

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: _____