

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 03.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002613

Школы 12 лет и старше



**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>21,46</b>	<b>21,77</b>	<b>95,54</b>	<b>662,38</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>39,18</b>	<b>37</b>	<b>148,39</b>	<b>1 094,18</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>22,96</b>	<b>8,54</b>	<b>55,2</b>	<b>461,6</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 03.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002659

Школы 12 лет и старше



**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>18,17</b>	<b>27,78</b>	<b>101,06</b>	<b>678,89</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
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
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
<b>ИТОГО</b>		<b>59,55</b>	<b>50,86</b>	<b>187,73</b>	<b>1 490,31</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>18,26</b>	<b>16,04</b>	<b>63,84</b>	<b>483,86</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

**МЕНЮ 04.03.2025**

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002615

**Школы 12 лет и старше**



**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>36,84</b>	<b>49,13</b>	<b>106,82</b>	<b>955,36</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>30,63</b>	<b>66,47</b>	<b>123,31</b>	<b>1 034,79</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>10,45</b>	<b>14,08</b>	<b>73,67</b>	<b>445,05</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 05.03.2025

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Красноярская школа № 3"



КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002617

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
<b>ИТОГО</b>		<b>17,57</b>	<b>29,46</b>	<b>123,73</b>	<b>770,89</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>45,78</b>	<b>59,61</b>	<b>144,84</b>	<b>1 229,82</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>14,34</b>	<b>12,23</b>	<b>54,51</b>	<b>396,02</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

## МЕНЮ 06.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002619

## 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
<b>ИТОГО</b>		<b>18,17</b>	<b>27,78</b>	<b>101,06</b>	<b>678,89</b>

## Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
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
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
<b>ИТОГО</b>		<b>59,55</b>	<b>50,86</b>	<b>187,73</b>	<b>1 490,31</b>

## 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
<b>ИТОГО</b>		<b>18,26</b>	<b>16,04</b>	<b>63,84</b>	<b>483,86</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_



КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

**МЕНЮ 07.03.2025**

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002621

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>23,04</b>	<b>26,08</b>	<b>94,32</b>	<b>688,96</b>

**Обед**

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

**Полдник**

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

Зав. производством: \_\_\_\_\_

МЕНЮ 10.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002623

Школы 12 лет и старше



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Каша рисовая молочная жидкая 240	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
<b>ИТОГО</b>		<b>17,73</b>	<b>16,92</b>	<b>89,87</b>	<b>586,73</b>

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Сок овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Пюре картофельное 180	180	5,84	3,95	26,24	173,32
Котлетки свиные с картофелем 300	300	4,53	2,11	14,22	106,09
Котлетки рыбная из минтая на пару 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Мясное жаркое (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Салат фруктовый 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
<b>ИТОГО</b>		<b>45,8</b>	<b>46,49</b>	<b>135,47</b>	<b>1 140,04</b>

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	282
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
<b>ИТОГО</b>		<b>20,9</b>	<b>10,11</b>	<b>46,93</b>	<b>416,26</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Составлено: 09.03.2025 г.  
 Проверено: 09.03.2025 г.  
 Картофель: 130  
 Борщ из свеклы с картофелем: 300  
 Котлетки рыбные из минтая на пару: 120  
 Мясное жаркое: 24  
 Салат фруктовый: 100  
 Сметана: 10  
 Хлеб пшеничный: 65  
 Хлеб ржаной: 50  
 Фрукты: 130  
 Бисквит "Прага" с бананом: 50  
 Молоко: 200

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	282
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
<b>ИТОГО</b>		<b>20,9</b>	<b>10,11</b>	<b>46,93</b>	<b>416,26</b>

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 11.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002625

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-пшеничная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
<b>ИТОГО</b>		<b>19,11</b>	<b>19,82</b>	<b>90,72</b>	<b>614,15</b>

## 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
<b>ИТОГО</b>		<b>29,14</b>	<b>39,53</b>	<b>149,63</b>	<b>1 018,9</b>

## 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
<b>ИТОГО</b>		<b>14,6</b>	<b>13,28</b>	<b>98,29</b>	<b>577,68</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_



КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

**МЕНЮ 12.03.2025**

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002627

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>26,34</b>	<b>56,02</b>	<b>127,89</b>	<b>972,7</b>

**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
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	12,95	140,92
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
<b>ИТОГО</b>		<b>34,39</b>	<b>41,1</b>	<b>134,07</b>	<b>1 010,19</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>6,56</b>	<b>14,64</b>	<b>70,93</b>	<b>401,32</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 13.03.2025

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002629

Школы 12 лет и старше



**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>24,03</b>	<b>31,53</b>	<b>89,58</b>	<b>700,71</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>38,21</b>	<b>50,01</b>	<b>154,68</b>	<b>1 162,65</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>22,96</b>	<b>8,54</b>	<b>55,2</b>	<b>461,6</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

## МЕНЮ 14.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002631

## Школы 12 лет и старше



## Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>31,76</b>	<b>32,59</b>	<b>74,43</b>	<b>713,92</b>

## Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
Рассольник Ленинградский 300	300	4,72	2,35	16,39	117,44
Свинина, тушеная с овощами 250	250	24,6	15,06	24,9	381,24
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
<b>ИТОГО</b>		<b>54,68</b>	<b>49,56</b>	<b>113,34</b>	<b>1 143,72</b>

## Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
<b>ИТОГО</b>		<b>13,1</b>	<b>14,38</b>	<b>67,79</b>	<b>446,58</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 17.03.2025

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"  
Документ № НФНФ-002633

Школы 12 лет и старше



**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>21,46</b>	<b>21,77</b>	<b>95,54</b>	<b>662,38</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>39,18</b>	<b>37</b>	<b>148,39</b>	<b>1 094,18</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>22,96</b>	<b>8,54</b>	<b>55,2</b>	<b>461,6</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 18.03.2025

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Красноярская школа № 3"



КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002635

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
<b>ИТОГО</b>		<b>36,84</b>	<b>49,13</b>	<b>106,82</b>	<b>955,36</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>30,63</b>	<b>66,47</b>	<b>123,31</b>	<b>1 034,79</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>10,45</b>	<b>14,08</b>	<b>73,67</b>	<b>445,05</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 19.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"  
Документ № НФНФ-002637

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
<b>ИТОГО</b>		<b>17,57</b>	<b>29,46</b>	<b>123,73</b>	<b>770,89</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>45,78</b>	<b>59,61</b>	<b>144,84</b>	<b>1 229,82</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>14,34</b>	<b>12,23</b>	<b>54,51</b>	<b>396,02</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 20.03.2025

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"  
Документ № НФНФ-002639

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
<b>ИТОГО</b>		<b>18,17</b>	<b>27,78</b>	<b>101,06</b>	<b>678,89</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
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
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
<b>ИТОГО</b>		<b>59,55</b>	<b>50,86</b>	<b>187,73</b>	<b>1 490,31</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>18,26</b>	<b>16,04</b>	<b>63,84</b>	<b>483,86</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 21.03.2025

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"  
Документ № НФНФ-002641



Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
<b>ИТОГО</b>		<b>23,04</b>	<b>26,08</b>	<b>94,32</b>	<b>688,96</b>

Обед

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

Полдник

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

Зав. производством: \_\_\_\_\_



КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 31.03.2025

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"  
Документ № НФНФ-002653

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
<b>ИТОГО</b>		<b>21,46</b>	<b>21,77</b>	<b>95,54</b>	<b>662,38</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>39,18</b>	<b>37</b>	<b>148,39</b>	<b>1 094,18</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>22,96</b>	<b>8,54</b>	<b>55,2</b>	<b>461,6</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

**МЕНЮ 01.04.2025**

КГБОУ "Красноярская школа № 3"  
Документ № НФНФ-002655

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>36,84</b>	<b>49,13</b>	<b>106,82</b>	<b>955,36</b>

**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 фасовыми 300	300	5,02	5,37	23,86	162,1
Птица запеченая 120	120	5,88	38,31	1,34	211,52
<b>ИТОГО</b>		<b>30,63</b>	<b>66,47</b>	<b>123,31</b>	<b>1 034,79</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>10,45</b>	<b>14,08</b>	<b>73,67</b>	<b>445,05</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 02.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002657

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
<b>ИТОГО</b>		<b>17,57</b>	<b>29,46</b>	<b>123,73</b>	<b>770,89</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>45,78</b>	<b>59,61</b>	<b>144,84</b>	<b>1 229,82</b>

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>14,34</b>	<b>12,23</b>	<b>54,51</b>	<b>396,02</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_