

Меню на 21.01.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
554.02	Кнели из мяса кур с сырным соусом	Завтрак	253	13	16	15	130	94,58
8.45	Паста Ригате	Завтрак	184	5	3	34	150	16,59
373	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,67	1,33	-	9,33	20	1,79
Итого			629,13	20,34	25,06	82,07	-	149,52
1-4_2смена								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,14
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/10	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	290	62,30
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	485,71	20,35	22,69	51,15	250	80,49
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,70
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,18
94.87	Батон с отрубями	Обед	111,95	3,31	0,33	23,45	50	4,66
109.76	Слойка с брусникой	Обед	157,5	4,68	5,22	17,47	70	40,80
Итого			1 124,91	35,75	43,2	144,76	-	224,27
1-4_обед								
74.36	Суп из овощей с зел.гор. с мясом сметаной 250/15/1	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	275	41,77
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353,71	14,8	16,51	36,71	250	81,03
85.29	Чай с сахаром	Обед	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	122,83	3,67	-	25,67	55	5,03
Итого			700,7	22,85	25,43	96,44	-	130,88

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВ3								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
554.02	Кнели из мяса кур с сырным соусом	Завтрак	253	13	16	15	130	94,58
8.45	Паста Ригате	Завтрак	184	5	3	34	150	16,59
373	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,67	1,33	-	9,33	20	1,79
Итого (завтрак)			629,13	20,34	25,06	82,07	-	149,52
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,14
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/10	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	290	62,30
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	485,71	20,35	22,69	51,15	250	80,49
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,70
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,18
94.87	Батон с отрубями	Обед	111,95	3,31	0,33	23,45	50	4,66
109.76	Слойка с брусникой	Обед	157,5	4,68	5,22	17,47	70	40,80
Итого (обед)			1 124,91	35,75	43,2	144,76	-	224,27
Итого			1 754,04	56,09	68,26	226,83	-	373,79
5-11_ОВ3								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
554.02	Кнели из мяса кур с сырным соусом	Завтрак	253	13	16	15	130	94,58
8.45	Паста Ригате	Завтрак	220,8	6	3,6	40,8	180	19,89
373	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.98	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	82	3	-	17	40	3,73
Итого (завтрак)			703,26	23,01	25,66	96,54	-	154,76
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,14
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/10	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	290	62,30
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	485,71	20,35	22,69	51,15	275	111,83
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,70
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,23
94.87	Батон с отрубями	Обед	33,59	0,99	0,1	7,04	15	1,40
109.76	Слойка с брусникой	Обед	157,5	4,68	5,22	17,47	70	40,80
4.23	Мандарин	Обед	75,4	-	-	18,2	130	34,18
Итого (обед)			1 156,75	34,63	42,97	151,35	-	287,58
Итого			1 860,01	57,64	68,63	247,89	-	442,34

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-1_лг								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Завтрак 2	83,15	1,09	6,56	5,19	65	25,07
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Завтрак 2	485,71	20,35	22,69	51,15	250	80,49
1.03	Сок в ассортименте	Завтрак 2	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	92,8	3,2	-	12,8	40	2,98
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
109.83	Пирог к чаю	Завтрак 2	-	-	-	-	100	44,68
Итого			803,97	27,31	29,45	101,41	-	176,94
5-11_ОК-1_pc								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Завтрак 2	83,15	1,09	6,56	5,19	65	25,07
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Завтрак 2	485,71	20,35	22,69	51,15	250	80,49
1.03	Сок в ассортименте	Завтрак 2	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	81,2	2,8	-	11,2	35	2,98
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
109.83	Пирог к чаю	Завтрак 2	-	-	-	-	100	44,68
Итого			792,37	26,91	29,45	99,81	-	176,94
5-11_ОК-2_лг								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	95,94	1,26	7,58	5,99	75	28,92
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/10	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	290	62,30
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	485,71	20,35	22,69	51,15	275	111,83
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,33	2,67	-	18,67	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,24
109.83	Пирог к чаю	Обед	-	-	-	-	100	44,68
Итого			998,78	31,88	39,17	128,51	-	265,40
5-11_ОК-2_pc								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	95,94	1,26	7,58	5,99	75	28,92
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/10	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	290	62,30
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	485,71	20,35	22,69	51,15	275	111,83
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,33	2,67	-	18,67	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,24
109.83	Пирог к чаю	Обед	-	-	-	-	100	44,68
Итого			998,78	31,88	39,17	128,51	-	265,40

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ЧНС								
94.87	Батон с отрубями	Обед	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,59
74.36	Суп из овощей с зел.гор. со сметаной 250/5	Обед	179,2	4,2	8,7	20,8	255	18,41
109.78	Пирог песочный с крошкой	Обед	-	-	-	-	90	46,95
85.29	Чай с сахаром	Обед	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
Итого			277,94	5,7	8,85	44,14	-	70,00
без_глютена_1-4_1смена								
96.5	Огурец свежий "Пикантный"	Завтрак	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
16.22	Кнели из мяса кур	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100	45,96
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак	173	7	3	34	150	21,07
373	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	70,71	-	-	18,95	200	13,40
45.28	Хлебец	Завтрак	13,13	0,4	0,17	2,35	2	1,24
4.16	Апельсины	Завтрак	82,76	0,68	0,68	16,66	170	44,69
Итого			611,32	19,12	22,51	88,04	-	149,52
без_глютена_1-4_2смена								
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/20/10	Обед	96,31	2,86	5,72	10,49	267	48,89
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	485,71	20,35	22,69	51,15	250	80,49
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,70
45.28	Хлебец	Обед	32,82	1	0,44	5,88	5	3,34
4	Яблоко	Обед	24,28	0,52	0,52	12,74	130	21,75
4.23	Мандарин	Обед	128,18	-	-	30,94	221	58,10
Итого			855,3	25,73	29,37	134,2	-	224,27
без_лактозы_1-4_1смена								
96.46	Огурец свежий Пикантный	Завтрак	5,55	0,19	0,16	0,86	30	11,55
16.22	Кнели из мяса кур	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100	45,96
8.39	Макароны отварные	Завтрак	220,73	6,36	3,58	39,86	150	13,03
373	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.87	Батон с отрубями	Завтрак	67,17	1,99	0,2	14,07	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	69,6	2,4	-	9,6	30	2,31
4.16	Апельсины	Завтрак	111,97	0,92	0,92	22,54	230	60,47
Итого			740,7	21,89	17,46	117,17	-	149,52

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
без_лактозы_1-4_2смена								
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/10	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	290	62,30
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	485,71	20,35	22,69	51,15	250	80,49
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,22
109.83	Пирог к чаю	Обед	-	-	-	-	100	44,68
4	Яблоко	Обед	22,42	0,48	0,48	11,76	120	20,08
Итого			902,93	30,43	32,07	129,61	-	224,27
Завтрак								
109.78	Пирог песочный с крошкой	Завтрак	-	-	-	-	90	46,95
85.29	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
Итого			53,96	0,18	0,02	13,96	-	50,00
Полдник								
1.03	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
34.33	Булочка "Ореховая"	Полдник	-	-	-	-	100	19,30
4.23	Мандарин	Полдник	108,46	-	-	26,18	187	48,94
Итого			194,94	1	0,2	46,78	-	89,63

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	17.01.2026 15:30:07	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	18.01.2026 14:38:55	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211

Меню на 21.01.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
закуска								
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
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Нет	25,4	1,06	0,8	3,73	100	37,52
Супы								
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/10	Нет	170,2	4,2	8,9	20,1	290	62,30
гарнир								
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
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
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								
1.03	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
540	Напиток из кураги и изюма	Нет	88	1	-	23	200	11,70
85.13	Чай с/с пакетированный	Нет	37,8	0,08	0,02	9,8	200	5,72
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
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

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
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								
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Нет	485,71	20,35	22,69	51,15	250	80,49
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	17.01.2026 15:30:07	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	18.01.2026 14:38:55	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211