

Меню на 29.01.2026

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 80/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	105	70,86
49.05	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/10	Завтрак	291,74	7,05	11,15	39,73	210	35,70
369	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,60
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,17	2,33	-	16,33	35	3,18
4.23	Мандарин	Завтрак	124,8	1,95	1,52	27,3	130	34,18
Итого			673,94	16,62	17,86	116,05	-	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
12.67	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 100/50	Обед	167	2	3	29	150	39,56
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	33,5	1	-	7	15	1,40
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,86
109.58	Слойка с клубникой	Обед	174	4	6	25	70	38,24
Итого			647,71	18,41	25,5	91,84	-	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
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,27
Итого			544,4	15,51	17,91	67,52	-	130,88

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
<b>1-4_ОВЗ</b>								
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/25	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	105	70,86
49.05	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/10	Завтрак	291,74	7,05	11,15	39,73	210	35,70
369	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,60
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,17	2,33	-	16,33	35	3,18
4.23	Мандарин	Завтрак	75,4	-	-	18,2	130	34,18
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>624,54</b>	<b>14,67</b>	<b>16,34</b>	<b>106,95</b>	-	<b>149,52</b>
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
12.67	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 100/50	Обед	167	2	3	29	150	39,56
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	33,5	1	-	7	15	1,40
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,86
109.58	Слойка с клубникой	Обед	174	4	6	25	70	38,24
<b>Итого (обед)</b>			<b>647,71</b>	<b>18,41</b>	<b>25,5</b>	<b>91,84</b>	-	<b>224,27</b>
<b>Итого</b>			<b>1 272,25</b>	<b>33,08</b>	<b>41,84</b>	<b>198,79</b>	-	<b>373,79</b>
<b>5-11_ОВЗ</b>								
125.53	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/30	Завтрак	321,08	15,41	17,37	40,72	180	120,65
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
4.23	Мандарин	Завтрак	69,6	-	-	16,8	120	31,55
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>848,05</b>	<b>25,97</b>	<b>28,54</b>	<b>134,54</b>	-	<b>195,61</b>
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
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/50	Обед	233	4	8	41	200	45,51
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,33	2,67	-	18,67	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,54
4	Яблоко	Обед	23,35	0,5	0,5	12,25	125	20,91
<b>Итого (обед)</b>			<b>834,77</b>	<b>31,94</b>	<b>31,59</b>	<b>102,5</b>	-	<b>246,73</b>
<b>Итого</b>			<b>1 682,82</b>	<b>57,91</b>	<b>60,13</b>	<b>237,04</b>	-	<b>442,34</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
<b>5-11_ОК-1_лг</b>								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак 2	109,41	6,91	9,5	4,96	125	86,55
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/50	Завтрак 2	233	4	8	41	200	45,51
369	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,60
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	92,8	3,2	-	12,8	40	2,95
355.01	Йогурт	Завтрак 2	118,12	3,13	1,88	15,54	125	36,33
<b>Итого</b>			<b>591,99</b>	<b>17,36</b>	<b>19,4</b>	<b>84,13</b>	-	<b>176,94</b>
<b>5-11_ОК-1_рс</b>								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак 2	109,41	6,91	9,5	4,96	125	86,55
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/50	Завтрак 2	233	4	8	41	200	45,51
369	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,60
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	92,8	3,2	-	12,8	40	2,95
355.01	Йогурт	Завтрак 2	118,12	3,13	1,88	15,54	125	36,33
<b>Итого</b>			<b>591,99</b>	<b>17,36</b>	<b>19,4</b>	<b>84,13</b>	-	<b>176,94</b>
<b>5-11_ОК-2_лг</b>								
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
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/50	Обед	233	4	8	41	200	45,51
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.65	Батон с отрубями	Обед	44,8	0,8	-	9,2	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	0,93
4.16	Апельсины	Обед	77,89	0,64	0,64	15,68	160	42,06
<b>Итого</b>			<b>833,18</b>	<b>29,81</b>	<b>31,73</b>	<b>94,86</b>	-	<b>265,40</b>
<b>5-11_ОК-2_рс</b>								
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
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/50	Обед	233	4	8	41	200	45,51
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
94.65	Батон с отрубями	Обед	44,8	0,8	-	9,2	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	0,93
4.16	Апельсины	Обед	77,89	0,64	0,64	15,68	160	42,06
<b>Итого</b>			<b>833,18</b>	<b>29,81</b>	<b>31,73</b>	<b>94,86</b>	-	<b>265,40</b>
<b>5-11_СНС</b>								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/10/5	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	265	30,54
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	0,96
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
119.08	Пирожок слоеный с яблоком	Обед	42,5	2,13	2,98	21,25	85	28,61
<b>Итого</b>			<b>388,7</b>	<b>18,21</b>	<b>14,67</b>	<b>44,28</b>	-	<b>70,00</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
без_глютена_1-4_1смена								
49.09	Каша рисовая мол.с маслом	Завтрак	160,1	9,82	12,28	32,52	260	39,97
124.02	Яйцо вареное	Завтрак	78,48	6,35	5,75	0,35	50	11,99
362	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,05
45.28	Хлебец	Завтрак	32,82	1	0,44	5,88	5	3,09
4.16	Апельсины	Завтрак	129,01	1,06	1,06	25,97	265	69,67
4	Яблоко	Завтрак	24,28	0,52	0,52	12,74	130	21,75
Итого			478,65	18,93	20,07	91,42	-	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							
113.64	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	Обед	118	12	6	3	100	58,66
12.67	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 100/50	Обед	167	2	3	29	150	39,56
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
45.28	Хлебец	Обед	39,38	1,2	0,52	7,05	6	4,07
4.86	Банан	Обед	41,65	-	-	10,2	170	50,79
Итого			677,43	30,08	21,21	67,48	-	224,27
без_лактозы_1-4_1смена								
49.09	Каша рисовая мол.с маслом	Завтрак	160,1	9,82	12,28	32,52	260	24,10
124.02	Яйцо вареное	Завтрак	78,48	6,35	5,75	0,35	50	11,99
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	2,59
4.23	Мандарин	Завтрак	124,8	1,95	1,52	27,3	130	34,18
4.16	Апельсины	Завтрак	136,31	1,12	1,12	27,44	280	73,61
Итого			620,65	21,42	20,69	115,57	-	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							
113.64	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	Обед	118	12	6	3	100	58,66
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/50	Обед	233	4	8	41	200	45,51
117.67	Кукуруза отварная с маслом сливочнм	Обед	19,94	0,12	0,29	2,46	30	11,61
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	3,12
4.23	Мандарин	Обед	75,4	-	-	18,2	130	34,18
Итого			854,42	34,3	85,98	103,73	-	224,27
Завтрак								
119.08	Пирожок слоеный с яблоком	Завтрак	42,5	2,13	2,98	21,25	85	28,61
1.03	Сок в ассортименте	Завтрак	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
Итого			128,98	3,13	3,18	41,85	-	50,00

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>195,83</b>	<b>3,15</b>	<b>3,2</b>	<b>36,82</b>	-	<b>89,63</b>

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	26.01.2026 15:56:01	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	26.01.2026 21:21:23	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211

Меню на 29.01.2026

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
122.41	Салат "Венгерский	Нет	-	-	-	-	100	40,99
122.44	Салат "Цезаренок"	Нет	-	-	-	-	100	47,40
29.02	Салат из свеклы с сыром	Нет	-	-	-	-	100	42,78
383	Салат "Здоровье"	Нет	-	-	-	-	100	23,11
111.23	Салат из крабовых палочек Морской	Нет	-	-	-	-	100	38,13
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Нет	25,4	1,06	0,8	3,73	100	37,52
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								
19.93	Овощи "Весенние" припущенные	Нет	-	-	-	-	150	40,94
42.18	Картофель запеченый	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	41,69
46.62	Каша гречневая рассыпчатая	Нет	319,11	8,33	10,19	54,78	180	18,39
8.21	Макароны отварные	Нет	259,2	7,2	7,92	38,16	180	19,87
12.26	Рис "Золотистый" с куркумой	Нет	200	3	4	37	180	21,45
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								
113.68	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Нет	218,81	13,82	18,87	9,92	100	111,57
113.14	Шашлычок из филе куриного с овощами	Нет	-	-	-	-	100	94,15
104.03	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	66,08
напиток								
57.8	Кофе черный раств. с сахаром	Нет	-	-	-	-	200	16,24
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
54.21	Напиток из кураги	Нет	43,8	0,5	-	9,88	200	9,89
Мучные изделия								
45.37	Бургер с котлетой	Нет	236,11	12,71	14,26	39,44	230	100,18
45.29	Круассан с вар.сгущенкой орехом	Нет	-	-	-	-	50	43,66

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
109.06	Пирог к чаю	Нет	-	-	-	-	80	43,43
119.58	Пирожок слоеный с ягодами	Нет	-	-	-	-	75	36,26
34.29	Булочка "Варюша"	Нет	-	-	-	-	110	28,25
89.05	Шаньга со сметаной	Нет	30	1,5	2,35	0,25	100	25,58
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	39,75
109.82	Сочень с творогом	Нет	241,19	10,09	7,33	36,34	85	42,40
45.21	Булочка с маком и глазурью	Нет	-	-	-	-	110	24,32
45.02	Булочка с корицей и глазурью	Нет	-	-	-	-	110	22,84
106.18	Пирожок печеный с мясом луком	Нет	94,5	6	6,45	3,05	75	40,13
34.98	Кекс столичный с изюмом	Нет	65,63	1,68	0,26	8,47	100	47,93

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	26.01.2026 15:56:01	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	26.01.2026 21:21:23	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211