

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 03.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002587

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 200	200	10,53	9,79	43,16	306,57
ИТОГО		21,62	18,87	84,6	608,46

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 150	150	4,78	0,29	62,65	294,78
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп рисовый (без пассерования овощей и томатной пасты, без картофеля) 250	250	0,43	2,73	25,07	115,07
Салат Витаминный с яблоком (без сахара) 100	100	4,58	1,33	5,77	69,62
Мясо отварное (говядина) 100	100	22,7	28,18	3,54	331,18
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
ИТОГО		43,73	42,37	139,64	1 121,61

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

МЕНЮ 03.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002610

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

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 сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Каша из хлопьев овсяных жидкая на воде (без сливочного масла) 200	200	1,67	3,48	21,85	116,35
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		12,76	12,56	63,29	418,24

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Щи из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей и томатной пасты, картофеля) 250	250	0,2	1,35	5,07	27,48
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 150	150	4,78	0,29	62,65	294,78
Салат «Золотая рыбка» из рыбы с овощами и яйцом (без картофеля) 100	100	8,74	9,93	4,06	134,62
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мясо отварное (говядина) 120	120	27,24	33,81	4,25	397,4
ИТОГО		52,2	55,22	118,64	1 165,24

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Чай с лимоном или апельсином (с сахарозаменителем) 180	180	0,38	0,6	9,14	42,38
ИТОГО		6,05	3,2	41,59	233,61

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 04.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002588

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ЯЙЦО вареное 100	100	10,1	11,9	0,6	140,9
Чай с лимоном или апельсином (с сахарозаменителем) 180	180	0,38	0,6	9,14	42,38
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 200	200	6,43	0,39	83,64	393,99
ИТОГО		22,02	14,93	113,37	711,38

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей, картофеля) 250	250	0,5	0,44	37,5	156,26
Рис отварной (масло растительное) 150	150	3,87	3,72	37,89	201,27
Кисель из брусники (клюквы) с сахарозаменителем 180	180	0,11	0,16	12,66	52,27
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Птица запеченая 90	90	4,41	28,74	1,02	158,73
Салат из свеклы с чесноком 100	100	6,03	1,63	9,22	97,67
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Капуста цветная запеченая с чесноком 75	75	4,73	2,5	4,32	69,85
ИТОГО		30,89	46,84	123,56	959,61

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

МЕНЮ 04.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002611

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 200	200	10,53	9,79	43,16	306,57
ИТОГО		16,57	12,92	84,3	538,01

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей, картофеля) 250	250	0,5	0,44	37,5	156,26
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Компот Витаминный с сахарозаменителем 200	200	0,1	0,6	21,16	87,94
Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100	100	0,19	0,9	3	17,31
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 180	180	5,72	0,35	75,23	353,8
ИТОГО		20,08	42,35	158,39	983,68

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		5,67	2,79	54,11	278,63

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 05.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002589

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ



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 сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 200	200	6,43	0,39	83,64	393,99
ИТОГО		12,47	3,52	124,78	625,43

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат Витаминный со сладким перцем (без сахара) 100	100	6,18	1,43	4,75	80,34
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 150	150	7,9	7,35	32,4	230,1
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Уха Ростовская (без пассерования овощей и картофеля) 250	250	1,7	6,2	6,28	65,22
ИТОГО		23,22	47,62	85,63	741,98

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 06.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002590

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"



Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

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 сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Каша из хлопьев овсяных жидкая на воде (без сливочного масла) 200	200	1,67	3,48	21,85	116,35
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		12,76	12,56	63,29	418,24

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Щи из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей и томатной пасты, картофеля) 250	250	0,2	1,35	5,07	27,48
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 150	150	4,78	0,29	62,65	294,78
Салат «Золотая рыбка» из рыбы с овощами и яйцом (без картофеля) 100	100	8,74	9,93	4,06	134,62
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мясо отварное (говядина) 120	120	27,24	33,81	4,25	397,4
ИТОГО		52,2	55,22	118,64	1 165,24

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Чай с лимоном или апельсином (с сахарозаменителем) 180	180	0,38	0,6	9,14	42,38
ИТОГО		6,05	3,2	41,59	233,61

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 07.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002591

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 200	200	10,53	9,79	43,16	306,57
ИТОГО		16,57	12,92	84,3	538,01

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей, картофеля) 250	250	0,5	0,44	37,5	156,26
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Компот Витаминный с сахарозаменителем 200	200	0,1	0,6	21,16	87,94
Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100	100	0,19	0,9	3	17,31
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 180	180	5,72	0,35	75,23	353,8
ИТОГО		20,08	42,35	158,39	983,68

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		5,67	2,79	54,11	278,63

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 10.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002592

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Рис отварной (масло растительное) 200	200	5,11	4,95	50,48	267,71
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		16,2	14,03	91,92	569,6

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
Салат Столичный (без картофеля, огурцов) 100	100	17,91	10,24	1,11	206,59
Овощное соте с морковью (без картофеля, фасоли, соевого соуса и кунжута, масло растительное) 200	200	12,03	2,83	13,27	172,67
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
Борщ из свежей капусты с картофелем (без картофеля, пассерования овощей, сахара, томатного пюре) 250	250	0,2	1,56	7,37	37,52
ИТОГО		53,45	53,42	64,36	952,17

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 11.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002593

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 200	200	10,53	9,79	43,16	306,57
ЯЙЦО вареное 100	100	10,1	11,9	0,6	140,9
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
ИТОГО		26,11	24,26	72,44	621,79

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
Птица отварная 10	10	0,23	3,04	0,05	14,43
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей, картофеля) 250	250	0,5	0,44	37,5	156,26
Компот из смеси сухофруктов с сахарозаменителем 200	200	0,08	0,49	21,94	90,44
Капуста тушеная (без муки, сахара и томатной пасты) 200	200	4,97	4,61	12,29	112,33
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат) 100	100	0,16	1	3,51	19,48
ИТОГО		13,38	42,03	95,83	671,86

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 12.03.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002594

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
Рис отварной (масло растительное) 200	200	5,11	4,95	50,48	267,71
ИТОГО		11,15	8,08	91,62	499,15

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Уха Ростовская (без пассерования овощей и картофеля) 250	250	1,7	6,2	6,28	65,22
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 150	150	7,9	7,35	32,4	230,1
Салат из белокочанной капусты с морковью (без сахара) 100	100	4,52	1,74	4,72	66,52
Мясо отварное (говядина) 110	110	24,97	30,99	3,9	364,29
ИТОГО		44,2	48,51	88,95	947,64

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ



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 сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 200	200	6,43	0,39	83,64	393,99
ИТОГО		12,47	3,52	124,78	625,43

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
Рис отварной (масло растительное) 150	150	3,87	3,72	37,89	201,27
Салат из свеклы с чесноком 100	100	6,03	1,63	9,22	97,67
Суп шахтерский (без пассерования овощей и картофеля) 250	250	1,24	4,77	21,35	115,64
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Фрикадельки мясные из п/ф 20	20	5,42	4,9	0,77	71,46
ИТОГО		33,74	46,2	110,88	931,98

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 14.03.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"



КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002596

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

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 (с сахарозаменителем) 180	180	0,38	0,6	9,14	42,38
ЯЙЦО вареное 100	100	10,1	11,9	0,6	140,9
Рис отварной (масло растительное) 200	200	5,11	4,95	50,48	267,71
ИТОГО		20,7	19,49	80,21	585,1

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
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
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Суп рисовый (без пассерования овощей и томатной пасты, без картофеля) 250	250	0,43	2,73	25,07	115,07
Овощи запеченные (без картофеля) 150	150	5,67	3,47	11,22	109,79
Салат из моркови с чесноком 100	100	6	1,19	9,49	96,72
ИТОГО		43,77	42,59	91,58	930,61

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Компот Витаминный с сахарозаменителем 200	200	0,1	0,6	21,16	87,94
ИТОГО		5,77	3,2	53,61	279,17

Зав. производством: _____

МЕНЮ 17.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002597

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 200	200	10,53	9,79	43,16	306,57
ИТОГО		21,62	18,87	84,6	608,46

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 150	150	4,78	0,29	62,65	294,78
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп рисовый (без пассерования овощей и томатной пасты, без картофеля) 250	250	0,43	2,73	25,07	115,07
Салат Витаминный с яблоком (без сахара) 100	100	4,58	1,33	5,77	69,62
Мясо отварное (говядина) 100	100	22,7	28,18	3,54	331,18
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
ИТОГО		43,73	42,37	139,64	1 121,61

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

МЕНЮ 18.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002598

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ЯЙЦО вареное 100	100	10,1	11,9	0,6	140,9
Чай с лимоном или апельсином (с сахарозаменителем) 180	180	0,38	0,6	9,14	42,38
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 200	200	6,43	0,39	83,64	393,99
ИТОГО		22,02	14,93	113,37	711,38

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей, картофеля) 250	250	0,5	0,44	37,5	156,26
Рис отварной (масло растительное) 150	150	3,87	3,72	37,89	201,27
Кисель из брусники (клубквы) с сахарозаменителем 180	180	0,11	0,16	12,66	52,27
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Птица запеченая 90	90	4,41	28,74	1,02	158,73
Салат из свеклы с чесноком 100	100	6,03	1,63	9,22	97,67
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Капуста цветная запеченая с чесноком 75	75	4,73	2,5	4,32	69,85
ИТОГО		30,89	46,84	123,56	959,61

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

МЕНЮ 19.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002599

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

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 сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 200	200	6,43	0,39	83,64	393,99
ИТОГО		12,47	3,52	124,78	625,43

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат Витаминный со сладким перцем (без сахара) 100	100	6,18	1,43	4,75	80,34
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 150	150	7,9	7,35	32,4	230,1
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Уха Ростовская (без пассерования овощей и картофеля) 250	250	1,7	6,2	6,28	65,22
ИТОГО		23,22	47,62	85,63	741,98

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

МЕНЮ 20.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002600

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

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 сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Каша из хлопьев овсяных жидкая на воде (без сливочного масла) 200	200	1,67	3,48	21,85	116,35
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		12,76	12,56	63,29	418,24

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Щи из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей и томатной пасты, картофеля) 250	250	0,2	1,35	5,07	27,48
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 150	150	4,78	0,29	62,65	294,78
Салат «Золотая рыбка» из рыбы с овощами и яйцом (без картофеля) 100	100	8,74	9,93	4,06	134,62
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мясо отварное (говядина) 120	120	27,24	33,81	4,25	397,4
ИТОГО		52,2	55,22	118,64	1 165,24

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Чай с лимоном или апельсином (с сахарозаменителем) 180	180	0,38	0,6	9,14	42,38
ИТОГО		6,05	3,2	41,59	233,61

Зав. производством: _____

МЕНЮ 21.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002601

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 200	200	10,53	9,79	43,16	306,57
ИТОГО		16,57	12,92	84,3	538,01

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей, картофеля) 250	250	0,5	0,44	37,5	156,26
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Компот Витаминный с сахарозаменителем 200	200	0,1	0,6	21,16	87,94
Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100	100	0,19	0,9	3	17,31
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 180	180	5,72	0,35	75,23	353,8
ИТОГО		20,08	42,35	158,39	983,68

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		5,67	2,79	54,11	278,63

Зав. производством: _____

МЕНЮ 31.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002607

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 200	200	10,53	9,79	43,16	306,57
ИТОГО		21,62	18,87	84,6	608,46

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 150	150	4,78	0,29	62,65	294,78
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп рисовый (без пассерования овощей и томатной пасты, без картофеля) 250	250	0,43	2,73	25,07	115,07
Салат Витаминный с яблоком (без сахара) 100	100	4,58	1,33	5,77	69,62
Мясо отварное (говядина) 100	100	22,7	28,18	3,54	331,18
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
ИТОГО		43,73	42,37	139,64	1 121,61

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

МЕНЮ 01.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002608

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ЯЙЦО вареное 100	100	10,1	11,9	0,6	140,9
Чай с лимоном или апельсином (с сахарозаменителем) 180	180	0,38	0,6	9,14	42,38
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 200	200	6,43	0,39	83,64	393,99
ИТОГО		22,02	14,93	113,37	711,38

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей, картофеля) 250	250	0,5	0,44	37,5	156,26
Рис отварной (масло растительное) 150	150	3,87	3,72	37,89	201,27
Кисель из брусники (клюквы) с сахарозаменителем 180	180	0,11	0,16	12,66	52,27
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Птица запеченая 90	90	4,41	28,74	1,02	158,73
Салат из свеклы с чесноком 100	100	6,03	1,63	9,22	97,67
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Капуста цветная запеченая с чесноком 75	75	4,73	2,5	4,32	69,85
ИТОГО		30,89	46,84	123,56	959,61

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____

МЕНЮ 02.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002609

Школы 7-11 лет безглютеновая, безказеиновая с НСУ

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 сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Макаронные изделия отварные (безбелковые, масло растительное) 200	200	6,43	0,39	83,64	393,99
ИТОГО		12,47	3,52	124,78	625,43

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат Витаминный со сладким перцем (без сахара) 100	100	6,18	1,43	4,75	80,34
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное) 150	150	7,9	7,35	32,4	230,1
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Уха Ростовская (без пассерования овощей и картофеля) 250	250	1,7	6,2	6,28	65,22
ИТОГО		23,22	47,62	85,63	741,98

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахарозаменителем 180	180	0,37	0,53	8,69	40,21
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
ИТОГО		6,04	3,13	41,14	231,44

Зав. производством: _____