

Меню на 21.05.2025

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

| № рец. | Блюдо | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, |
|-------------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------|---------------|
| 1-4_1смена | | | | | | | | |
| - | Котлета из мяса птицы | Завтрак | 190 | 12 | 13,13 | 9,2 | 100 | 60,05 |
| - | 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 | 40,83 | 1,27 | 0,1 | 8,71 | 20 | 1,60 |
| - | Яблоко | Завтрак | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого | | | 547,17 | 20,25 | 22,17 | 77,36 | - | 108,64 |
| 1-4_2смена | | | | | | | | |
| - | Огурец свежий "Пикантный" | Обед | 38,38 | 0,51 | 3,03 | 2,4 | 25 | 10,79 |
| - | Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1 | Обед | 170,2 | 4,2 | 8,9 | 20,1 | 275 | 42,48 |
| - | Плов с мясом с куркумой | Обед | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 200 | 70,90 |
| - | Компот из кураги и изюма | Обед | 88,19 | 0,72 | - | 21,09 | 200 | 13,46 |
| - | Хлеб ржаной | Обед | 48,35 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 25 | 1,95 |
| - | Батон с отрубями | Обед | 67,17 | 1,99 | 0,2 | 14,07 | 30 | 2,46 |
| - | Яблоко | Обед | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого | | | 789,35 | 24,37 | 29,44 | 114,97 | - | 162,95 |
| 1-4_обед | | | | | | | | |
| - | Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1 | Обед | 170,2 | 4,2 | 8,9 | 20,1 | 275 | 42,48 |
| - | Плов из мяса с томатом с куркумой | Обед | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 250 | 76,39 |
| - | Чай лимонный | Обед | 60 | 0,3 | - | 15,2 | 200 | 4,87 |
| - | Хлеб крестьянский витаминовый | Обед | 91,88 | 2,85 | 0,23 | 19,61 | 45 | 4,05 |
| Итого | | | 675,79 | 22,15 | 25,64 | 91,62 | - | 127,79 |

| № рец. | Блюдо | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, |
|------------------------|---|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------|---------------|
| 1-4_ОВЗ | | | | | | | | |
| - | Котлета из мяса птицы | Завтрак | 190 | 12 | 13,13 | 9,2 | 100 | 60,05 |
| - | 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 витаминный | Завтрак | 40,83 | 1,27 | 0,1 | 8,71 | 20 | 1,60 |
| - | Яблоко | Завтрак | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого (завтрак) | | | 547,17 | 20,25 | 22,17 | 77,36 | - | 108,64 |
| - | Огурец свежий "Пикантный" | Обед | 38,38 | 0,51 | 3,03 | 2,4 | 25 | 10,79 |
| - | Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1 | Обед | 170,2 | 4,2 | 8,9 | 20,1 | 275 | 42,48 |
| - | Плов с мясом с куркумой | Обед | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 200 | 70,90 |
| - | Компот из кураги и изюма | Обед | 88,19 | 0,72 | - | 21,09 | 200 | 13,46 |
| - | Хлеб ржаной | Обед | 48,35 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 25 | 1,95 |
| - | Батон с отрубями | Обед | 67,17 | 1,99 | 0,2 | 14,07 | 30 | 2,46 |
| - | Яблоко | Обед | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого (обед) | | | 789,35 | 24,37 | 29,44 | 114,97 | - | 162,95 |
| Итого | | | 1 336,52 | 44,62 | 51,61 | 192,33 | - | 271,59 |
| 5-11_ОВЗ | | | | | | | | |
| - | Котлета из мяса птицы | Завтрак | 190 | 12 | 13,13 | 9,2 | 100 | 60,05 |
| - | Макароны отварные | Завтрак | 259,2 | 7,2 | 7,92 | 38,16 | 180 | 19,87 |
| - | Огурец свежий "Пикантный" | Завтрак | 38,38 | 0,51 | 3,03 | 2,4 | 25 | 10,79 |
| - | Чай с сахаром | Завтрак | 53,96 | 0,18 | 0,02 | 13,96 | 200 | 3,05 |
| - | Батон с отрубями | Завтрак | 111,95 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 50 | 4,66 |
| - | Яблоко | Завтрак | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого (завтрак) | | | 676,84 | 23,7 | 24,93 | 99,42 | - | 119,33 |
| - | Огурец свежий "Пикантный" | Обед | 38,38 | 0,51 | 3,03 | 2,4 | 25 | 10,79 |
| - | Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/20/10 | Обед | 170,2 | 4,2 | 8,9 | 20,1 | 280 | 48,38 |
| - | Плов из мяса с томатом с куркумой | Обед | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 275 | 102,94 |
| - | Компот из кураги и изюма | Обед | 88,19 | 0,72 | - | 21,09 | 200 | 13,46 |
| - | Хлеб ржаной | Обед | 48,35 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 25 | 1,95 |
| - | Батон с отрубями | Обед | 89,56 | 2,65 | 0,26 | 18,76 | 40 | 3,64 |
| - | Яблоко | Обед | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого (обед) | | | 811,74 | 25,03 | 29,5 | 119,66 | - | 202,07 |
| Итого | | | 1 488,58 | 48,73 | 54,43 | 219,08 | - | 321,40 |

| № рец. | Блюдо | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, |
|---------------------|--------------------------------------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|
| 5-11 ОК-1 лг | | | | | | | | |
| - | Огурец свежий "Пикантный" | Ланч | 61,4 | 0,81 | 4,85 | 3,83 | 40 | 17,27 |
| - | Плов из мяса с томатом с куркумой | Ланч | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 275 | 102,94 |
| - | 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 | 71,46 | 2,22 | 0,18 | 15,25 | 35 | 3,26 |
| Итого | | | 598,55 | 19,99 | 21,92 | 79,77 | - | 128,56 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----|---------------|
| 5-11 ОК-1 рс | | | | | | | | |
| - | Огурец свежий "Пикантный" | Ланч | 61,4 | 0,81 | 4,85 | 3,83 | 40 | 17,27 |
| - | Плов из мяса с томатом с куркумой | Ланч | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 275 | 102,94 |
| - | 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 | 71,46 | 2,22 | 0,18 | 15,25 | 35 | 3,26 |
| Итого | | | 598,55 | 19,99 | 21,92 | 79,77 | - | 128,56 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----|---------------|
| 5-11 ОК-2 лг | | | | | | | | |
| - | Огурец свежий "Пикантный" | Обед | 30,7 | 0,4 | 2,42 | 1,92 | 20 | 8,63 |
| - | Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1 | Обед | 170,2 | 4,2 | 8,9 | 20,1 | 275 | 42,48 |
| - | Плов из мяса с томатом с куркумой | Обед | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 275 | 102,94 |
| - | Компот из кураги и изюма | Обед | 88,19 | 0,72 | - | 21,09 | 200 | 13,46 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | Обед | 102,08 | 3,17 | 0,25 | 21,78 | 50 | 4,42 |
| - | Яблоко | Обед | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого | | | 768,23 | 23,79 | 28,58 | 113,85 | - | 192,84 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----|---------------|
| 5-11 ОК-2 рс | | | | | | | | |
| - | Огурец свежий "Пикантный" | Обед | 30,7 | 0,4 | 2,42 | 1,92 | 20 | 8,63 |
| - | Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1 | Обед | 170,2 | 4,2 | 8,9 | 20,1 | 275 | 42,48 |
| - | Плов из мяса с томатом с куркумой | Обед | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 275 | 102,94 |
| - | Компот из кураги и изюма | Обед | 88,19 | 0,72 | - | 21,09 | 200 | 13,46 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | Обед | 102,08 | 3,17 | 0,25 | 21,78 | 50 | 4,42 |
| - | Яблоко | Обед | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого | | | 768,23 | 23,79 | 28,58 | 113,85 | - | 192,84 |

| № рец. | Блюдо | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, |
|-------------------------------|--|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------|---------------|
| 5-11_СНС | | | | | | | | |
| - | Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/5/10 | Обед | 170,2 | 4,2 | 8,9 | 20,1 | 265 | 30,00 |
| - | Пирог песочный с крошкой | Обед | - | - | - | - | 70 | 36,95 |
| - | Чай с сахаром | Обед | 53,96 | 0,18 | 0,02 | 13,96 | 200 | 3,05 |
| Итого | | | 224,16 | 4,38 | 8,92 | 34,06 | - | 70,00 |
| без глютена_1-4_1смена | | | | | | | | |
| - | Огурец свежий "Пикантный" | Завтрак | 61,4 | 0,81 | 4,85 | 3,83 | 40 | 17,27 |
| - | Филе птицы отварное соус томатный | Завтрак | 144,53 | 8,51 | 9,9 | 7,43 | 100 | 41,69 |
| - | Овощи припущенные | Завтрак | 126,9 | 2,65 | 4,43 | 12,6 | 150 | 25,31 |
| - | Чай с сахаром | Завтрак | 53,96 | 0,18 | 0,02 | 13,96 | 200 | 3,05 |
| - | Хлебец | Завтрак | 24,61 | 0,75 | 0,33 | 4,41 | 3 | 1,24 |
| - | Яблоко | Завтрак | 22,42 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 120 | 20,08 |
| Итого | | | 433,82 | 13,38 | 20,01 | 53,99 | - | 108,64 |
| без глютена_1-4_2смена | | | | | | | | |
| - | Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1 | Обед | 170,2 | 4,2 | 8,9 | 20,1 | 275 | 42,48 |
| - | Плов из мяса с томатом с куркумой | Обед | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 250 | 76,39 |
| - | Компот из кураги и изюма | Обед | 88,19 | 0,72 | - | 21,09 | 200 | 13,46 |
| - | Хлебец | Обед | 73,83 | 2,25 | 0,98 | 13,22 | 9 | 3,85 |
| - | Яблоко | Обед | 29,89 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 160 | 26,77 |
| Итого | | | 715,82 | 22,61 | 27,03 | 106,8 | - | 162,95 |
| без лактозы_1-4_1смена | | | | | | | | |
| - | 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 | 60,05 |
| - | Макаронны отварные 180 м.р. н- | Завтрак | - | - | - | - | 180 | 6,20 |
| - | Чай с сахаром | Завтрак | 53,96 | 0,18 | 0,02 | 13,96 | 200 | 3,05 |
| - | Хлеб ржаной | Завтрак | 87,03 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 45 | 3,33 |
| - | Яблоко | Завтрак | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого | | | 408,07 | 16,36 | 18,43 | 53,79 | - | 108,64 |
| без лактозы_1-4_2смена | | | | | | | | |
| - | Огурец 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 | 42,48 |
| - | Плов из мяса с томатом с куркумой | Обед | 353,71 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 250 | 76,39 |
| - | Компот из кураги и изюма | Обед | 88,19 | 0,72 | - | 21,09 | 200 | 13,46 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | Обед | 40,83 | 1,27 | 0,1 | 8,71 | 20 | 1,69 |
| - | Хлеб ржаной | Обед | 38,68 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 20 | 1,55 |
| - | Яблоко | Обед | 23,35 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 125 | 20,91 |
| Итого | | | 737,99 | 23,11 | 28,07 | 106,98 | - | 162,95 |

| № рец. | Блюдо | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, |
|------------------------|--------------------------|------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|----------|--------------|
| Завтрак/полдник | | | | | | | | |
| - | Пирог песочный с крошкой | Завтрак | - | - | - | - | 70 | 36,95 |
| - | Чай с сахаром | Завтрак | 53,96 | 0,18 | 0,02 | 13,96 | 200 | 3,05 |
| Итого | | | 53,96 | 0,18 | 0,02 | 13,96 | - | 40,00 |

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

| Организация | ФИО | Дата и время подписи | Отпечаток сертификата электронной подписи |
|---|--------------------------------------|------------------------|---|
| МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия" | ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА | 15.05.2025 15:45:53 | 32A1992DEA7342D8820DE1142F37544A2F33C89B |
| ООО "ГЛОБУСРЕСУРС" | КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА | 15.05.2025 15:45:34 | 01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D |
| ООО "ГЛОБУСРЕСУРС" | | | МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия" |

Меню на 21.05.2025

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР

| № рец. | Блюдо | Горячее питание | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, |
|-----------------------|---|-----------------|--------------------|----------|---------|-------------|----------|------------|
| Закуски | | | | | | | | |
| - | Салат из св.помидоров и огурцов со сметаной | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 44,25 |
| - | Салат из свеклы с сыром | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 45,38 |
| - | Салат "Венгерский" | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 40,53 |
| - | Салат "Рыжик" | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 30,95 |
| - | Салат "Столичный" | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 49,44 |
| Гарниры | | | | | | | | |
| - | Рис "Золотистый" с куркумой | Нет | 218,2 | 5,17 | 9,36 | 36,9 | 180 | 21,77 |
| - | Картофель запеченный | Нет | 136,5 | 4,89 | 11,16 | 28 | 180 | 48,79 |
| - | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | Нет | 319,11 | 8,33 | 10,19 | 54,78 | 180 | 26,48 |
| - | Макароны отварные | Нет | 259,2 | 7,2 | 7,92 | 38,16 | 180 | 19,87 |
| Блюда из рыбы | | | | | | | | |
| - | Рыба "Провансаль" | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 101,76 |
| Блюда из мяса | | | | | | | | |
| - | Шницель мясной с отрубями | Нет | 216 | 16,3 | 11,4 | 12,9 | 100 | 63,39 |
| - | Гуляш 50/50 | Нет | 221,17 | 10,89 | 15,69 | 5,37 | 100 | 59,00 |
| Блюда из птицы | | | | | | | | |
| - | Котлета куриная "Золотинка" | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 84,41 |
| - | Шашлычок 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 | 110,25 |
| - | Котлета из мяса птицы | Нет | 190 | 12 | 13,13 | 9,2 | 100 | 60,05 |
| 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 |

| № рец. | Блюдо | Горячее питание | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------|--------------------|----------|---------|-------------|----------|------------|
| - | 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 | 23,55 |
| - | Булочка "Ореховая" | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 28,25 |
| - | Сдоба Выборгская | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 17,50 |
| - | Манник | Нет | 316,94 | 6,52 | 7,7 | 56,67 | 100 | 24,98 |
| - | Шаньга со сметаной | Нет | 30 | 1,5 | 2,35 | 0,25 | 100 | 25,58 |
| - | Кулебяка с яблоком | Нет | 200 | 3,63 | 5,25 | 30,25 | 100 | 20,41 |
| - | Слойка с творогом | Нет | 25,4 | 1,67 | 1,27 | 4,5 | 75 | 21,66 |
| - | Пирожок печеный с мясом луком | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 | 31,58 |
| - | Пирожок слоеный с ягодами | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 | 34,33 |
| - | Булочка с маком | Нет | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 21,03 |

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

| Организация | ФИО | Дата и время подписи | Отпечаток сертификата электронной подписи |
|---|--------------------------------------|------------------------|---|
| МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия" | ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА | 15.05.2025 15:45:53 | 32A1992DEA7342D8820DE1142F37544A2F33C89B |
| ООО "ГЛОБУСРЕСУРС" | КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА | 15.05.2025 15:45:34 | 01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D |