

Меню на 23.09.2025

| ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ |                                                 |            |                    |          |         |             |          |              |
|------------------------|-------------------------------------------------|------------|--------------------|----------|---------|-------------|----------|--------------|
| № рец.                 | Блюдо                                           | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, Р |
| 1-4_1смена             |                                                 |            |                    |          |         |             |          |              |
| -                      | Помидор свежий<br>"Пикантный"                   | Завтрак    | 69,08              | 0,91     | 5,45    | 4,31        | 45       | 17,34        |
| -                      | Гуляш 50/50                                     | Завтрак    | 221,17             | 10,89    | 15,69   | 5,37        | 100      | 66,08        |
| -                      | Каша гречневая<br>рассыпчатая                   | Завтрак    | 265,92             | 6,94     | 8,49    | 45,65       | 150      | 15,34        |
| -                      | Чай лимонный                                    | Завтрак    | 60                 | 0,3      | 0,02    | 15,2        | 200      | 6,70         |
| -                      | Батон с отрубями                                | Завтрак    | 78,37              | 2,32     | 0,23    | 16,42       | 35       | 3,18         |
| Итого                  |                                                 |            | 694,54             | 21,36    | 29,88   | 86,95       | -        | 108,64       |
| 1-4_2смена             |                                                 |            |                    |          |         |             |          |              |
| -                      | Помидор свежий<br>"Пикантный"                   | Обед       | 23,03              | 0,3      | 1,82    | 1,44        | 15       | 5,79         |
| -                      | Борщ с капустой, мясом со<br>сметаной 250/10/10 | Обед       | 263,15             | 14,05    | 13,7    | 13,42       | 270      | 33,83        |
| -                      | Рагу из мяса с овощами                          | Обед       | 110,4              | 2,5      | 3,98    | 14,61       | 250      | 106,60       |
| -                      | Компот из яблок с<br>сухофруктами               | Обед       | 69                 | 0,1      | -       | 16,1        | 200      | 9,11         |
| -                      | Хлеб ржаной                                     | Обед       | 87,03              | 2,97     | 0,54    | 15,03       | 45       | 3,43         |
| -                      | Хлеб крестьянский<br>витаминный                 | Обед       | 91,88              | 2,85     | 0,23    | 19,61       | 45       | 4,19         |
| Итого                  |                                                 |            | 644,49             | 22,77    | 20,27   | 80,21       | -        | 162,95       |
| 1-4_обед               |                                                 |            |                    |          |         |             |          |              |
| -                      | Борщ с капустой, мясом со<br>сметаной 250/10/10 | Обед       | 263,15             | 14,05    | 13,7    | 13,42       | 270      | 33,83        |
| -                      | Рагу из мяса с овощами                          | Обед       | 110,4              | 2,5      | 3,98    | 14,61       | 200      | 89,52        |
| -                      | Чай с сахаром                                   | Обед       | 53,96              | 0,18     | 0,02    | 13,96       | 200      | 3,05         |
| -                      | Хлеб ржаной                                     | Обед       | 38,68              | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 20       | 1,39         |
| Итого                  |                                                 |            | 466,19             | 18,05    | 17,94   | 48,67       | -        | 127,79       |

| № рец.                 | Блюдо                                           | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Выход, г | Стоимость, Р  |
|------------------------|-------------------------------------------------|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------|---------------|
| <b>1-4_ОВЗ</b>         |                                                 |            |                    |              |              |               |          |               |
| -                      | Помидор свежий<br>"Пикантный"                   | Завтрак    | 69,08              | 0,91         | 5,45         | 4,31          | 45       | 17,34         |
| -                      | Гуляш 50/50                                     | Завтрак    | 221,17             | 10,89        | 15,69        | 5,37          | 100      | 66,08         |
| -                      | Каша гречневая<br>рассыпчатая                   | Завтрак    | 265,92             | 6,94         | 8,49         | 45,65         | 150      | 15,34         |
| -                      | Чай лимонный                                    | Завтрак    | 60                 | 0,3          | 0,02         | 15,2          | 200      | 6,70          |
| -                      | Батон с отрубями                                | Завтрак    | 78,37              | 2,32         | 0,23         | 16,42         | 35       | 3,18          |
| <b>Итого (завтрак)</b> |                                                 |            | <b>694,54</b>      | <b>21,36</b> | <b>29,88</b> | <b>86,95</b>  | -        | <b>108,64</b> |
| -                      | Помидор свежий<br>"Пикантный"                   | Обед       | 23,03              | 0,3          | 1,82         | 1,44          | 15       | 5,79          |
| -                      | Борщ с капустой, мясом со<br>сметаной 250/10/10 | Обед       | 263,15             | 14,05        | 13,7         | 13,42         | 270      | 33,83         |
| -                      | Рагу из мяса с овощами                          | Обед       | 110,4              | 2,5          | 3,98         | 14,61         | 250      | 106,60        |
| -                      | Компот из яблок с<br>сухофруктами               | Обед       | 69                 | 0,1          | -            | 16,1          | 200      | 9,11          |
| -                      | Хлеб ржаной                                     | Обед       | 87,03              | 2,97         | 0,54         | 15,03         | 45       | 3,43          |
| -                      | Хлеб крестьянский<br>витаминный                 | Обед       | 91,88              | 2,85         | 0,23         | 19,61         | 45       | 4,19          |
| <b>Итого (обед)</b>    |                                                 |            | <b>644,49</b>      | <b>22,77</b> | <b>20,27</b> | <b>80,21</b>  | -        | <b>162,95</b> |
| <b>Итого</b>           |                                                 |            | <b>1 339,03</b>    | <b>44,13</b> | <b>50,15</b> | <b>167,16</b> | -        | <b>271,59</b> |
| <b>5-11_ОВЗ</b>        |                                                 |            |                    |              |              |               |          |               |
| -                      | Помидор свежий<br>"Пикантный"                   | Завтрак    | 38,38              | 0,51         | 3,03         | 2,4           | 25       | 9,64          |
| -                      | Гуляш 50/50                                     | Завтрак    | 221,17             | 10,89        | 15,69        | 5,37          | 100      | 66,08         |
| -                      | Каша гречневая<br>рассыпчатая                   | Завтрак    | 319,11             | 8,33         | 10,19        | 54,78         | 180      | 18,41         |
| -                      | Чай лимонный                                    | Завтрак    | 60                 | 0,3          | 0,02         | 15,2          | 200      | 6,70          |
| -                      | Батон с отрубями                                | Завтрак    | 100,76             | 2,98         | 0,3          | 21,11         | 45       | 4,19          |
| <b>Итого (завтрак)</b> |                                                 |            | <b>739,42</b>      | <b>23,01</b> | <b>29,23</b> | <b>98,86</b>  | -        | <b>105,02</b> |
| -                      | Помидор свежий<br>"Пикантный"                   | Обед       | 38,38              | 0,51         | 3,03         | 2,4           | 25       | 9,64          |
| -                      | Борщ с капустой, мясом со<br>сметаной 250/30/10 | Обед       | 263,15             | 14,05        | 13,7         | 13,42         | 290      | 60,91         |
| -                      | Рагу из мяса с овощами                          | Обед       | 110,4              | 2,5          | 3,98         | 14,61         | 250      | 106,60        |
| -                      | Компот из яблок с<br>сухофруктами               | Обед       | 69                 | 0,1          | -            | 16,1          | 200      | 9,11          |
| -                      | Хлеб ржаной                                     | Обед       | 58,02              | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 30       | 2,22          |
| -                      | Батон с отрубями                                | Обед       | 67,17              | 1,99         | 0,2          | 14,07         | 30       | 2,80          |
| -                      | Яблоко                                          | Обед       | 28,02              | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 150      | 25,10         |
| <b>Итого (обед)</b>    |                                                 |            | <b>634,14</b>      | <b>21,73</b> | <b>21,87</b> | <b>85,32</b>  | -        | <b>216,38</b> |
| <b>Итого</b>           |                                                 |            | <b>1 373,56</b>    | <b>44,74</b> | <b>51,1</b>  | <b>184,18</b> | -        | <b>321,40</b> |

| № рец.              | Блюдо                           | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Выход, г | Стоимость, Р  |
|---------------------|---------------------------------|------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|----------|---------------|
| <b>5-11 ОК-1_лг</b> |                                 |            |                    |             |             |              |          |               |
| -                   | Помидор свежий<br>"Пикантный"   | Завтрак 2  | 38,38              | 0,51        | 3,03        | 2,4          | 25       | 9,64          |
| -                   | Рагу из мяса с овощами          | Завтрак 2  | 110,4              | 2,5         | 3,98        | 14,61        | 250      | 106,60        |
| -                   | Чай лимонный                    | Завтрак 2  | 60                 | 0,3         | 0,02        | 15,2         | 200      | 6,70          |
| -                   | Хлеб ржаной                     | Завтрак 2  | 48,35              | 1,65        | 0,3         | 8,35         | 25       | 1,95          |
| -                   | Хлеб крестьянский<br>витаминный | Завтрак 2  | 81,67              | 2,53        | 0,2         | 17,43        | 40       | 3,67          |
| <b>Итого</b>        |                                 |            | <b>338,8</b>       | <b>7,49</b> | <b>7,53</b> | <b>57,99</b> | -        | <b>128,56</b> |

|                     |                                 |           |              |             |             |              |     |               |
|---------------------|---------------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|---------------|
| <b>5-11 ОК-1_рс</b> |                                 |           |              |             |             |              |     |               |
| -                   | Помидор свежий<br>"Пикантный"   | Завтрак 2 | 38,38        | 0,51        | 3,03        | 2,4          | 25  | 9,64          |
| -                   | Рагу из мяса с овощами          | Завтрак 2 | 110,4        | 2,5         | 3,98        | 14,61        | 250 | 106,60        |
| -                   | Чай лимонный                    | Завтрак 2 | 60           | 0,3         | 0,02        | 15,2         | 200 | 6,70          |
| -                   | Хлеб ржаной                     | Завтрак 2 | 48,35        | 1,65        | 0,3         | 8,35         | 25  | 1,95          |
| -                   | Хлеб крестьянский<br>витаминный | Завтрак 2 | 81,67        | 2,53        | 0,2         | 17,43        | 40  | 3,67          |
| <b>Итого</b>        |                                 |           | <b>338,8</b> | <b>7,49</b> | <b>7,53</b> | <b>57,99</b> | -   | <b>128,56</b> |

|                     |                                              |      |               |              |              |              |     |               |
|---------------------|----------------------------------------------|------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----|---------------|
| <b>5-11 ОК-2_лг</b> |                                              |      |               |              |              |              |     |               |
| -                   | Помидор свежий<br>"Пикантный"                | Обед | 30,7          | 0,4          | 2,42         | 1,92         | 20  | 7,70          |
| -                   | Борщ с капустой, мясом со сметаной 250/30/10 | Обед | 263,15        | 14,05        | 13,7         | 13,42        | 290 | 61,65         |
| -                   | Рагу из мяса с овощами                       | Обед | 110,4         | 2,5          | 3,98         | 14,61        | 250 | 106,60        |
| -                   | Компот из яблок с сухофруктами               | Обед | 69            | 0,1          | -            | 16,1         | 200 | 9,11          |
| -                   | Хлеб крестьянский<br>витаминный              | Обед | 102,08        | 3,17         | 0,25         | 21,78        | 50  | 4,66          |
| -                   | Хлеб ржаной                                  | Обед | 77,36         | 2,64         | 0,48         | 13,36        | 40  | 3,12          |
| <b>Итого</b>        |                                              |      | <b>652,69</b> | <b>22,86</b> | <b>20,83</b> | <b>81,19</b> | -   | <b>192,84</b> |

|                     |                                              |      |               |              |              |              |     |               |
|---------------------|----------------------------------------------|------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----|---------------|
| <b>5-11 ОК-2_рс</b> |                                              |      |               |              |              |              |     |               |
| -                   | Помидор свежий<br>"Пикантный"                | Обед | 30,7          | 0,4          | 2,42         | 1,92         | 20  | 7,70          |
| -                   | Борщ с капустой, мясом со сметаной 250/30/10 | Обед | 263,15        | 14,05        | 13,7         | 13,42        | 290 | 61,65         |
| -                   | Рагу из мяса с овощами                       | Обед | 110,4         | 2,5          | 3,98         | 14,61        | 250 | 106,60        |
| -                   | Компот из яблок с сухофруктами               | Обед | 69            | 0,1          | -            | 16,1         | 200 | 9,11          |
| -                   | Хлеб крестьянский<br>витаминный              | Обед | 102,08        | 3,17         | 0,25         | 21,78        | 50  | 4,66          |
| -                   | Хлеб ржаной                                  | Обед | 77,36         | 2,64         | 0,48         | 13,36        | 40  | 3,12          |
| <b>Итого</b>        |                                              |      | <b>652,69</b> | <b>22,86</b> | <b>20,83</b> | <b>81,19</b> | -   | <b>192,84</b> |

| № рец.                 | Блюдо                                        | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, Р |
|------------------------|----------------------------------------------|------------|--------------------|----------|---------|-------------|----------|--------------|
| 5-11_СНС               |                                              |            |                    |          |         |             |          |              |
| -                      | Борщ с капустой и картофелем 200             | Обед       | 174,8              | 4,53     | 9,21    | 24,9        | 200      | 12,70        |
| -                      | Хлеб ржаной                                  | Обед       | 96,7               | 3,3      | 0,6     | 16,7        | 50       | 3,88         |
| -                      | Чай лимонный                                 | Обед       | 60                 | 0,3      | 0,02    | 15,2        | 200      | 6,47         |
| -                      | Пирог к чаю                                  | Обед       | -                  | -        | -       | -           | 100      | 46,95        |
| Итого                  |                                              |            | 331,5              | 8,13     | 9,83    | 56,8        | -        | 70,00        |
| без_глютена_1-4_1смена |                                              |            |                    |          |         |             |          |              |
| -                      | Помидор свежий "Пикантный"                   | Завтрак    | 69,08              | 0,91     | 5,45    | 4,31        | 45       | 17,34        |
| -                      | Гуляш 50/50                                  | Завтрак    | 221,17             | 10,89    | 15,69   | 5,37        | 100      | 66,08        |
| -                      | Каша гречневая рассыпчатая                   | Завтрак    | 265,92             | 6,94     | 8,49    | 45,65       | 150      | 15,34        |
| -                      | Чай лимонный                                 | Завтрак    | 60                 | 0,3      | 0,02    | 15,2        | 200      | 6,70         |
| -                      | Хлебец                                       | Завтрак    | 32,82              | 1        | 0,44    | 5,88        | 5        | 3,18         |
| Итого                  |                                              |            | 648,99             | 20,04    | 30,09   | 76,41       | -        | 108,64       |
| без_глютена_1-4_2смена |                                              |            |                    |          |         |             |          |              |
| -                      | Борщ с капустой, мясом со сметаной 250/20/5  | Обед       | 263,15             | 14,05    | 13,7    | 13,42       | 275      | 45,82        |
| -                      | Рагу из мяса с овощами                       | Обед       | 110,4              | 2,5      | 3,98    | 14,61       | 250      | 106,60       |
| -                      | Компот из яблок с сухофруктами               | Обед       | 69                 | 0,1      | -       | 16,1        | 200      | 9,11         |
| -                      | Хлебец                                       | Обед       | 26,25              | 0,8      | 0,35    | 4,7         | 4        | 1,42         |
| Итого                  |                                              |            | 468,8              | 17,45    | 18,03   | 48,83       | -        | 162,95       |
| без_лактозы_1-4_1смена |                                              |            |                    |          |         |             |          |              |
| -                      | Помидор свежий "Пикантный"                   | Завтрак    | 53,73              | 0,71     | 4,24    | 3,35        | 35       | 17,98        |
| -                      | Гуляш 50/50                                  | Завтрак    | 221,17             | 10,89    | 15,69   | 5,37        | 100      | 66,08        |
| -                      | Каша гречневая рассыпчатая                   | Завтрак    | 265,92             | 6,94     | 8,49    | 45,65       | 150      | 15,34        |
| -                      | Чай лимонный                                 | Завтрак    | 60                 | 0,3      | 0,02    | 15,2        | 200      | 6,70         |
| -                      | Батон с отрубями                             | Завтрак    | 67,17              | 1,99     | 0,2     | 14,07       | 30       | 2,54         |
| Итого                  |                                              |            | 667,99             | 20,83    | 28,64   | 83,64       | -        | 108,64       |
| без_лактозы_1-4_2смена |                                              |            |                    |          |         |             |          |              |
| -                      | Борщ с капустой, мясом со сметаной 250/15/10 | Обед       | 263,15             | 14,05    | 13,7    | 13,42       | 275      | 40,50        |
| -                      | Рагу из мяса с овощами                       | Обед       | 110,4              | 2,5      | 3,98    | 14,61       | 250      | 106,60       |
| -                      | Компот из яблок с сухофруктами               | Обед       | 69                 | 0,1      | -       | 16,1        | 200      | 9,11         |
| -                      | Хлеб крестьянский витаминный                 | Обед       | 81,67              | 2,53     | 0,2     | 17,43       | 40       | 3,73         |
| -                      | Хлеб ржаной                                  | Обед       | 77,36              | 2,64     | 0,48    | 13,36       | 40       | 3,01         |
| Итого                  |                                              |            | 601,58             | 21,82    | 18,36   | 74,92       | -        | 162,95       |

| № рец.                 | Блюдо         | Прием пищи | Калорийность, ккал | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Выход, г | Стоимость, Р |
|------------------------|---------------|------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|----------|--------------|
| <b>Завтрак/полдник</b> |               |            |                    |             |             |              |          |              |
| -                      | Пирог к чаю   | Завтрак    | -                  | -           | -           | -            | 100      | 46,95        |
| -                      | Чай с сахаром | Завтрак    | 53,96              | 0,18        | 0,02        | 13,96        | 200      | 3,05         |
| <b>Итого</b>           |               |            | <b>53,96</b>       | <b>0,18</b> | <b>0,02</b> | <b>13,96</b> | -        | <b>50,00</b> |

|                            |
|----------------------------|
| <b>ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ</b> |
|----------------------------|

| Организация                                 | ФИО                               | Дата и время подписи   | Отпечаток сертификата электронной подписи |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|
| ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"                          | КОРШЕНКО МАРИНА<br>ВИКТОРОВНА     | 19.09.2025<br>14:38:10 | 01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D  |
| МАОУ гимназия №39<br>"Французская гимназия" | ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ<br>АЛЕКСАНДРОВНА | 19.09.2025<br>17:01:37 | E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211  |

Меню на 23.09.2025

| СВОБОДНЫЙ ВЫБОР |                                              |                 |                    |          |         |             |          |              |
|-----------------|----------------------------------------------|-----------------|--------------------|----------|---------|-------------|----------|--------------|
| № рец.          | Блюдо                                        | Горячее питание | Калорийность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход, г | Стоимость, Р |
| Закуски         |                                              |                 |                    |          |         |             |          |              |
| -               | Салат "Мимоза"                               | Нет             | -                  | -        | -       | -           | 100      | 48,82        |
| -               | Салат из св.помидоров и огурцов со сметаной  | Нет             | -                  | -        | -       | -           | 100      | 40,33        |
| -               | Салат "Столичный"                            | Нет             | -                  | -        | -       | -           | 100      | 53,33        |
| Супы            |                                              |                 |                    |          |         |             |          |              |
| -               | Борщ с капустой, мясом со сметаной 250/20/10 | Нет             | 263,15             | 14,05    | 13,7    | 13,42       | 280      | 47,15        |
| Гарниры         |                                              |                 |                    |          |         |             |          |              |
| -               | Картофель запеченный                         | Нет             | 136,5              | 4,89     | 11,16   | 28          | 180      | 41,69        |
| -               | Каша гречневая вязкая                        | Нет             | 174,6              | 5,22     | 5,76    | 32,04       | 180      | 15,25        |
| -               | Макароны отварные                            | Нет             | 259,2              | 7,2      | 7,92    | 38,16       | 180      | 19,87        |
| -               | Пюре картофельное                            | Нет             | 159,09             | 3,72     | 4,39    | 24,11       | 180      | 28,15        |
| Блюда из рыбы   |                                              |                 |                    |          |         |             |          |              |
| -               | Рыба "Провансаль"                            | Нет             | -                  | -        | -       | -           | 80       | 101,71       |
| Блюда из мяса   |                                              |                 |                    |          |         |             |          |              |
| -               | Шницель н/р                                  | Нет             | 216                | 16,3     | 11,4    | 12,9        | 100      | 91,44        |
| -               | Гуляш 50/50                                  | Нет             | 221,17             | 10,89    | 15,69   | 5,37        | 100      | 64,74        |
| Блюда из птицы  |                                              |                 |                    |          |         |             |          |              |
| -               | Филе куриное запеч.с сыром помидором         | Нет             | 218,81             | 13,82    | 18,87   | 9,92        | 100      | 112,37       |
| -               | Котлета из мяса птицы                        | Нет             | 190                | 12       | 13,13   | 9,2         | 100      | 66,58        |
| Напитки         |                                              |                 |                    |          |         |             |          |              |
| -               | Чай с/с пакетированный                       | Нет             | 37,8               | 0,08     | 0,02    | 9,8         | 200      | 5,72         |
| -               | Сок в ассортименте                           | Нет             | 86,48              | 1        | 0,2     | 20,6        | 200      | 23,90        |
| -               | Компот из яблок с сухофруктами               | Нет             | 69                 | 0,1      | -       | 16,1        | 200      | 9,11         |
| Мучные изделия  |                                              |                 |                    |          |         |             |          |              |
| -               | Булочка с корицей                            | Нет             | 148,91             | 2,59     | 4,32    | 24,93       | 100      | 28,28        |
| -               | Манник                                       | Нет             | 316,94             | 6,52     | 7,7     | 56,67       | 100      | 24,58        |
| -               | Шаньга со сметаной                           | Нет             | 30                 | 1,5      | 2,35    | 0,25        | 100      | 25,33        |
| -               | Пирожок слоеный с яблоком                    | Нет             | -                  | -        | -       | -           | 75       | 23,66        |
| -               | Слойка с творогом                            | Нет             | 25,4               | 1,67     | 1,27    | 4,5         | 75       | 22,53        |
| -               | Пирожок печеный с мясом луком                | Нет             | 126                | 8        | 8,6     | 4,07        | 100      | 50,96        |

| ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ |                            |                      |                                           |
|---------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------------------------|
| Организация         | ФИО                        | Дата и время подписи | Отпечаток сертификата электронной подписи |
| ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"  | КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА | 19.09.2025 14:38:10  | 01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D  |

| Организация                                 | ФИО                               | Дата и время подписи   | Отпечаток сертификата электронной подписи |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|
| МАОУ гимназия №39<br>"Французская гимназия" | ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ<br>АЛЕКСАНДРОВНА | 19.09.2025<br>17:01:37 | E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211  |