

Меню на 17.04.2025

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стои
1-4_1смена								
-	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	105	
-	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	Завтрак	315,71	12,31	10,61	48,73	210	
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	40,83	1,27	0,1	8,71	20	
Итого			551,07	18,93	15,9	94,26	-	
1-4_2смена								
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	290	
-	Мясо птицы по-строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Батон с отрубями	Обед	78,37	2,32	0,23	16,42	35	
-	Хлеб ржаной	Обед	96,7	3,3	0,6	16,7	50	
-	Маффин	Обед	-	-	-	-	33	
Итого			1 007,57	43,6	38,69	121,59	-	
1-4_обед								
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/25/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	285	
-	Мясо птицы по-строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	
-	Чай с сахаром	Обед	53,96	0,18	0,02	13,96	200	
-	Хлеб ржаной	Обед	19,34	0,66	0,12	3,34	10	
Итого			817,61	38,1	37,97	82,53	-	

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стои
1-4_ОВЗ								
-	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	105	
-	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	Завтрак	315,71	12,31	10,61	48,73	210	
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	40,83	1,27	0,1	8,71	20	
Итого (завтрак)			551,07	18,93	15,9	94,26	-	
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	290	
-	Мясо птицы по-строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Батон с отрубями	Обед	78,37	2,32	0,23	16,42	35	
-	Хлеб ржаной	Обед	96,7	3,3	0,6	16,7	50	
-	Маффин	Обед	-	-	-	-	33	
Итого (обед)			1 007,57	43,6	38,69	121,59	-	
Итого			1 558,64	62,53	54,59	215,85	-	
5-11_ОВЗ								
-	Запеканка из творога с молоком сгущ. 100/30	Завтрак	209,25	10,9	9,6	22,7	130	
-	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	Завтрак	315,71	12,31	10,61	48,73	210	
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	122,5	3,8	0,3	26,14	60	
Итого (завтрак)			701,42	27,19	20,53	111,53	-	
-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	99,78	1,31	7,88	6,23	65	
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	290	
-	Мясо птицы по-строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	218,2	5,17	9,36	36,9	180	
-	Хлеб ржаной	Обед	116,04	3,96	0,72	20,04	60	
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	102,08	3,17	0,25	21,78	50	
-	Маффин	Обед	-	-	-	-	33	
Итого (обед)			1 186,77	47,28	48,27	142,67	-	
Итого			1 888,19	74,47	68,8	254,2	-	

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стои
5-11_ОК-1_лг								
-	Помидор свежий "Пикантный"	Ланч	46,05	0,61	3,64	2,87	30	
-	Мясо птицы по- строгановски	Ланч	238,88	13,17	14,54	26,13	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Ланч	218,2	5,17	9,36	36,9	180	
-	Компот из кураги	Ланч	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Хлеб ржаной	Ланч	58,02	1,98	0,36	10,02	30	
-	Хлеб крестьянский витаминный	Ланч	61,25	1,9	0,15	13,07	30	
-	Маффин	Ланч	-	-	-	-	33	
Итого			710,59	23,55	28,08	112,23	-	
5-11_ОК-1_рс								
-	Помидор свежий "Пикантный"	Ланч	46,05	0,61	3,64	2,87	30	
-	Мясо птицы по- строгановски	Ланч	238,88	13,17	14,54	26,13	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Ланч	218,2	5,17	9,36	36,9	180	
-	Компот из кураги	Ланч	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Хлеб ржаной	Ланч	58,02	1,98	0,36	10,02	30	
-	Хлеб крестьянский витаминный	Ланч	61,25	1,9	0,15	13,07	30	
-	Маффин	Ланч	-	-	-	-	33	
Итого			710,59	23,55	28,08	112,23	-	
5-11_ОК-2_лг								
-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	53,73	0,71	4,24	3,35	35	
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/35/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	295	
-	Мясо птицы по- строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	218,2	5,17	9,36	36,9	180	
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Хлеб ржаной	Обед	38,68	1,32	0,24	6,68	20	
-	Батон с отрубями	Обед	78,37	2,32	0,23	16,42	35	
-	Маффин	Обед	-	-	-	-	33	
Итого			1 039,65	43,19	44,13	121,07	-	

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стои
5-11_ОК-2_рс								
-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	53,73	0,71	4,24	3,35	35	
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/35/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	295	
-	Мясо птицы по- строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	218,2	5,17	9,36	36,9	180	
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Хлеб ржаной	Обед	38,68	1,32	0,24	6,68	20	
-	Батон с отрубями	Обед	78,37	2,32	0,23	16,42	35	
-	Маффин	Обед	-	-	-	-	33	
Итого			1 039,65	43,19	44,13	121,07	-	
5-11_СНС								
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/10/5	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	265	
-	Батон с отрубями	Обед	44,78	1,32	0,13	9,38	20	
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Пирожок с яблоком сл.	Обед	50	2,5	3,5	25	100	
Итого			450,57	18,92	15,35	65,97	-	
без_глютена_1-4_1смена								
-	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	105	
-	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	Завтрак	315,71	12,31	10,61	48,73	210	
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	
-	Хлебец	Завтрак	32,82	1	0,44	5,88	4	
Итого			543,06	18,66	16,24	91,43	-	
без_глютена_1-4_2смена								
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/25/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	285	
-	Мясо птицы по- строгановски	Обед	238,88	13,17	14,54	26,13	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Хлебец	Обед	73,83	2,25	0,98	13,22	9	
-	Яблоко	Обед	26,15	0,56	0,56	13,72	140	
Итого			932,48	40,79	39,4	115,41	-	

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость
без_лактозы_1-4_1смена								
-	Каша пшениная б/мол. с м.р. 200/15	Завтрак	279,61	7,89	11,31	45,07	215	
-	Яйцо вареное	Завтрак	78,48	6,35	5,75	0,35	50	
-	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	
-	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	71,46	2,22	0,18	15,25	35	
-	Яблоко	Завтрак	44,83	0,96	0,96	23,52	240	
-	Мандарин	Завтрак	105,6	1,65	1,29	23,1	110	
Итого			633,94	19,25	19,51	121,25	-	
без_лактозы_1-4_2смена								
-	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	23,03	0,3	1,82	1,44	15	
-	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/25/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	285	
-	Филе птицы отварное	Обед	144,53	8,51	9,9	7,43	100	
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	181,83	4,31	7,8	30,75	150	
-	Компот из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
-	Хлеб ржаной	Обед	67,69	2,31	0,42	11,69	35	
Итого			828,87	35,93	35,46	82,9	-	
Завтрак/полдник								
-	Пирожок с яблоком сл.	Завтрак	50	2,5	3,5	25	100	
-	Компот из кураги	Завтрак	88,19	0,72	0,03	23,24	200	
Итого			138,19	3,22	3,53	48,24	-	

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стои
-	Рис "Золотистый" с куркумой	Нет	218,2	5,17	9,36	36,9	180	
-	Картофель запеченый	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	
-	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Нет	319,11	8,33	10,19	54,78	180	
-	Макароны отварные	Нет	259,2	7,2	7,92	38,16	180	
-	Капуста цветная припущенная	Нет	0	0	0	0	150	
Блюда из рыбы								
-	Рыба "Провансаль"	Нет	0	0	0	0	80	
Блюда из мяса								
-	Шницель мясной с отрубями	Нет	216	16,3	11,4	12,9	100	
-	Плов из филе кур 250	Нет	358,81	18,82	22,57	49,62	250	
-	Гуляш 50/50	Нет	221,17	10,89	15,69	5,37	100	
Блюда из птицы								
-	Котлета куриная "Золотинка"	Нет	0	0	0	0	100	
-	Шашлычок из филе куриного с овощами	Нет	0	0	0	0	100	
-	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Нет	218,81	13,82	18,87	9,92	100	
-	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	
Напитки								
-	Чай с/с пакетированный	Нет	37,8	0,08	0,02	9,8	200	
-	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	
-	Компот из ягод	Нет	87,6	1,02	0,06	19,76	200	
Мучные изделия								
-	Слойка с клубникой	Нет	157,5	4,68	5,22	17,47	70	
-	Слойка с персиком	Нет	0	0	0	0	70	
-	Пирожок слоеный с ягодами	Нет	0	0	0	0	75	
-	Булочка "Варюша" гл.	Нет	0	0	0	0	110	
-	Булочка "Ореховая"	Нет	0	0	0	0	100	
-	Сдоба Выборгская	Нет	0	0	0	0	100	
-	Манник	Нет	316,94	6,52	7,7	56,67	100	
-	Шаньга со сметаной	Нет	30	1,5	2,35	0,25	100	
-	Кулебяка с яблоком	Нет	200	3,63	5,25	30,25	100	
-	Слойка с творогом	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	75	
-	Булочка с маком	Нет	0	0	0	0	100	

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ			
Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА	16.04.2025 13:02:26	32A1992DEA7342D8820DE1142F37544A2F3:

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	16.04.2025 12:51:13	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE01