	5,26	4,82	31,01	190,66
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
ИТОГО		18,74	16,83	82,24	564,94

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Птица отварная 120	120	2,79	36,5	0,66	173,75
Салат Витаминный со сладким перцем 100	100	6,18	1,43	9,64	99,9
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Уха Ростовская (без пассерования овощей) 300	300	2,18	7,88	12,95	102,94
ИТОГО		21,78	52,98	102,71	818,78

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 16.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003652

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Суп молочный с макаронными изделиями (безбелковыми) 250	250	5,26	4,82	31,01	190,66
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		18,74	16,83	82,24	564,94

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица отварная 120	120	2,79	36,5	0,66	173,75
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Салат Витаминный со сладким перцем 100	100	6,18	1,43	9,64	99,9
Уха Ростовская (без пассерования овощей) 300	300	2,18	7,88	12,95	102,94
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		21,78	52,98	102,71	818,78

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 18.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003654

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Каша кукурузная молочная жидкая 200	200	6,83	5,4	27,27	192,15
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		17,97	8,59	74,37	493,57

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Куриное филе в сметанном соусе (без муки) 120	120	23,48	15,41	4,55	291,16
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,5	8,88	38,94	258,78
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей) 300	300	0,53	1,97	22,36	102,09
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100	100	0,19	0,9	3	17,31
ИТОГО		42,95	37,41	116,46	1 002,03

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мороженое с пробиотиками 45	45	3,38	1,89	9,23	74,9
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		3,94	2,64	43,35	219,42

Зав. производством: _____

МЕНЮ 01.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-002699

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Пудинг творожный запеченный с бананом (без добавления сухарей и манной крупы) 200	200	24,3	35,36	27,64	470,7
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		36,36	39,98	86,53	833,28

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
Картофельное пюре 125	125	4,06	2,75	18,22	120,42
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп картофельный с бобовыми (без пассерования овощей и сухарей из пшеничного хлеба) 300	300	0,66	4,46	17,96	95,62
Капуста цветная запеченная с чесноком 90	90	5,67	3	5,18	83,75
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
ИТОГО		47,49	71,17	86,07	1 056,37

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 23.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003657

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Пудинг творожный запеченный с изюмом (без добавления сухарей и манной крупы) 200	200	13,23	36,1	36,06	407,71
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		25,25	40,63	93,2	762,57

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 120	120	27,24	33,81	4,25	397,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Картофельное пюре 230	230	7,46	5,05	33,52	221,42
Уха Ростовская (без пассерования овощей) 300	300	2,18	7,88	12,95	102,94
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Салат из белокочанной капусты с морковью 100	100	4,52	1,74	9,71	86,48
ИТОГО		46,51	50,71	102,08	1 029,75

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 14.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003650

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		23,01	14,28	76,98	572,13

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат Витаминный с яблоком 100	100	4,58	1,33	10,76	89,58
Макаронные изделия отварные (безбелковые) 130	130	3,19	0,29	54,45	247,67
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Мясо отварное (говядина) 90	90	20,43	25,36	3,19	298,07
Суп рисовый (без пассерования овощей и томатной пасты) 300	300	0,57	2,8	21,36	101,77
ИТОГО		40,01	39,62	132,37	1 048,05

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 22.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003656

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ИТОГО		23,64	15,6	82,75	606,16

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Капуста тушеная (без муки, сахара и томатной пасты) 200	200	4,97	4,61	12,29	112,33
Птица отварная 30	30	0,7	9,12	0,16	43,42
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей) 300	300	0,53	1,97	22,36	102,09
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат) 100	100	0,16	1	3,51	19,48
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
ИТОГО		13,8	49,64	86,3	667,96

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 30.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003662

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп молочный с макаронными изделиями (безбелковыми) 250	250	5,26	4,82	31,01	190,66
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
ИТОГО		18,74	16,83	82,24	564,94

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Уха Ростовская (без пассерования овощей) 300	300	2,18	7,88	12,95	102,94
Салат Витаминный со сладким перцем 100	100	6,18	1,43	9,64	99,9
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Птица отварная 120	120	2,79	36,5	0,66	173,75
ИТОГО		21,78	52,98	102,71	818,78

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 08.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003642

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша "Дружба" рисово-пшеничная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ИТОГО		23,64	15,6	82,75	606,16

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Капуста тушеная (без муки, сахара и томатной пасты) 200	200	4,97	4,61	12,29	112,33
Птица отварная 30	30	0,7	9,12	0,16	43,42
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей) 300	300	0,53	1,97	22,36	102,09
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат) 100	100	0,16	1	3,51	19,48
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
ИТОГО		13,8	49,64	86,3	667,96

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 07.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003640

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		17,92	8,28	75,07	494,68

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Овощное соте с морковью (без соевого соуса) 230	230	15,5	4,97	26,35	264,78
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Борщ из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей, сахара и томатного пюре) 300	300	0,31	1,99	10,85	54,15
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Рыба запеченная 120	120	12,07	28,95	---	224,43
ИТОГО		55,67	55,92	84,23	1 061,63

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		22,62	8,45	57,33	466,7

Зав. производством: _____

МЕНЮ 24.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003658

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Каша кукурузная молочная жидкая 200	200	6,83	5,4	27,27	192,15
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		17,92	14,48	74,57	517,48

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрикадельки мясные из п/ф 30	30	8,14	7,36	1,15	107,3
Рис отварной 180	180	3,51	4,49	45,48	231,47
Салат из свеклы с чесноком 100	100	6,03	1,63	9,22	97,67
Суп картофельный (без пассерования овощей) 300	300	0,49	2,13	15,55	75,13
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Поджарка из рыбы (без муки) 120	120	7,5	21,52	5,91	177,22
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		30,78	39,36	118,96	910,3

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 10.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003646

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Каша кукурузная молочная жидкая 200	200	6,83	5,4	27,27	192,15
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		17,92	14,48	74,57	517,48

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Поджарка из рыбы (без муки) 120	120	7,5	21,52	5,91	177,22
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп картофельный (без пассерования овощей) 300	300	0,49	2,13	15,55	75,13
Салат из свеклы с чесноком 100	100	6,03	1,63	9,22	97,67
Рис отварной 180	180	3,51	4,49	45,48	231,47
Фрикадельки мясные из п/ф 30	30	8,14	7,36	1,15	107,3
ИТОГО		30,78	39,36	118,96	910,3

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 17.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003653

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		19,01	15,58	74,06	529,65

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соус томатный с овощами (без муки и сахара) 50	50	2,27	0,86	2,79	35,03
Макаронные изделия отварные (безбелковые) 230	230	5,6	0,51	96,22	437,32
Салат "Обжорка" с мясом (без пассерования овощей, сухариков и огурцов) 100	100	9,15	7,2	9,9	150,75
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Щи из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей и томатной пасты) 300	300	0,32	1,77	8,76	45
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		50,56	33,51	177,77	1 300,16

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		18,41	3,4	64,39	436,85

Зав. производством: _____

МЕНЮ 11.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003648

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		33,49	19,98	54,17	598,01

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
Картофель отварной 110	110	3,65	2,12	16,24	106,29
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Мясо отварное (говядина) 90	90	20,43	25,36	3,19	298,07
Рассольник Ленинградский (без пассерования овощей, рис) 300	300	0,5	2,25	16,7	80,3
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		56,78	58,75	79,72	1 064,9

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		18,01	3,38	74,75	474,61

Зав. производством: _____

МЕНЮ 09.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003644

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Пудинг творожный запеченный с изюмом (без добавления сухарей и манной крупы) 200	200	13,23	36,1	36,06	407,71
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		25,25	40,63	93,2	762,57

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 120	120	27,24	33,81	4,25	397,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Картофельное пюре 230	230	7,46	5,05	33,52	221,42
Уха Ростовская (без пассерования овощей) 300	300	2,18	7,88	12,95	102,94
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Салат из белокачанной капусты с морковью 100	100	4,52	1,74	9,71	86,48
ИТОГО		46,51	50,71	102,08	1 029,75

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 21.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003655

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		17,92	8,28	75,07	494,68

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Рыба запеченная 120	120	12,07	28,95	---	224,43
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Борщ из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей, сахара и томатного пюре) 300	300	0,31	1,99	10,85	54,15
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Овощное соте с морковью (без соевого соуса) 230	230	15,5	4,97	26,35	264,78
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		55,67	55,92	84,23	1 061,63

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
ИТОГО		22,62	8,45	57,33	466,7

Зав. производством: _____

МЕНЮ 29.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003661

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Пудинг творожный запеченный с бананом (без добавления сухарей и манной крупы) 200	200	24,3	35,36	27,64	470,7
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		36,36	39,98	86,53	833,28

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
Картофельное пюре 125	125	4,06	2,75	18,22	120,42
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп картофельный с бобовыми (без пассерования овощей и сухарей из пшеничного хлеба) 300	300	0,66	4,46	17,96	95,62
Капуста цветная запеченная с чесноком 90	90	5,67	3	5,18	83,75
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
ИТОГО		47,49	71,17	86,07	1 056,37

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 25.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003659

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		33,49	19,98	54,17	598,01

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
Картофель отварной 110	110	3,65	2,12	16,24	106,29
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Мясо отварное (говядина) 90	90	20,43	25,36	3,19	298,07
Рассольник Ленинградский (без пассерования овощей, рис) 300	300	0,5	2,25	16,7	80,3
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
ИТОГО		56,78	58,75	79,72	1 064,9

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
ИТОГО		18,01	3,38	74,75	474,61

Зав. производством: _____

МЕНЮ 15.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003651

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Пудинг творожный запеченный с бананом (без добавления сухарей и манной крупы) 200	200	24,3	35,36	27,64	470,7
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		36,36	39,98	86,53	833,28

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Капуста цветная запеченная с чесноком 90	90	5,67	3	5,18	83,75
Суп картофельный с бобовыми (без пассерования овощей и сухарей из пшеничного хлеба) 300	300	0,66	4,46	17,96	95,62
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Картофельное пюре 125	125	4,06	2,75	18,22	120,42
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
ИТОГО		47,49	71,17	86,07	1 056,37

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____