

Меню на 20.01.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
1-4_1смена								
104.94	Фрикадельки мясные в молочном соусе	Завтрак	189	12	12,9	13,1	130	70,58
364.01	Булгур отварной/кукуруза с маслом 100/50	Завтрак	123	7	4	18	150	43,27
85.28	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	54	2	1	11	30	2,65
4.23	Мандарин	Завтрак	66,12	-	-	15,96	114	29,97
Итого			486,08	21,18	17,92	72,02	-	149,52
1-4_2смена								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/25/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	285	54,93
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	100,29
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	68,79	0,41	0,17	17,65	200	9,60
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,54
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	124,8	3,2	-	25,6	40	3,73
4.23	Мандарин	Обед	68,44	-	-	16,52	118	31,02
Итого			983,03	29,38	39,37	133,52	-	224,27
1-4_обед								
32.36	Борщ с мясом 250/5	Обед	142,8	2,63	11,62	16,54	255	23,83
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	100,29
361	Чай с сахаром	Обед	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	44,67	1,33	-	9,33	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,85
Итого			682,52	21,09	29,34	89,89	-	130,88

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
<b>1-4_ОВЗ</b>								
104.94	Фрикадельки мясные в молочном соусе	Завтрак	189	12	12,9	13,1	130	70,58
364.01	Булгур отварной/кукуруза с маслом 100/50	Завтрак	123	7	4	18	150	43,27
85.28	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	54	2	1	11	30	2,65
4.23	Мандарин	Завтрак	66,12	-	-	15,96	114	29,97
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>486,08</b>	<b>21,18</b>	<b>17,92</b>	<b>72,02</b>	-	<b>149,52</b>
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/25/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	285	54,93
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	100,29
92.8	Напиток из яблоч с сухофруктами	Обед	68,79	0,41	0,17	17,65	200	9,60
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,54
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	124,8	3,2	-	25,6	40	3,73
4.23	Мандарин	Обед	68,44	-	-	16,52	118	31,02
<b>Итого (обед)</b>			<b>983,03</b>	<b>29,38</b>	<b>39,37</b>	<b>133,52</b>	-	<b>224,27</b>
<b>Итого</b>			<b>1 469,11</b>	<b>50,56</b>	<b>57,29</b>	<b>205,54</b>	-	<b>373,79</b>
<b>5-11_ОВЗ</b>								
104.94	Фрикадельки мясные в молочном соусе	Завтрак	189	12	12,9	13,1	130	70,58
364.02	Булгур отварной/кукуруза с маслом 150/50	Завтрак	123	7	4	18	200	51,10
85.28	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	54	2	1	11	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	69,6	2,4	-	9,6	30	2,33
4.23	Мандарин	Завтрак	66,12	-	-	15,96	114	29,97
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>555,68</b>	<b>23,58</b>	<b>17,92</b>	<b>81,62</b>	-	<b>159,83</b>
96.44	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	69,08	0,91	5,45	4,31	45	17,34
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	290	62,00
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	275	135,05
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	68,79	0,41	0,17	17,65	200	9,60
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,48
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	109,2	2,8	-	22,4	35	3,26
4.86	Банан	Обед	89,82	0,74	0,74	18,08	180	53,78
<b>Итого (обед)</b>			<b>981,14</b>	<b>29,62</b>	<b>39,5</b>	<b>131,4</b>	-	<b>282,51</b>
<b>Итого</b>			<b>1 536,82</b>	<b>53,2</b>	<b>57,42</b>	<b>213,02</b>	-	<b>442,34</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
5-11_ОК-1_лг								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак 2	51,17	0,67	4,04	3,19	40	15,44
6.94	Жаркое по-домашнему	Завтрак 2	399,05	15,13	17,72	46,02	250	100,29
361	Чай с сахаром	Завтрак 2	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	34,8	1,2	-	4,8	15	1,12
161.11	Блины класические со сгущенным молоком	Завтрак 2	106	3	3	5	130	54,24
Итого			696,02	22	24,76	83,01	-	176,94
5-11_ОК-1_рс								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак 2	51,17	0,67	4,04	3,19	40	15,44
6.94	Жаркое по-домашнему	Завтрак 2	399,05	15,13	17,72	46,02	250	100,29
361	Чай с сахаром	Завтрак 2	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	34,8	1,2	-	4,8	15	1,12
161.11	Блины класические со сгущенным молоком	Завтрак 2	106	3	3	5	130	54,24
Итого			696,02	22	24,76	83,01	-	176,94
5-11_ОК-2_лг								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	290	62,00
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	275	135,05
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	68,79	0,41	0,17	17,65	200	9,60
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,17	2,33	-	16,33	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,10
4.23	Мандарин	Обед	66,7	-	-	16,1	115	30,23
Итого			957,86	29,31	39,37	127,03	-	265,40
5-11_ОК-2_рс								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	290	62,00
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	275	135,05
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	68,79	0,41	0,17	17,65	200	9,60
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,17	2,33	-	16,33	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,10
4.23	Мандарин	Обед	66,7	-	-	16,1	115	30,23
Итого			957,86	29,31	39,37	127,03	-	265,40

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
5-11_СНС								
32.4	Борщ с капустой и картофелем 200	Обед	174,8	4,53	9,21	24,9	200	12,70
94.36	Хлеб ржаной	Обед	116	4	-	16	50	3,65
83.38	Чай лимонный	Обед	60	0,3	0,02	15,2	200	6,70
109.06	Пирог к чаю	Обед	-	-	-	-	100	46,95
Итого			350,8	8,83	9,23	56,1	-	70,00
без_глютена_1-4_1смена								
104.94	Фрикадельки мясные	Завтрак	189	12	12,9	13,1	100	61,62
19.29	Овощи паровые	Завтрак	109,98	2,3	3,84	10,92	130	26,75
96.36	Кукуруза (подгарнировка)	Завтрак	31,2	1,6	0,02	4,93	50	16,48
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
45.28	Хлебец	Завтрак	32,82	1	0,44	5,88	5	2,18
4.23	Мандарин	Завтрак	87	-	-	21	150	39,44
Итого			488	16,9	17,2	65,83	-	149,52
без_глютена_1-4_2смена								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	57,56	0,76	4,55	3,59	45	17,35
32.6	Борщ с капустой, мясом со сметаной 250/15/10	Обед	263,15	14,05	13,7	13,42	275	41,69
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	100,29
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	68,79	0,41	0,17	17,65	200	9,60
45.28	Хлебец	Обед	45,94	1,4	0,61	8,23	7	4,55
4.86	Банан	Обед	84,83	0,7	0,7	17,08	170	50,79
Итого			919,32	32,45	37,45	105,99	-	224,27
без_лактозы_1-4_1смена								
104.94	Фрикадельки мясные	Завтрак	189	12	12,9	13,1	100	61,62
364	Булгур отварной	Завтрак	132,6	5,33	5,2	28,73	130	20,34
96.36	Кукуруза (подгарнировка)	Завтрак	31,2	1,6	0,02	4,93	50	16,48
83.42	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	6,70
94.65	Батон с отрубями	Завтрак	89,56	2,65	0,26	18,76	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	34,8	1,2	-	4,8	15	1,21
4.23	Мандарин	Завтрак	87	-	-	21	150	39,44
Итого			603,16	22,78	18,38	101,32	-	149,52
без_лактозы_1-4_2смена								
96.44	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	92,1	1,21	7,27	5,75	60	23,12
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	290	62,00
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	100,29
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	68,79	0,41	0,17	17,65	200	9,60
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,83
4	Яблоко	Обед	28,02	0,6	0,6	14,7	150	25,10
Итого			900,59	29,05	41,18	120,33	-	224,27

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
<b>Завтрак</b>								
109.06	Пирог к чаю	Завтрак	-	-	-	-	100	46,95
85.29	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>								
1.15	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	23,90
91.24	Пирожок печ. с капустой и яйцом	Полдник	200	3,63	5,25	30,25	100	19,67
4.69	Яблоко свежее	Полдник	54,04	0,44	0,44	76,17	111	18,45
4.23	Мандарин	Полдник	60,9	-	-	14,7	105	27,61
<b>Итого</b>			<b>401,42</b>	<b>5,07</b>	<b>5,89</b>	<b>141,72</b>	-	<b>89,63</b>

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	16.01.2026 17:52:55	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	16.01.2026 17:59:01	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211

Меню на 20.01.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
закуска								
383.01	Салат "Здоровье"	Нет	-	-	-	-	100	32,62
29.18	Салат из свеклы с сыром	Нет	-	-	-	-	100	45,68
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
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Нет	25,4	1,06	0,8	3,73	100	37,52
Супы								
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Нет	198,8	8,03	15,42	16,54	290	62,00
гарнир								
42.18	Картофель запеченый	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
Блюда из рыбы								
121.03	Рыба Провансаль	Нет	-	-	-	-	100	100,95
Блюда из мяса								
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
Блюда из птицы								
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
напиток								
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Нет	68,79	0,41	0,17	17,65	200	9,60
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
Мучные изделия								
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	42,81
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

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
89.05	Шаньга со сметаной	Нет	30	1,5	2,35	0,25	100	25,58
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	29,17
119.16	Дениш с ягодами	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	39,89
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 "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	16.01.2026 17:52:55	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	16.01.2026 17:59:01	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211