

Меню на 20.03.2025

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
1-4_1смена								Итого: 108,64
-	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	105	69,93
-	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	Завтрак	315,71	12,31	10,61	48,73	210	33,99
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	40,83	1,27	0,1	8,71	20	1,67
1-4_2смена								Итого: 162,95
-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	46,05	0,61	3,64	2,87	30	12,94
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	290	49,32
-	Мясо птицы по-строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	20,88
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68
-	Батон с отрубями	Обед	78,37	2,32	0,23	16,42	35	3,07
-	Хлеб ржаной	Обед	58,02	1,98	0,36	10,02	30	2,33
-	Печенье пшеничное	Обед	50	2,5	3,5	25	24	8,16
1-4_обед								Итого: 127,79
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/25/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	285	48,44
-	Мясо птицы по-строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	20,88
-	Чай с сахаром	Обед	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Батон с отрубями	Обед	22,39	0,66	0,07	4,69	10	0,85
1-4_ОВЗ								Итого: 271,59
-	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	105	69,93
-	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	Завтрак	315,71	12,31	10,61	48,73	210	33,99
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	40,83	1,27	0,1	8,71	20	1,67

-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	46,05	0,61	3,64	2,87	30	12,94
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	290	49,32
-	Мясо птицы по- строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	20,88
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68
-	Батон с отрубями	Обед	78,37	2,32	0,23	16,42	35	3,07
-	Хлеб ржаной	Обед	58,02	1,98	0,36	10,02	30	2,33
-	Печенье пшеничное	Обед	50	2,5	3,5	25	24	8,16

5-11_ОВЗ
Итого: 321,40

-	Запеканка из творога с молоком сгущ. 100/30	Завтрак	209,25	10,9	9,6	22,7	130	81,26
-	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	Завтрак	315,71	12,31	10,61	48,73	210	33,94
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	122,5	3,8	0,3	26,14	60	5,59
-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	92,1	1,21	7,27	5,75	60	25,90
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	290	49,32
-	Мясо птицы по- строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	218,2	5,17	9,36	36,9	180	25,06
-	Сок в ассортименте	Обед	86,48	1	0,2	20,6	200	25,32
-	Хлеб ржаной	Обед	116,04	3,96	0,72	20,04	60	4,57
-	Батон с отрубями	Обед	111,95	3,31	0,33	23,45	50	4,66
-	Печенье пшеничное	Обед	50	2,5	3,5	25	24	8,16

5-11_ОК-1_лг
Итого: 128,56

-	Помидор свежий "Пикантный"	Ланч	76,75	1,01	6,06	4,79	50	21,59
-	Мясо птицы по- строгановски	Ланч	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Ланч	218,2	5,17	9,36	36,9	180	25,06
-	Компот из кураги	Ланч	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68
-	Хлеб ржаной	Ланч	87,03	2,97	0,54	15,03	45	3,31
-	Хлеб крестьянский витаминный	Ланч	91,88	2,85	0,23	19,61	45	4,19
-	Печенье пшеничное	Ланч	50	2,5	3,5	25	24	8,16

5-11_ОК-1_рс
Итого: 128,56

-	Помидор свежий "Пикантный"	Ланч	76,75	1,01	6,06	4,79	50	21,59
-	Мясо птицы по- строгановски	Ланч	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Ланч	218,2	5,17	9,36	36,9	180	25,06
-	Компот из кураги	Ланч	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68
-	Хлеб ржаной	Ланч	87,03	2,97	0,54	15,03	45	3,31
-	Хлеб крестьянский витаминный	Ланч	91,88	2,85	0,23	19,61	45	4,19
-	Печенье пшеничное	Ланч	50	2,5	3,5	25	24	8,16

5-11 ОК-2 лг

Итого: 192,84

-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	84,43	1,11	6,67	5,27	55	23,75
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/35/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	295	62,23
-	Мясо птицы по- строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	218,2	5,17	9,36	36,9	180	25,06
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68
-	Хлеб ржаной	Обед	77,36	2,64	0,48	13,36	40	2,73
-	Батон с отрубями	Обед	111,95	3,31	0,33	23,45	50	4,66
-	Печенье пшеничное	Обед	50	2,5	3,5	25	24	8,16

5-11 OK-2 pc

Итого: 192,84

-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	84,43	1,11	6,67	5,27	55	23,75
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/35/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	295	62,23
-	Мясо птицы по- строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	218,2	5,17	9,36	36,9	180	25,06
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68
-	Хлеб ржаной	Обед	77,36	2,64	0,48	13,36	40	2,73
-	Батон с отрубями	Обед	111,95	3,31	0,33	23,45	50	4,66
-	Печенье пшеничное	Обед	50	2,5	3,5	25	24	8,16

5-11 CHC

Итого: 70,00

-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/10/5	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	265	28,22
-	Батон с отрубями	Обед	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,78
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68
-	Пирожок с яблоком сл.	Обед	50	2,5	3,5	25	100	28,32

без_глютена_1-4_1смена

Итого: 108,64

-	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	105	69,93
-	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	Завтрак	315,71	12,31	10,61	48,73	210	33,99
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлебец	Завтрак	32,82	1	0,44	5,88	4	1,67

без_глутена_1-4_2смена **Итого: 162,95**

-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/25/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	285	48,44
-	Мясо птицы по-строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	20,88
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68
-	Хлебец	Обед	73,83	2,25	0,98	13,22	9	3,96
-	Яблоко	Обед	26,15	0,56	0,56	13,72	140	23,42

без_лактозы_1-4_1смена **Итого: 108,64**

-	Каша пшенная б/мол. с м.р. 200/15	Завтрак	279,61	7,89	11,31	45,07	215	19,50
-	Яйцо вареное	Завтрак	78,48	6,35	5,75	0,35	50	15,98
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	81,67	2,53	0,2	17,43	40	3,67
-	Яблоко	Завтрак	44,83	0,96	0,96	23,52	240	40,15
-	Мандарин	Завтрак	96	1,5	1,17	21	100	26,29

без_лактозы_1-4_2смена **Итого: 162,95**

-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	23,03	0,3	1,82	1,44	15	6,47
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/25/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	285	48,44
-	Филе птицы отварное	Обед	144,53	8,51	9,9	7,43	100	72,80
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	20,88
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,66
-	Хлеб ржаной	Обед	67,69	2,31	0,42	11,69	35	2,70

Завтрак/полдник **Итого: 40,00**

-	Пирожок с яблоком сл.	Завтрак	50	2,5	3,5	25	100	28,32
-	Компот из кураги	Завтрак	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА	19.03.2025 17:23:40	2B3742865A882ADB437DBD07498D3CB1AB39B3D5
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	19.03.2025 17:06:39	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D

Меню на 20.03.2025

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
Закуски								
-	Салат "Столичный"	Нет	0	0	0	0	100	49,97
-	Салат из св.помидоров и огурцов со сметаной	Нет	0	0	0	0	100	44,25
-	Салат "Аппетитный"	Нет	0	0	0	0	100	16,58
-	Салат из крабовых палочек Морской	Нет	0	0	0	0	100	37,94
Супы								
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/35/10	Нет	323,6	19,78	15,49	8,35	295	62,23
Гарниры								
-	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Нет	319,11	8,33	10,19	54,78	180	24,99
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Нет	218,2	5,17	9,36	36,9	180	25,06
-	Картофель запеченный	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	40,45
-	Капуста цветная припущенная	Нет	0	0	0	0	150	47,16
-	Пюре картофельное	Нет	159,1	3,72	4,39	24,44	180	31,09
-	Макароны отварные	Нет	259,2	7,2	7,92	38,16	180	19,87
Блюда из рыбы								
-	Рыба, запеченная с помидором	Нет	0	0	0	0	100	83,09
Блюда из мяса								
-	Гуляш 50/50	Нет	221,17	10,89	15,69	5,37	100	58,62
-	Плов из филе кур 250	Нет	358,81	18,82	22,57	49,62	250	77,82
-	Шницель мясной с отрубями	Нет	216	16,3	11,4	12,9	100	58,20
Блюда из птицы								
-	Мясо птицы по-строгановски	Нет	238,88	13,17	14,54	26,13	100	54,57
-	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	60,36
-	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Нет	218,81	13,82	18,87	9,92	100	105,28
-	Шашлычок из филе куриного с овощами	Нет	0	0	0	0	100	89,47
-	Котлета куриная "Золотинка"	Нет	0	0	0	0	100	84,65
Напитки								
-	Компот "ассорти"	Нет	87,6	1,02	0,06	17,76	200	15,97
-	Компот из кураги	Нет	88,19	0,72	0,03	23,24	200	11,68

-	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	23,16
-	Чай с/с пакетированный	Нет	37,8	0,08	0,02	9,8	200	6,21

Мучные изделия

-	Пирожок печ.с мясом рисом	Нет	247,33	7	8,07	37,2	100	36,87
-	Булочка с маком	Нет	0	0	0	0	100	19,06
-	Пирожок печеный с ягодами	Нет	198,55	3,45	5,76	33,24	100	36,85
-	Слойка с творогом	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	75	21,74
-	Пирог песочный с крошкой	Нет	0	0	0	0	70	37,02
-	Шаньга со сметаной	Нет	30	1,5	2,35	0,25	100	26,06
-	Манник	Нет	0	0	0	0	100	17,52
-	Сдоба Выборгская	Нет	0	0	0	0	100	17,66
-	Булочка с корицей и глазурью	Нет	0	0	0	0	110	29,21
-	Булочка "Ореховая"	Нет	0	0	0	0	100	29,62
-	Булочка "Варюша" гл.	Нет	0	0	0	0	110	38,38

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА	19.03.2025 17:23:40	2B3742865A882ADB437DBD07498D3CB1AB39B3D5
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	19.03.2025 17:06:39	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D