

## Меню на 03.02.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>1-4_1смена</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
83.42	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	6,70
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	63	2,33	1,17	12,83	35	3,04
4	Яблоко	Завтрак	50,63	-	-	14,47	155	25,93
<b>Итого</b>			<b>464,63</b>	<b>21,33</b>	<b>18,07</b>	<b>68,4</b>	-	<b>149,52</b>
<b>1-4_2смена</b>								
321.08	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	12	-	-	2	20	7,72
32.32	Борщ с мясом со сметаной	Обед	164	4	8	17	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	69	-	-	23	200	9,11
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,98
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	93,6	2,4	-	19,2	30	2,80
4.79	Апельсин	Обед	44,1	-	-	10,8	180	47,44
<b>Итого</b>			<b>839,75</b>	<b>23,53</b>	<b>25,72</b>	<b>126,02</b>	-	<b>224,27</b>
<b>1-4_обед</b>								
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	1,76
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,95
<b>Итого</b>			<b>682,52</b>	<b>21,09</b>	<b>29,34</b>	<b>89,89</b>	-	<b>130,88</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>1-4_OB3</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
83.42	Чай лимонный	Завтрак	39	-	-	10	200	6,70
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	63	2,33	1,17	12,83	35	3,04
4	Яблоко	Завтрак	50,63	-	-	14,47	155	25,93
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>464,63</b>	<b>21,33</b>	<b>18,07</b>	<b>68,4</b>	-	<b>149,52</b>
321.08	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	12	-	-	2	20	7,72
32.32	Борщ с мясом со сметаной	Обед	164	4	8	17	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	69	-	-	23	200	9,11
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,98
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	93,6	2,4	-	19,2	30	2,80
4.79	Апельсин	Обед	44,1	-	-	10,8	180	47,44
<b>Итого (обед)</b>			<b>839,75</b>	<b>23,53</b>	<b>25,72</b>	<b>126,02</b>	-	<b>224,27</b>
<b>Итого</b>			<b>1 304,38</b>	<b>44,86</b>	<b>43,79</b>	<b>194,42</b>	-	<b>373,79</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>5-11_OB3</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	Яблоко	Завтрак	50,63	-	-	14,47	155	25,93
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>540,19</b>	<b>23,58</b>	<b>17,92</b>	<b>80,13</b>	-	<b>155,79</b>
321.04	Помидор 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	275	135,05
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	69	-	-	23	200	9,11
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,27
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78	2	-	16	25	2,33
161.13	Блины классические со сгущенным молоком	Обед	106	3	3	5	125	52,67
<b>Итого (обед)</b>			<b>1 012,55</b>	<b>31,77</b>	<b>43,41</b>	<b>121,91</b>	-	<b>286,55</b>
<b>Итого</b>			<b>1 552,74</b>	<b>55,35</b>	<b>61,33</b>	<b>202,04</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>								
6.94	Жаркое по-домашнему	Завтрак 2	399,05	15,13	17,72	46,02	275	135,05
83.42	Чай лимонный	Завтрак 2	39	-	-	10	200	6,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	69,6	2,4	-	9,6	30	2,23
161.21	Блины классические со сгущенным молоком	Завтрак 2	106	3	3	5	70	30,63
<b>Итого</b>			<b>669,48</b>	<b>22,2</b>	<b>20,72</b>	<b>82,29</b>	-	<b>176,94</b>
<b>5-11_ОК-1_pc</b>								
6.94	Жаркое по-домашнему	Завтрак 2	399,05	15,13	17,72	46,02	275	135,05
83.42	Чай лимонный	Завтрак 2	39	-	-	10	200	6,70
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	69,6	2,4	-	9,6	30	2,23
161.21	Блины классические со сгущенным молоком	Завтрак 2	106	3	3	5	70	30,63
<b>Итого</b>			<b>669,48</b>	<b>22,2</b>	<b>20,72</b>	<b>82,29</b>	-	<b>176,94</b>
<b>5-11_ОК-2_лг</b>								
321.04	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	107,45	1,41	8,48	6,71	70	26,97
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	69	-	-	23	200	9,11
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	2,24
4	Яблоко	Обед	52,27	-	-	14,93	160	26,77
<b>Итого</b>			<b>974,34</b>	<b>29,3</b>	<b>41,62</b>	<b>133,13</b>	-	<b>265,40</b>
<b>5-11_ОК-2_pc</b>								
321.04	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	107,45	1,41	8,48	6,71	70	26,97
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	69	-	-	23	200	9,11
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	2,24
4	Яблоко	Обед	52,27	-	-	14,93	160	26,77
<b>Итого</b>			<b>974,34</b>	<b>29,3</b>	<b>41,62</b>	<b>133,13</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>								
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
109.85	Рулет бисквитный	Обед	-	-	-	-	110	46,95
<b>Итого</b>			<b>350,8</b>	<b>8,83</b>	<b>9,23</b>	<b>56,1</b>	-	<b>70,00</b>
<b>без_глютена_1-4_1смена</b>								
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
250	Кукуруза отварная с маслом сливочным	Завтрак	52,3	0,68	1,6	4,1	50	27,61
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
45.28	Хлебец	Завтрак	26,25	0,8	0,35	4,7	4	2,05
4	Яблоко	Завтрак	55,53	-	-	15,87	170	28,44
<b>Итого</b>			<b>471,06</b>	<b>15,78</b>	<b>18,69</b>	<b>58,69</b>	-	<b>149,52</b>
<b>без_глютена_1-4_2смена</b>								
321.04	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	50	19,27
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	69	-	-	23	200	9,11
45.28	Хлебец	Обед	45,94	1,4	0,61	8,23	7	4,89
4.79	Апельсин	Обед	45,57	-	-	11,16	186	49,02
<b>Итого</b>			<b>899,46</b>	<b>31,59</b>	<b>38,09</b>	<b>106,62</b>	-	<b>224,27</b>
<b>без_лактозы_1-4_1смена</b>								
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
250	Кукуруза отварная с маслом сливочным	Завтрак	52,3	0,68	1,6	4,1	50	19,68
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
94.65	Батон с отрубями	Завтрак	33,6	0,6	-	6,9	15	1,40
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	46,4	1,6	-	6,4	20	1,52
4.79	Апельсин	Завтрак	38,96	-	-	9,54	159	41,91
<b>Итого</b>			<b>530,86</b>	<b>20,21</b>	<b>19,7</b>	<b>78,77</b>	-	<b>149,52</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>без_лактозы_1-4_2смена</b>								
321.04	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	50	19,27
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	69	-	-	23	200	9,11
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,17	2,33	-	16,33	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,90
4	Яблоко	Обед	55,53	-	-	15,87	170	28,44
<b>Итого</b>			<b>935,3</b>	<b>28,5</b>	<b>39,2</b>	<b>130,55</b>	-	<b>224,27</b>
<b>Завтрак</b>								
109.85	Рулет бисквитный	Завтрак	-	-	-	-	110	46,95
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
<b>Итого</b>			<b>38</b>	-	-	<b>10</b>	-	<b>50,00</b>
<b>Полдник</b>								
1.03	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	21,39
91.24	Пирожок печ. с капустой и яйцом	Полдник	200	3,63	5,25	30,25	100	19,67
4.79	Апельсин	Полдник	45,33	-	-	11,1	185	48,57
<b>Итого</b>			<b>331,81</b>	<b>4,63</b>	<b>5,45</b>	<b>61,95</b>	-	<b>89,63</b>

#### ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	02.02.2026 13:48:45	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	02.02.2026 16:47:17	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211

## Меню на 03.02.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
<b>закуска</b>								
383.01	Салат "Здоровье"	Нет	-	-	-	-	100	32,62
122.41	Салат "Венгерский"	Нет	-	-	-	-	100	45,02
122.44	Салат "Цезаренок"	Нет	-	-	-	-	100	47,61
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
<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>								
121.07	Рыба, запеченная "по- царски"	Нет	146,46	9,27	10,41	13,91	250	129,71
<b>Блюда из мяса</b>								
113.14	Шашлык из свинины	Нет	-	-	-	-	100	127,94
413.14	Шницель н/п	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	111,91
104.03	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	66,03
<b>напиток</b>								
53.99	Компот из ягод	Нет	84,62	0,18	-	20,98	200	26,26
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
<b>Мучные изделия</b>								
88.43	Пицца с мясным фаршем	Нет	-	-	-	-	200	119,72
119.06	Ватрушка "Европейская"	Нет	-	-	-	-	100	18,80
109.85	Рулет бисквитный	Нет	-	-	-	-	100	42,99
119.85	Дэниш с ягодами	Нет	50	2,5	3,5	25	70	37,69
116.93	Маффин шоколадный	Нет	321,85	9,29	6,57	54,52	60	41,13
116.92	Кольцо с орехом	Нет	321,85	9,29	6,57	54,52	75	45,02
45.37	Бургер с котлетой	Нет	236,11	12,71	14,26	39,44	230	100,98
45.29	Круассан с вар.сгущенкой орехом	Нет	-	-	-	-	50	42,83
45.02	Булочка с корицей и глазурью	Нет	269,64	4,23	1,55	55,99	100	34,63
45.21	Булочка с маком и глазурью	Нет	269,64	4,23	1,55	55,99	100	36,93

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
109.82	Сочень с творогом "Лакомка"	Нет	227	9,5	6,9	34,2	80	53,85
109.86	Сметанник	Нет	-	-	-	-	75	49,13
34.29	Булочка "Варюша"	Нет	-	-	-	-	100	37,08
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	31,10
119.16	Слойка с конфитюром	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	31,36
106.18	Пирожок печеный с мясом луком	Нет	94,5	6	6,45	3,05	75	40,13

### 1 блюдо

32.32	Борщ с мясом со сметаной	Нет	164	4	8	17	285	54,93
-------	--------------------------	-----	-----	---	---	----	-----	-------

### 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	02.02.2026 13:48:45	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	02.02.2026 16:47:17	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211