

## Меню на 30.01.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>1-4_1смена</b>								
98.79	Бутерброд с сыром 25/25	Завтрак	143,87	8,28	6,89	11,68	50	35,55
547	Зраза мясная по-Уральски	Завтрак	237	11	12	11	100	66,24
359.04	Пюре картофельное/капуста цветная с маслом	Завтрак	133	3	4	22	150	41,60
51.01	Кисель с витаминами Витошка	Завтрак	70	-	-	20	200	4,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,67	1,33	-	9,33	20	1,73
<b>Итого</b>			<b>628,54</b>	<b>23,61</b>	<b>22,89</b>	<b>74,01</b>	-	<b>149,52</b>
<b>1-4_2смена</b>								
76.57	Суп картоф.с макар.издел.мясом 250/30	Обед	165,27	8,4	9,43	20,6	280	55,20
35.98	Мясо в сметанном соусе	Обед	244,99	12,13	14,72	7,6	100	85,41
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	173	7	3	34	150	21,07
51.01	Кисель с витаминами Витошка	Обед	70	-	-	20	200	4,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,17	2,33	-	16,33	35	2,98
4.23	Мандарин	Обед	121,8	-	-	29,4	210	55,21
<b>Итого</b>			<b>853,23</b>	<b>29,86</b>	<b>27,15</b>	<b>127,93</b>	-	<b>224,27</b>
<b>1-4_обед</b>								
76.99	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 2	Обед	219,27	12,99	12,75	18,31	205	19,14
35.98	Мясо в соусе	Обед	244,99	12,13	14,72	7,6	100	84,33
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	173	7	3	34	150	21,07
361	Чай с сахаром	Обед	38	-	-	10	200	3,05
94.65	Батон с отрубями	Обед	78,4	1,4	-	16,1	35	3,29
<b>Итого</b>			<b>753,66</b>	<b>33,52</b>	<b>30,47</b>	<b>86,01</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>								
98.79	Бутерброд с сыром 25/25	Завтрак	143,87	8,28	6,89	11,68	50	35,55
547	Зраза мясная по-Уральски	Завтрак	237	11	12	11	100	66,24
359.04	Пюре картофельное/капуста цветная с маслом	Завтрак	133	3	4	22	150	41,60
51.01	Кисель с витаминами Витошка	Завтрак	70	-	-	20	200	4,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,67	1,33	-	9,33	20	1,73
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>628,54</b>	<b>23,61</b>	<b>22,89</b>	<b>74,01</b>	-	<b>149,52</b>
76.57	Суп картоф.с макар.издел.мясом 250/25	Обед	165,27	8,4	9,43	20,6	275	50,67
35.98	Мясо в сметанном соусе	Обед	244,99	12,13	14,72	7,6	100	85,41
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	173	7	3	34	150	21,07
555.01	Напиток из яблок	Обед	88	1	-	23	200	9,72
94.65	Батон с отрубями	Обед	78,4	1,4	-	16,1	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,56
4.23	Мандарин	Обед	116	-	-	28	200	52,58
<b>Итого (обед)</b>			<b>912,06</b>	<b>31,53</b>	<b>27,15</b>	<b>135,7</b>	-	<b>224,27</b>
<b>Итого</b>			<b>1 540,6</b>	<b>55,14</b>	<b>50,04</b>	<b>209,71</b>	-	<b>373,79</b>
<b>5-11_ОВЗ</b>								
98.79	Бутерброд с сыром 25/25	Завтрак	143,87	8,28	6,89	11,68	50	35,55
547	Зраза мясная по-Уральски	Завтрак	237	11	12	11	100	66,24
359.03	Картофельное пюре/капуста цветная отварная с маслом	Завтрак	177	4	5	29	200	51,76
51.01	Кисель с витаминами Витошка	Завтрак	70	-	-	20	200	4,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	89,33	2,67	-	18,67	40	3,11
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	69,6	2,4	-	9,6	30	2,33
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>786,8</b>	<b>28,35</b>	<b>23,89</b>	<b>99,95</b>	-	<b>163,39</b>
76.57	Суп картоф.с макар.издел.мясом 250/30	Обед	165,27	8,4	9,43	20,6	280	55,20
35.98	Мясо в сметанном соусе	Обед	244,99	12,13	14,72	7,6	100	85,41
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	207,6	8,4	3,6	40,8	180	25,30
555.01	Напиток из яблок	Обед	88	1	-	23	200	9,72
94.65	Батон с отрубями	Обед	89,6	1,6	-	18,4	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	92,8	3,2	-	12,8	40	2,97
116.92	Кольцо с орехом	Обед	321,85	9,29	6,57	54,52	75	44,04
4.23	Мандарин	Обед	116	-	-	28	200	52,58
<b>Итого (обед)</b>			<b>1 326,11</b>	<b>44,02</b>	<b>34,32</b>	<b>205,72</b>	-	<b>278,95</b>
<b>Итого</b>			<b>2 112,91</b>	<b>72,37</b>	<b>58,21</b>	<b>305,67</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>								
35.98	Мясо в сметанном соусе	Завтрак 2	293,99	14,56	17,66	9,12	120	101,59
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак 2	207,6	8,4	3,6	40,8	180	25,30
51.01	Кисель с витаминами Витошка	Завтрак 2	70	-	-	20	200	4,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	44,67	1,33	-	9,33	20	1,61
116.92	Кольцо с орехом	Завтрак 2	321,85	9,29	6,57	54,52	75	44,04
<b>Итого</b>			<b>938,11</b>	<b>33,58</b>	<b>27,83</b>	<b>133,77</b>	-	<b>176,94</b>

35.98	Мясо в сметанном соусе	Завтрак 2	293,99	14,56	17,66	9,12	120	101,59
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак 2	207,6	8,4	3,6	40,8	180	25,30
51.01	Кисель с витаминами Витошка	Завтрак 2	70	-	-	20	200	4,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	44,67	1,33	-	9,33	20	1,61
116.92	Кольцо с орехом	Завтрак 2	321,85	9,29	6,57	54,52	75	44,04
<b>Итого</b>			<b>938,11</b>	<b>33,58</b>	<b>27,83</b>	<b>133,77</b>	-	<b>176,94</b>

76.57	Суп картоф.с макар.издел.мясом 250/30	Обед	165,27	8,4	9,43	20,6	280	57,74
35.98	Мясо в сметанном соусе	Обед	293,99	14,56	17,66	9,12	120	101,59
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	207,6	8,4	3,6	40,8	180	25,30
51.01	Кисель с витаминами Витошка	Обед	70	-	-	20	200	4,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,08
116.92	Кольцо с орехом	Обед	321,85	9,29	6,57	54,52	75	44,04
4.23	Мандарин	Обед	63,8	-	-	15,4	110	28,92
<b>Итого</b>			<b>1 213,14</b>	<b>43,52</b>	<b>37,26</b>	<b>176,91</b>	-	<b>265,40</b>

76.57	Суп картоф.с макар.издел.мясом 250/30	Обед	165,27	8,4	9,43	20,6	280	57,74
35.98	Мясо в сметанном соусе	Обед	293,99	14,56	17,66	9,12	120	101,59
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	207,6	8,4	3,6	40,8	180	25,30
51.01	Кисель с витаминами Витошка	Обед	70	-	-	20	200	4,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,08
116.92	Кольцо с орехом	Обед	321,85	9,29	6,57	54,52	75	44,04
4.23	Мандарин	Обед	63,8	-	-	15,4	110	28,92
<b>Итого</b>			<b>1 213,14</b>	<b>43,52</b>	<b>37,26</b>	<b>176,91</b>	-	<b>265,40</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>5-11_ЧНС</b>								
76.57	Суп картоф.с макар.изделиями	Обед	7,59	8,95	19,31	163,27	250	17,21
116.92	Кольцо с орехом	Обед	321,85	9,29	6,57	54,52	75	44,04
369	Чай лимонный	Обед	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,96
94.65	Батон с отрубями	Обед	67,2	1,2	-	13,8	30	2,79
<b>Итого</b>			<b>435,3</b>	<b>19,56</b>	<b>25,9</b>	<b>241,42</b>	-	<b>70,00</b>
<b>без_глютена_1-4_1смена</b>								
547	Зраза мясная по-Уральски	Завтрак	237	11	12	11	100	66,24
7.7	Пюре картофельное	Завтрак	159,11	3,78	4,5	24,44	180	30,44
555.01	Напиток из яблок	Завтрак	88	1	-	23	200	9,72
45.28	Хлебец	Завтрак	32,82	1	0,44	5,88	5	3,37
4	Яблоко	Завтрак	23,35	0,5	0,5	12,25	125	20,91
46.81	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак	207,6	8,4	3,6	40,8	180	18,84
<b>Итого</b>			<b>747,88</b>	<b>25,68</b>	<b>21,04</b>	<b>117,37</b>	-	<b>149,52</b>
<b>без_глютена_1-4_2смена</b>								
76.9	Суп картофельный с макаронными изделиями ( мясо) 2	Обед	247,27	15,69	14,65	18,31	270	41,65
35.98	Мясо в сметанном соусе	Обед	244,99	12,13	14,72	7,6	100	85,41
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	207,6	8,4	3,6	40,8	180	25,30
51.01	Кисель с витаминами Витошка	Обед	70	-	-	20	200	4,40
45.28	Хлебец	Обед	45,94	1,4	0,61	8,23	7	4,41
4.23	Мандарин	Обед	139,2	-	-	33,6	240	63,10
<b>Итого</b>			<b>955</b>	<b>37,62</b>	<b>33,58</b>	<b>128,54</b>	-	<b>224,27</b>
<b>без_лактозы_1-4_1смена</b>								
35.98	Мясо в соусе	Завтрак	244,99	12,13	14,72	7,6	100	84,33
373	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	92,8	3,2	-	12,8	40	3,15
4.23	Мандарин	Завтрак	107,3	-	-	25,9	185	48,64
<b>Итого</b>			<b>515,8</b>	<b>15,33</b>	<b>14,72</b>	<b>65,25</b>	-	<b>149,52</b>
<b>без_лактозы_1-4_2смена</b>								
76.57	Суп картоф.с макар.издел.мясом 250/30	Обед	165,27	8,4	9,43	20,6	280	57,74
35.98	Мясо в соусе	Обед	244,99	12,13	14,72	7,6	100	84,33
46.81	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	207,6	8,4	3,6	40,8	180	18,84
373	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.65	Батон с отрубями	Обед	67,2	1,2	-	13,8	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,15
4	Яблоко	Обед	51,37	1,1	1,1	26,95	275	46,01
<b>Итого</b>			<b>841,94</b>	<b>32,43</b>	<b>28,85</b>	<b>133,5</b>	-	<b>224,27</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>Завтрак</b>								
369	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,96
116.92	Кольцо с орехом	Завтрак	321,85	9,29	6,57	54,52	75	44,04
<b>Итого</b>			<b>360,51</b>	<b>9,41</b>	<b>6,59</b>	<b>64,35</b>	-	<b>50,00</b>
<b>Полдник</b>								
1.03	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
119.07	Пирожок слоеный с творогом	Полдник	66,67	3,33	5,07	146,67	100	30,12
4.69	Яблоко свежее	Полдник	111	0,91	0,91	156,46	228	38,12
<b>Итого</b>			<b>264,15</b>	<b>5,24</b>	<b>6,18</b>	<b>323,73</b>	-	<b>89,63</b>

#### ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	28.01.2026 15:58:26	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	28.01.2026 19:07:41	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211

## Меню на 30.01.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>закуска</b>								
383	Салат "Здоровье"	Нет	-	-	-	-	100	23,11
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
122.42	Салат мясной	Нет	-	-	-	-	100	52,13
122.44	Салат "Цезаренок"	Нет	-	-	-	-	100	47,56
122.41	Салат "Венгерский"	Нет	-	-	-	-	100	45,02
<b>Супы</b>								
76.57	Суп картоф.с макар.издел.мясом 250/30	Нет	165,27	8,4	9,43	20,6	280	55,20
<b> гарнир</b>								
7.79	Пюре картофельное	Нет	159,09	3,72	4,39	24,11	180	28,15
8.21	Макароны отварные	Нет	259,2	7,2	7,92	38,16	180	19,87
22.09	Каша гречневая вязкая	Нет	174,6	5,22	5,76	32,04	180	15,25
42.18	Картофель запеченный	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	41,69
<b>Блюда из рыбы</b>								
121.03	Рыба Провансаль	Нет	-	-	-	-	100	127,66
<b>Блюда из мяса</b>								
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Нет	353	15	17	37	250	81,35
413.14	Шницель н/р	Нет	216	16,3	11,4	12,9	100	96,47
<b>Блюда из птицы</b>								
104.03	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	66,03
113.68	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Нет	218,81	13,82	18,87	9,92	100	111,56
113.14	Шашлычок из филе куриного с овощами	Нет	-	-	-	-	100	94,15
<b>напиток</b>								
373	Напиток с витаминами Витошка	Нет	70,71	-	-	18,95	200	3,51
51.04	Кисель п/ягодный	Нет	38	-	-	10	200	4,22
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
<b>Мучные изделия</b>								
106.18	Пирожок печенный с мясом луком	Нет	94,5	6	6,45	3,05	75	39,81
119.16	Дениш с ягодами	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	39,89
119.16	Слойка с творогом	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	29,17
34.98	Кекс столичный с изюмом	Нет	65,63	1,68	0,26	8,47	100	47,93
89.05	Шаньга со сметаной	Нет	30	1,5	2,35	0,25	100	25,58
34.29	Булочка "Варюша"	Нет	-	-	-	-	100	37,08
109.06	Пирог к чаю	Нет	-	-	-	-	80	43,43

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
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	23,16
45.29	Круассан с вар.сгущенкой орехом	Нет	-	-	-	-	50	42,81
45.37	Бургер с котлетой	Нет	236,11	12,71	14,26	39,44	230	99,78
<b>2 блюдо</b>								
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	28.01.2026 15:58:26	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	28.01.2026 19:07:41	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211