

Меню на 12.03.2025

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
1-4_1смена								Итого: 108,64
-	Котлета из мяса птицы	Завтрак	190	12	13,13	9,2	100	60,34
-	Макароны отварные	Завтрак	216	6	6,6	31,8	150	16,56
-	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак	23,03	0,3	1,82	1,44	15	6,47
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб крестьянский витаминовый	Завтрак	51,04	1,58	0,12	10,89	25	2,14
-	Яблоко	Завтрак	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08
1-4_2смена								Итого: 162,95
-	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	38,38	0,51	3,03	2,4	25	10,79
-	Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	275	38,18
-	250/15/1 Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353,71	14,8	16,51	36,71	250	75,52
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0	21,09	200	13,46
-	Хлеб ржаной	Обед	48,35	1,65	0,3	8,35	25	1,95
-	Батон с отрубями	Обед	78,37	2,32	0,23	16,42	35	2,97
-	Яблоко	Обед	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08
1-4_обед								Итого: 127,79
-	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	30,7	0,4	2,42	1,92	20	8,63
-	Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	275	38,18
-	250/15/1 Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353,71	14,8	16,51	36,71	250	75,52
-	Чай с сахаром	Обед	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб ржаной	Обед	67,69	2,31	0,42	11,69	35	2,41
1-4_ОВЗ								Итого: 271,59
-	Котлета из мяса птицы	Завтрак	190	12	13,13	9,2	100	60,34
-	Макароны отварные	Завтрак	216	6	6,6	31,8	150	16,56
-	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак	23,03	0,3	1,82	1,44	15	6,47
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб крестьянский витаминовый	Завтрак	51,04	1,58	0,12	10,89	25	2,14
-	Яблоко	Завтрак	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08

-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	38,38	0,51	3,03	2,4	25	10,79
-	Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	275	38,18
-	250/15/1							
-	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353,71	14,8	16,51	36,71	250	75,52
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0	21,09	200	13,46
-	Хлеб ржаной	Обед	48,35	1,65	0,3	8,35	25	1,95
-	Батон с отрубями	Обед	78,37	2,32	0,23	16,42	35	2,97
-	Яблоко	Обед	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08

5-11_ОВЗ
Итого: 321,40

-	Котлета из мяса птицы	Завтрак	190	12	13,13	9,2	100	60,34
-	Макароны отварные	Завтрак	259,2	7,2	7,92	38,16	180	19,87
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб ржаной	Завтрак	48,35	1,65	0,3	8,35	25	1,95
-	Батон с отрубями	Завтрак	67,17	1,99	0,2	14,07	30	2,80
-	Яблоко	Завтрак	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08
-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	53,73	0,71	4,24	3,35	35	15,10
-	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	290	55,49
-	250/30/10							
-	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353,71	14,8	16,51	36,71	250	75,52
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0	21,09	200	13,46
-	Хлеб ржаной	Обед	58,02	1,98	0,36	10,02	30	2,33
-	Батон с отрубями	Обед	100,76	2,98	0,3	21,11	45	4,09
-	Мандарин	Обед	172,8	2,7	2,11	37,8	180	47,32

5-11_ОК-1_лг
Итого: 128,56

-	Огурец свежий "Пикантный"	Ланч	69,08	0,91	5,45	4,31	45	19,43
-	Плов из мяса с томатом с куркумой	Ланч	353,71	14,8	16,51	36,71	275	100,31
-	Чай с сахаром	Ланч	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб ржаной	Ланч	58,02	1,98	0,36	10,02	30	2,04
-	Хлеб крестьянский витаминный	Ланч	81,67	2,53	0,2	17,43	40	3,73

5-11_ОК-1_рс
Итого: 128,56

-	Огурец свежий "Пикантный"	Ланч	69,08	0,91	5,45	4,31	45	19,43
-	Плов из мяса с томатом с куркумой	Ланч	353,71	14,8	16,51	36,71	275	100,31
-	Чай с сахаром	Ланч	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб ржаной	Ланч	58,02	1,98	0,36	10,02	30	2,04

-	Хлеб крестьянский витаминный	Ланч	81,67	2,53	0,2	17,43	40	3,73
5-11 ОК-2_лг								Итого: 192,84
-	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	46,05	0,61	3,64	2,87	30	12,94
-	Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	275	38,18
-	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353,71	14,8	16,51	36,71	275	100,31
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0	21,09	200	13,46
-	Хлеб ржаной	Обед	87,03	2,97	0,54	15,03	45	3,50
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	102,08	3,17	0,25	21,78	50	4,37
-	Яблоко	Обед	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08
5-11 ОК-2_рс								Итого: 192,84
-	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	46,05	0,61	3,64	2,87	30	12,94
-	Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	275	38,18
-	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353,71	14,8	16,51	36,71	275	100,31
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0	21,09	200	13,46
-	Хлеб ржаной	Обед	87,03	2,97	0,54	15,03	45	3,50
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	102,08	3,17	0,25	21,78	50	4,37
-	Яблоко	Обед	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08
5-11_СНС								Итого: 70,00
-	Суп из овощей с зел.гор. со сметаной 250/5	Обед	179,2	4,2	8,7	20,8	255	17,96
-	Пирог песочный с крошкой	Обед	0	0	0	0	70	36,95
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0	21,09	200	13,46
-	Батон с отрубями	Обед	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,63
без глютена_1-4_1смена								Итого: 108,64
-	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак	69,08	0,91	5,45	4,31	45	19,43
-	Филе птицы отварное соус томатный	Завтрак	144,53	8,51	9,9	7,43	100	41,57
-	Овощи припущенные	Завтрак	126,9	2,65	4,43	12,6	150	22,17
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлебец	Завтрак	49,22	1,5	0,65	8,81	6	2,34
-	Яблоко	Завтрак	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08

без глютена 1-4_2смена								Итого: 162,95
-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	23,03	0,3	1,82	1,44	15	6,47
-	Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	275	38,18
-	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353,71	14,8	16,51	36,71	250	75,52
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0	21,09	200	13,46
-	Хлебец	Обед	57,43	1,75	0,76	10,28	7	3,03
-	Мандарин	Обед	96	1,5	1,17	21	100	26,29

без лактозы 1-4_1смена								Итого: 108,64
-	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак	53,73	0,71	4,24	3,35	35	15,10
-	Котлета из мяса птицы	Завтрак	190	12	13,13	9,2	100	60,34
-	Макароны отварные 180 м.р. н-	Завтрак	0	0	0	0	180	6,20
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	91,88	2,85	0,23	19,61	45	3,87
-	Яблоко	Завтрак	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08

без лактозы 1-4_2смена								Итого: 162,95
-	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	15,35	0,2	1,21	0,96	10	4,32
-	Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	275	38,18
-	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353,71	14,8	16,51	36,71	250	75,52
-	Компот из кураги и изюма	Обед	88,19	0,72	0	21,09	200	13,46
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	71,46	2,22	0,18	15,25	35	3,23
-	Хлеб ржаной	Обед	48,35	1,65	0,3	8,35	25	1,95
-	Мандарин	Обед	96	1,5	1,17	21	100	26,29

Завтрак/полдник								Итого: 40,00
-	Пирог песочный с крошкой	Завтрак	0	0	0	0	70	36,95
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	10.03.2025 14:59:29	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА	10.03.2025 19:02:48	2B3742865A882ADB437DBD07498D3CB1AB39B3D5

Меню на 12.03.2025

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
Закуски								
-	Салат из капусты с кальмарами	Нет	0	0	0	0	100	38,90
-	Салат из крабовых палочек Морской	Нет	0	0	0	0	100	37,94
-	Салат "Аппетитный"	Нет	0	0	0	0	100	16,58
-	Салат "Столичный"	Нет	0	0	0	0	100	49,97
Супы								
-	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/10	Нет	170,2	4,2	8,9	20,1	290	55,49
Гарниры								
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Нет	218,2	5,17	9,36	36,9	180	25,04
-	Картофель запеченный	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	40,45
-	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Нет	319,11	8,33	10,19	54,78	180	24,99
-	Макароны отварные	Нет	259,2	7,2	7,92	38,16	180	19,87
-	Капуста цветная припущенная	Нет	0	0	0	0	150	47,16
Блюда из рыбы								
-	Рыба, запеченная с помидором	Нет	0	0	0	0	100	76,63
Блюда из мяса								
-	Шницель мясной с отрубями	Нет	216	16,3	11,4	12,9	100	58,09
-	Плов из мяса с томатом с куркумой	Нет	353,71	14,8	16,51	36,71	275	100,31
-	Гуляш 50/50	Нет	221,17	10,89	15,69	5,37	100	58,76
Блюда из птицы								
-	Котлета куриная "Золотинка"	Нет	0	0	0	0	100	84,65
-	Шашлык из филе куриного с овощами	Нет	0	0	0	0	100	89,47
-	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Нет	218,81	13,82	18,87	9,92	100	105,28
-	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	60,34
Напитки								
-	Чай с/с пакетированный	Нет	37,8	0,08	0,02	9,8	200	6,21
-	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	23,16
-	Компот "ассорти"	Нет	87,6	1,02	0,06	17,76	200	23,51

-	Напиток из шиповника	Нет	55,74	0,24	0,1	55,74	200	9,76
---	----------------------	-----	-------	------	-----	-------	-----	------

Мучные изделия

-	Булочка "Варюша" гл.	Нет	0	0	0	0	110	23,81
-	Булочка "Ореховая"	Нет	0	0	0	0	100	28,70
-	Сдоба Выборгская	Нет	0	0	0	0	100	17,61
-	Манник	Нет	316,94	6,52	7,7	56,67	100	25,74
-	Шаньга со сметаной	Нет	30	1,5	2,35	0,25	100	26,06
-	Кулебяка с яблоком	Нет	200	3,63	5,25	30,25	100	20,73
-	Слойка с творогом	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	75	22,61
-	Пирожок слоеный с ягодами	Нет	0	0	0	0	75	35,92
-	Булочка с маком	Нет	0	0	0	0	100	16,84
-	Пирожок печеный с мясом луком	Нет	0	0	0	0	100	42,60

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	10.03.2025 14:59:29	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА	10.03.2025 19:02:48	2B3742865A882ADB437DBD07498D3CB1AB39B3D5