

МЕНЮ 03.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002612

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
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 № 3"

Документ № НФНФ-002658

Школы 7-11 лет



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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	Калории
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	Калории
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 04.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002614

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

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 04.04.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002661

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 ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
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
Хлеб пшеничный или батон 35	35	0,42	2,66	17,22	83,3
Каша пшеничная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
ИТОГО		21,81	22,48	72,86	577,65

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
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,24	7,41	32,48	215,72
Куриное филе в сметанном соусе 100	100	19,61	13,18	5,83	252,53
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: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 05.03.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"



КГБОУ "Красноярская школа № 3"
Документ № НФНФ-002616

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

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 06.03.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002618

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
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: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 07.03.2025

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002620

Школы 7-11 лет



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
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 пшеничная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
ИТОГО		21,81	22,48	72,86	577,65

Обед

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

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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: _____

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 12.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"
Документ № НФНФ-002626

Школы 7-11 лет



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
Пудинг творожный запеченный с изюмом 180	180	10,66	30,4	43,26	390,58
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		21,76	45,66	120,04	858,64

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Винегрет овощной 100	100	6,37	1,78	8,45	98,25
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
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
ИТОГО		30,23	36,16	112,39	866,27

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 13.03.2025

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002628

Школы 7-11 лет



Завтрак

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

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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	Калории
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: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 14.03.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"
Документ № НФНФ-002630

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
Рассольник Ленинградский 250	250	3,93	1,96	13,63	97,73
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
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
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Свинина, тушеная с овощами 200	200	19,67	12,04	19,9	304,79
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
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: _____

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

МЕНЮ 18.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002634

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
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 100	100	4,7	1,2	7,7	77,9
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Кисель из брусники (клюквы) 180	180	0,11	0,16	17,64	72,19
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Суп картофельный с бобовыми 250	250	4,18	4,47	19,89	135,06
Птица запеченая 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
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 19.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002636

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

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 21.03.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002640

Школы 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 3"



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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
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
ИТОГО		21,81	22,48	72,86	577,65

Обед

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

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 31.03.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"
Документ № НФНФ-002652

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
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: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 01.04.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002654

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

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 02.04.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 3"

КГБОУ "Красноярская школа № 3"

Документ № НФНФ-002656

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

Зав. производством: _____