

Меню на 15.01.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
1-4_1смена								
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 100/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	125	83,90
49.05	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/10	Завтрак	291,74	7,05	11,15	39,73	210	35,70
362	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67	2	-	14	30	2,61
4	Яблоко	Завтрак	27,09	0,58	0,58	14,21	145	24,26
Итого			580,36	14,98	16,92	104,76	-	149,52
1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/20/5	Обед	62	2	7	8	275	46,77
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	109,41	6,91	9,5	4,96	125	86,55
12.62	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 100/50	Обед	167	2	3	29	150	39,19
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.65	Батон с отрубями	Обед	89,56	2,65	0,26	18,76	40	3,63
109.58	Слойка с клубникой	Обед	174	4	6	25	70	38,24
Итого			645,77	18,06	25,76	95,6	-	224,27
1-4_обед								
27.08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/	Обед	159,72	3,7	5,08	12,13	210	17,48
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	109,41	6,91	9,5	4,96	125	86,55
12.5	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	166,67	2,5	3,33	30,83	150	17,88
83.42	Чай лимонный	Обед	39	-	-	10	200	6,70
6.39	Хлеб ржаной	Обед	67,67	2,31	42	14,59	35	2,27
Итого			542,47	15,42	59,91	72,51	-	130,88

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
1-4_ОВЗ								
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 100/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	125	83,90
49.05	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/10	Завтрак	291,74	7,05	11,15	39,73	210	35,70
362	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67	2	-	14	30	2,61
4	Яблоко	Завтрак	27,09	0,58	0,58	14,21	145	24,26
Итого (завтрак)			580,36	14,98	16,92	104,76	-	149,52
27.22	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/20/5	Обед	62	2	7	8	275	46,77
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	109,41	6,91	9,5	4,96	125	86,55
12.62	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 100/50	Обед	167	2	3	29	150	39,19
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.65	Батон с отрубями	Обед	89,56	2,65	0,26	18,76	40	3,63
109.58	Слойка с клубникой	Обед	174	4	6	25	70	38,24
Итого (обед)			645,77	18,06	25,76	95,6	-	224,27
Итого			1 226,13	33,04	42,68	200,36	-	373,79
5-11_ОВЗ								
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 100/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	125	83,90
49.05	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/10	Завтрак	291,74	7,05	11,15	39,73	210	35,70
362	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	111,67	3,33	-	23,33	50	4,66
4	Яблоко	Завтрак	27,09	0,58	0,58	14,21	145	24,26
Итого (завтрак)			625,03	16,31	16,92	114,09	-	151,57
27.22	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	290	61,30
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	131,29	8,29	11,4	5,95	150	103,85
12.63	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/50	Обед	233	4	8	41	200	45,15
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,95
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,17	2,33	-	16,33	35	3,26
6.39	Хлеб ржаной	Обед	67,67	2,31	42	14,59	35	2,27
4.16	Апельсины	Обед	116,84	0,96	0,96	23,52	240	63,10
Итого (обед)			996,37	34,77	74,05	127,62	-	290,77
Итого			1 621,4	51,08	90,97	241,71	-	442,34

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
5-11_ОК-1_лг								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак 2	131,29	8,29	11,4	5,95	150	103,85
12.26	Рис "Золотистый" с куркумой	Завтрак 2	200	3	4	37	180	21,45
54.21	Напиток из кураги	Завтрак 2	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.65	Батон с отрубями	Завтрак 2	55,98	1,66	0,17	11,73	25	2,33
6.39	Хлеб ржаной	Завтрак 2	96,68	3,3	60	20,84	50	3,09
355.01	Йогурт	Завтрак 2	118,12	3,13	1,88	15,54	125	36,33
Итого			645,87	19,88	77,45	100,94	-	176,94
5-11_ОК-1_рс								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак 2	131,29	8,29	11,4	5,95	150	103,85
12.26	Рис "Золотистый" с куркумой	Завтрак 2	200	3	4	37	180	21,45
54.21	Напиток из кураги	Завтрак 2	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.65	Батон с отрубями	Завтрак 2	55,98	1,66	0,17	11,73	25	2,33
6.39	Хлеб ржаной	Завтрак 2	96,68	3,3	60	20,84	50	3,09
355.01	Йогурт	Завтрак 2	118,12	3,13	1,88	15,54	125	36,33
Итого			645,87	19,88	77,45	100,94	-	176,94
5-11_ОК-2_лг								
27.22	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	290	61,30
	250/30/10							
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	131,29	8,29	11,4	5,95	150	103,85
12.63	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/50	Обед	233	4	8	41	200	45,15
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.65	Батон с отрубями	Обед	33,59	0,99	0,1	7,04	15	1,40
6.39	Хлеб ржаной	Обед	58,01	1,98	36	12,51	30	1,75
4.16	Апельсины	Обед	77,89	0,64	0,64	15,68	160	42,06
Итого			845,18	30,78	67,83	100,41	-	265,40
5-11_ОК-2_рс								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	290	61,30
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	131,29	8,29	11,4	5,95	150	103,85
12.63	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/50	Обед	233	4	8	41	200	45,15
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.65	Батон с отрубями	Обед	33,59	0,99	0,1	7,04	15	1,40
6.39	Хлеб ржаной	Обед	58,01	1,98	36	12,51	30	1,75
4.16	Апельсины	Обед	77,89	0,64	0,64	15,68	160	42,06
Итого			845,18	30,78	67,83	100,41	-	265,40
5-11_СНС								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/10/5	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	265	30,54
6.39	Хлеб ржаной	Обед	96,68	3,3	60	20,84	50	3,47
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
119.08	Пирожок с яблоком сл.	Обед	45	2,25	3,15	22,5	90	26,10
Итого			453,08	20,43	74,84	61,57	-	70,00

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
без_глютена_1-4_1смена								
49.05	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/10	Завтрак	291,74	7,05	11,15	39,73	210	35,70
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 100/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	125	83,90
362	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
45.28	Хлебец	Завтрак	26,25	0,8	0,35	4,7	4	2,61
4	Яблоко	Завтрак	27,09	0,58	0,58	14,21	145	24,26
Итого			539,61	13,78	17,27	95,46	-	149,52
без_глютена_1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	290	61,30
	250/30/10							
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	109,41	6,91	9,5	4,96	125	86,55
12.62	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 100/50	Обед	167	2	3	29	150	39,19
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
45.28	Хлебец	Обед	59,07	1,8	0,78	10,58	9	5,59
4	Яблоко	Обед	24,28	0,52	0,52	12,74	130	21,75
Итого			671,16	26,11	25,49	75,51	-	224,27
без_лактозы_1-4_1смена								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак	109,41	6,91	9,5	4,96	125	84,26
42.68	Картофель отварной	Завтрак	199,8	3,47	7,38	34,16	180	27,10
362	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,67	1,33	-	9,33	20	1,65
4	Яблоко	Завтрак	37,36	0,8	0,8	19,6	200	33,46
Итого			445,2	12,69	17,7	82,01	-	149,52
без_лактозы_1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	290	61,30
	250/30/10							
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	131,29	8,29	11,4	5,95	150	103,85
12.57	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	121,22	2,87	5,2	20,5	100	6,36
117.67	Кукуруза отварная с маслом сливочнм	Обед	19,94	0,12	0,29	2,46	30	16,37
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
6.39	Хлеб ржаной	Обед	96,68	3,3	60	20,84	50	3,25
4	Яблоко	Обед	26,15	0,56	0,56	13,72	140	23,25
Итого			706,68	30,02	89,14	81,7	-	224,27
Завтрак								
119.08	Пирожок с яблоком сл.	Завтрак	45	2,25	3,15	22,5	90	26,10
1.15	Сок в ассортименте	Завтрак	86,48	1	0,2	20,6	200	23,90
Итого			131,48	3,25	3,35	43,1	-	50,00

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
Полдник								
89.05	Шаньга со сметаной	Полдник	30	1,5	2,35	0,25	100	25,58
1.03	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
4.16	Апельсины	Полдник	79,35	0,65	0,65	15,97	163	42,66
Итого			195,83	3,15	3,2	36,82	-	89,63

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	12.01.2026 11:41:24	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	13.01.2026 08:25:18	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211

Меню на 15.01.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
закуска								
122.4	Салат Столичный	Нет	-	-	-	-	100	54,68
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Нет	25,4	1,06	0,8	3,73	100	37,52
111.23	Салат из крабовых палочек Морской	Нет	-	-	-	-	100	38,13
383	Салат "Здоровье"	Нет	-	-	-	-	100	23,11
29.02	Салат из свеклы с сыром	Нет	-	-	-	-	100	42,78
122.44	Салат "Цезаренок"	Нет	-	-	-	-	100	47,40
122.41	Салат "Венгерский	Нет	-	-	-	-	100	40,99
Супы								
27.22	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/30/10	Нет	267,6	14,38	11,69	8,35	290	61,30
гарнир								
12.26	Рис "Золотистый" с куркумой	Нет	200	3	4	37	180	21,45
8.21	Макароны отварные	Нет	259,2	7,2	7,92	38,16	180	19,87
46.62	Каша гречневая рассыпчатая	Нет	319,11	8,33	10,19	54,78	180	18,39
42.18	Картофель запеченый	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	41,69
19.93	Овощи "Весенние" припущенные	Нет	-	-	-	-	150	36,98
Блюда из рыбы								
121.03	Рыба Провансаль	Нет	-	-	-	-	100	127,66
Блюда из мяса								
416.99	Шницель мясной с отрубями	Нет	216	16,3	11,4	12,9	100	67,77
Блюда из птицы								
104.03	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	66,08
113.14	Шашлычок из филе куриного с овощами	Нет	-	-	-	-	100	94,15
113.68	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Нет	218,81	13,82	18,87	9,92	100	111,57
напиток								
54.21	Напиток из кураги	Нет	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
1.03	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
85.13	Чай с/с пакетированный	Нет	37,8	0,08	0,02	9,8	200	5,72
57.8	Кофе черный раств. с сахаром	Нет	-	-	-	-	200	16,24
Мучные изделия								
34.98	Кекс столичный с изюмом	Нет	65,63	1,68	0,26	8,47	100	47,93
106.18	Пирожок печеный с мясом луком	Нет	94,5	6	6,45	3,05	75	40,13

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
45.02	Булочка с корицей и глазурью	Нет	-	-	-	-	110	22,84
45.21	Булочка с маком и глазурью	Нет	-	-	-	-	110	24,32
109.82	Сочень с творогом	Нет	241,19	10,09	7,33	36,34	85	42,40
119.16	Дениш с ягодами	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	40,94
119.16	Слойка с творогом	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	30,37
89.05	Шаньга со сметаной	Нет	30	1,5	2,35	0,25	100	25,58
34.29	Булочка "Варюша"	Нет	-	-	-	-	110	28,25
119.58	Пирожок слоеный с ягодами	Нет	-	-	-	-	75	36,26
109.06	Пирог к чаю	Нет	-	-	-	-	80	43,43
45.29	Круассан с вар.сгущенкой орехом	Нет	-	-	-	-	50	43,66
45.37	Бургер с котлетой	Нет	236,11	12,71	14,26	39,44	230	100,18

гор.блюдо								
63.5	Плов из филе кури с куркумой	Нет	359	13	15	38	250	90,77

2 блюдо								
35.44	Гуляш 50/50	Нет	221	6	13	12	100	68,23

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	12.01.2026 11:41:24	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	13.01.2026 08:25:18	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211