

**Меню на 19.01.2026**

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>1-4_1смена</b>								
98.18	Бутерброд с маслом с сыром 25/10/20	Завтрак	199	7	13	14	55	47,34
50.17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом 200/10	Завтрак	206	6	5	35	210	32,70
533.03	Топинг из ягод	Завтрак	21	-	-	5	30	16,97
83.42	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	6,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,67	1,33	-	9,33	20	1,60
368.01	Вафли	Завтрак	154	2	4	14	44	20,79
4	Яблоко	Завтрак	26,15	0,56	0,56	13,72	140	23,42
<b>Итого</b>			<b>689,82</b>	<b>16,89</b>	<b>22,56</b>	<b>101,05</b>	-	<b>149,52</b>
<b>1-4_2смена</b>								
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками (мя	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	290	45,79
535.03	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Обед	196,75	3,63	4,84	38,27	150	17,66
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	19,27
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	100,5	3	-	21	45	4,01
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	46,61
<b>Итого</b>			<b>995,79</b>	<b>37,12</b>	<b>30,48</b>	<b>137,39</b>	-	<b>224,27</b>
<b>1-4_обед</b>								
75.07	Суп картофельный с горохом с гренками 200/20	Обед	131,24	4,43	4,45	16,63	220	11,91
535.03	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Обед	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
361	Чай с сахаром	Обед	38	-	-	10	200	3,05
94.65	Батон с отрубями	Обед	55,98	1,66	0,17	11,73	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,46
<b>Итого</b>			<b>728,72</b>	<b>23,05</b>	<b>21,43</b>	<b>102,68</b>	-	<b>130,88</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>1-4_ОВЗ</b>								
98.18	Бутерброд с маслом с сыром 25/10/20	Завтрак	199	7	13	14	55	47,34
50.17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом 200/10	Завтрак	206	6	5	35	210	32,70
533.03	Топинг из ягод	Завтрак	21	-	-	5	30	16,97
83.42	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	6,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,67	1,33	-	9,33	20	1,60
368.01	Вафли	Завтрак	154	2	4	14	44	20,79
4	Яблоко	Завтрак	62,46	-	-	15,08	140	23,42
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>726,13</b>	<b>16,33</b>	<b>22</b>	<b>102,41</b>	-	<b>149,52</b>
Суп картофельный с								
75.2	горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	56,78
535.03	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Обед	196,75	3,63	4,84	38,27	150	17,66
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	19,27
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,81
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
4.23	Мандарин	Обед	78,3	-	-	18,9	135	35,49
<b>Итого (обед)</b>			<b>985,32</b>	<b>36,54</b>	<b>29,24</b>	<b>131,95</b>	-	<b>224,27</b>
<b>Итого</b>			<b>1 711,45</b>	<b>52,87</b>	<b>51,24</b>	<b>234,36</b>	-	<b>373,79</b>
<b>5-11_ОВЗ</b>								
98.18	Хлеб с маслом и сыром 25/10/30	Завтрак	217,32	9,04	14,65	11,81	65	60,98
50.17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом 200/10	Завтрак	206	6	5	35	210	32,70
533.03	Топинг из ягод	Завтрак	21	-	-	5	30	16,97
83.42	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	6,70
94.03	Хлеб пшеничный витам.	Завтрак	-	-	-	-	45	4,19
368.01	Вафли	Завтрак	154	2	4	14	44	20,79
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>637,32</b>	<b>17,04</b>	<b>23,65</b>	<b>75,81</b>	-	<b>142,33</b>
Суп картофельный с								
75.2	горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	56,78
535.03	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Обед	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	19,27
94.36	Хлеб ржаной	Обед	92,8	3,2	-	12,8	40	2,89
94.87	Батон с отрубями	Обед	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
4.23	Мандарин	Обед	133,4	-	-	32,2	230	60,47
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	46,61
<b>Итого (обед)</b>			<b>1 205,62</b>	<b>39,37</b>	<b>31,58</b>	<b>178,42</b>	-	<b>300,01</b>
<b>Итого</b>			<b>1 842,94</b>	<b>56,41</b>	<b>55,23</b>	<b>254,23</b>	-	<b>442,34</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>5-11_ОК-1_лг</b>								
98.79	Бутерброд с сыром 25/20	Завтрак 2	18,48	2,51	1,77	12,91	45	28,73
535.03	Соте из мяса с овощами	Завтрак 2	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Завтрак 2	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
83.42	Чай лимонный	Завтрак 2	39	-	-	10	200	6,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	89,33	2,67	-	18,67	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	69,6	2,4	-	9,6	30	2,35
116.88	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Завтрак 2	102,1	1,25	1,24	23,01	25	23,30
<b>Итого</b>			<b>775,61</b>	<b>24,19</b>	<b>19,82</b>	<b>132,11</b>	-	<b>176,94</b>
<b>5-11_ОК-1_pc</b>								
98.79	Бутерброд с сыром 25/20	Завтрак 2	18,48	2,51	1,77	12,91	45	28,73
535.03	Соте из мяса с овощами	Завтрак 2	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Завтрак 2	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
83.42	Чай лимонный	Завтрак 2	39	-	-	10	200	6,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	89,33	2,67	-	18,67	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	69,6	2,4	-	9,6	30	2,35
116.88	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Завтрак 2	102,1	1,25	1,24	23,01	25	23,30
<b>Итого</b>			<b>775,61</b>	<b>24,19</b>	<b>19,82</b>	<b>132,11</b>	-	<b>176,94</b>
<b>5-11_ОК-2_лг</b>								
	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	56,78
75.2								
535.03	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Обед	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	19,27
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,52
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	46,61
4.23	Мандарин	Обед	58	-	-	14	100	26,29
<b>Итого</b>			<b>1 106,04</b>	<b>38,45</b>	<b>31,45</b>	<b>158,44</b>	-	<b>265,40</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>5-11_OK-2_pc</b>								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	56,78
535.03	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Обед	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	19,27
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,52
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	46,61
4.23	Мандарин	Обед	58	-	-	14	100	26,29
<b>Итого</b>			<b>1 106,04</b>	<b>38,45</b>	<b>31,45</b>	<b>158,44</b>	-	<b>265,40</b>
<b>5-11_ЧНС</b>								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками 250/20	Обед	217,8	7,25	5,73	31,53	270	14,46
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,89
83.42	Чай лимонный	Обед	39	-	-	10	200	6,70
119.58	Пирожок слоеный с ягодами	Обед	-	-	-	-	95	46,95
<b>Итого</b>			<b>314,8</b>	<b>9,25</b>	<b>5,73</b>	<b>49,53</b>	-	<b>70,00</b>
<b>без_глютена_1-4_1смена</b>								
98.18	Бутерброд с маслом сыром на хлебце 5/10/20	Завтрак	113,76	6,36	7,44	7,38	35	50,63
50.06	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	Завтрак	238,3	6,88	7,53	36,85	205	23,43
533.03	Топинг из ягод	Завтрак	21	-	-	5	30	16,97
83.38	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	0,02	15,2	200	6,70
45.28	Хлебец	Завтрак	26,25	0,8	0,35	4,7	4	2,44
4	Яблоко	Завтрак	55,11	1,18	1,18	28,91	295	49,35
<b>Итого</b>			<b>514,42</b>	<b>15,52</b>	<b>16,52</b>	<b>98,04</b>	-	<b>149,52</b>
<b>без_глютена_1-4_2смена</b>								
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками (мя	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	290	45,79
535.03	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Обед	196,75	3,63	4,84	38,27	150	17,66
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	19,27
45.28	Хлебец	Обед	39,38	1,2	0,52	7,05	6	4,01
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	46,61
<b>Итого</b>			<b>934,67</b>	<b>35,32</b>	<b>31</b>	<b>123,44</b>	-	<b>224,27</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>без_лактозы_1-4_1смена</b>								
416.25	Митболы из мяса с отрубями	Завтрак	165,4	10,23	13,25	10,37	100	62,45
50.33	Каша ячневая вязкая с м.р.250/10	Завтрак	256	9	7	43	260	20,30
533.03	Топинг из ягод	Завтрак	21	-	-	5	30	16,97
83.38	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	0,02	15,2	200	6,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,83	1,67	-	11,67	25	2,23
368.01	Вафли	Завтрак	154	2	4	14	44	20,79
4	Яблоко	Завтрак	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08
<b>Итого</b>			<b>734,65</b>	<b>23,68</b>	<b>24,75</b>	<b>111</b>	-	<b>149,52</b>
<b>без_лактозы_1-4_2смена</b>								
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками (мя								
75.2	бобовыми с мясом с гренками (мя	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	290	45,79
535.03	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	100	90,93
12.43	Рис припущеный	Обед	236,1	4,36	5,81	45,92	180	17,66
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Обед	45,64	0,19	0,07	11,58	200	19,27
94.65	Батон с отрубями	Обед	100,76	2,98	0,3	21,11	45	4,01
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	46,61
<b>Итого</b>			<b>1 035,4</b>	<b>37,83</b>	<b>31,75</b>	<b>145,15</b>	-	<b>224,27</b>
<b>Завтрак</b>								
119.58	Пирожок слоеный с ягодами	Завтрак	-	-	-	-	95	46,95
85.28	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>Полдник</b>								
1.03	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
109.06	Пирог к чаю	Полдник	-	-	-	-	80	43,42
4.23	Мандарин	Полдник	55,1	-	-	13,3	95	24,82
<b>Итого</b>			<b>141,58</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>33,9</b>	-	<b>89,63</b>

#### ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	14.01.2026 13:19:55	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	14.01.2026 14:58:24	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211

**Меню на 19.01.2026**

<b>СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</b>								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>закуска</b>								
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Нет	25,4	1,06	0,8	3,73	100	37,52
383.01	Салат "Здоровье"	Нет	-	-	-	-	100	32,62
122.41	Салат "Венгерский"	Нет	-	-	-	-	100	45,02
122.44	Салат "Цезаренок"	Нет	-	-	-	-	100	47,39
62.42	Салат "Ароматный"	Нет	-	-	-	-	100	35,14
122.42	Салат мясной	Нет	-	-	-	-	100	52,13
<b>Супы</b>								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Нет	329,8	18,05	13,33	31,53	300	56,78
<b> гарнир</b>								
42.18	Картофель запеченный	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	41,69
22.09	Каша гречневая вязкая	Нет	174,6	5,22	5,76	32,04	180	15,25
8.21	Макароны отварные	Нет	259,2	7,2	7,92	38,16	180	19,87
7.79	Пюре картофельное	Нет	159,09	3,72	4,39	24,11	180	28,15
<b>Блюда из рыбы</b>								
121.03	Рыба Провансаль	Нет	-	-	-	-	100	100,95
<b>Блюда из мяса</b>								
413.14	Шницель н/р	Нет	216	16,3	11,4	12,9	100	96,47
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Нет	353	15	17	37	250	81,35
<b>Блюда из птицы</b>								
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	111,56
104.03	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	66,03
<b>напиток</b>								
85.13	Чай с/с пакетированный	Нет	37,8	0,08	0,02	9,8	200	5,72
1.03	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
53.3	Напиток из ягод "Ассорти"	Нет	45,64	0,19	0,07	11,58	200	19,27
<b>Мучные изделия</b>								
45.37	Бургер с котлетой	Нет	236,11	12,71	14,26	39,44	230	99,78
45.29	Круассан с вар.сгущенкой орехом	Нет	-	-	-	-	50	43,66
45.02	Булочка с корицей и глазурью	Нет	-	-	-	-	110	23,16
45.21	Булочка с маком и глазурью	Нет	-	-	-	-	110	24,63
109.82	Сочень с творогом	Нет	241,19	10,09	7,33	36,34	85	42,40
109.06	Пирог к чаю	Нет	-	-	-	-	80	43,43
34.29	Булочка "Варюша"	Нет	-	-	-	-	100	37,08
89.05	Шаньга со сметаной	Нет	30	1,5	2,35	0,25	100	25,58

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
34.98	Кекс столичный с изюмом	Нет	65,63	1,68	0,26	8,47	100	47,93
119.16	Слойка с творогом	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	30,37
119.16	Дениш с ягодами	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	41,09
106.18	Пирожок печеный с мясом луком	Нет	94,5	6	6,45	3,05	75	39,81

## 2 блюдо

367	Гуляш 50/50	Нет	188	6	13	12	100	68,23
-----	-------------	-----	-----	---	----	----	-----	-------

## ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСПРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	14.01.2026 13:19:55	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	14.01.2026 14:58:24	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211