

## Меню на 31.03.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ								
№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
<b>1-4_1смена</b>								
104.94	Фрикадельки мясные в молочном соусе	Завтрак	189	12	12,9	13,1	150	78,19
364.01	Булгур отварной/кукуруза с маслом 100/50	Завтрак	123	7	4	18	150	43,27
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	63	2,33	1,17	12,83	35	3,26
4	Яблоко	Завтрак	42,47	-	-	12,13	130	21,75
<b>Итого</b>			<b>455,47</b>	<b>21,33</b>	<b>18,07</b>	<b>66,06</b>	-	<b>149,52</b>
<b>1-4_2смена</b>								
321.12	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	20	-	-	3,33	25	9,65
32.6	Борщ с капустой и картофелем, мясом со сметаной 25	Обед	171	2	5	18	280	54,99
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	102,91
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	69	-	-	23	200	9,11
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,53
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78	2	-	16	25	2,33
4.79	Апельсин	Обед	40,67	-	-	9,96	166	43,75
<b>Итого</b>			<b>824,12</b>	<b>20,73</b>	<b>22,72</b>	<b>122,71</b>	-	<b>224,27</b>
<b>1-4_обед</b>								
32.36	Борщ со сметаной 250/10	Обед	142,8	2,63	11,62	16,54	260	20,50
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	102,91
361	Чай с сахаром	Обед	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,17	2,33	-	16,33	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,16
<b>Итого</b>			<b>692,82</b>	<b>21,29</b>	<b>29,34</b>	<b>93,69</b>	-	<b>130,88</b>

№ 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	150	78,19
364.01	Булгур отварной/кукуруза с маслом 100/50	Завтрак	123	7	4	18	150	43,27
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	63	2,33	1,17	12,83	35	3,26
4	Яблоко	Завтрак	42,47	-	-	12,13	130	21,75
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>455,47</b>	<b>21,33</b>	<b>18,07</b>	<b>66,06</b>	-	<b>149,52</b>
321.12	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	20	-	-	3,33	25	9,65
32.6	Борщ с капустой и картофелем, мясом со сметаной 25	Обед	171	2	5	18	280	54,99
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	102,91
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	69	-	-	23	200	9,11
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,53
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78	2	-	16	25	2,33
4.79	Апельсин	Обед	40,67	-	-	9,96	166	43,75
<b>Итого (обед)</b>			<b>824,12</b>	<b>20,73</b>	<b>22,72</b>	<b>122,71</b>	-	<b>224,27</b>
<b>Итого</b>			<b>1 279,59</b>	<b>42,06</b>	<b>40,79</b>	<b>188,77</b>	-	<b>373,79</b>

<b>5-11_ОВЗ</b>								
104.94	Фрикадельки мясные в молочном соусе	Завтрак	189	12	12,9	13,1	150	78,19
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	49	-	-	14	150	25,10
<b>Итого (завтрак)</b>			<b>538,56</b>	<b>23,58</b>	<b>17,92</b>	<b>79,66</b>	-	<b>162,57</b>
96.46	Огурец свежий Пикантный	Обед	9,25	0,32	0,27	1,44	50	19,19
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	290	69,75
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	275	138,97
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	69	-	-	23	200	9,11
94.36	Хлеб ржаной	Обед	81,2	2,8	-	11,2	35	2,69
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78	2	-	16	25	2,33
161.48	Блины класические	Обед	106	3	3	5	82	37,73
<b>Итого (обед)</b>			<b>941,3</b>	<b>31,28</b>	<b>36,41</b>	<b>119,2</b>	-	<b>279,77</b>
<b>Итого</b>			<b>1 479,86</b>	<b>54,86</b>	<b>54,33</b>	<b>198,86</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>								
6.94	Жаркое по-домашнему	Завтрак 2	399,05	15,13	17,72	46,02	275	135,50
361	Чай с сахаром	Завтрак 2	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	34,8	1,2	-	4,8	15	1,19
161.38	Блины классические	Завтрак 2	106	3	3	5	77	34,87
<b>Итого</b>			<b>633,68</b>	<b>21</b>	<b>20,72</b>	<b>77,49</b>	-	<b>176,94</b>
<b>5-11 ОК-1_рс</b>								
6.94	Жаркое по-домашнему	Завтрак 2	399,05	15,13	17,72	46,02	275	135,50
361	Чай с сахаром	Завтрак 2	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	34,8	1,2	-	4,8	15	1,19
161.38	Блины классические	Завтрак 2	106	3	3	5	77	34,87
<b>Итого</b>			<b>633,68</b>	<b>21</b>	<b>20,72</b>	<b>77,49</b>	-	<b>176,94</b>
<b>5-11 ОК-2_лг</b>								
96.5	Огурец "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,03
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	290	69,75
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	275	135,50
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	69	-	-	23	200	9,11
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	33,5	1	-	7	15	1,40
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,35
4	Яблоко	Обед	47,37	-	-	13,53	145	24,26
<b>Итого</b>			<b>894,07</b>	<b>27,57</b>	<b>39,2</b>	<b>120,48</b>	-	<b>265,40</b>
<b>5-11 ОК-2_рс</b>								
96.5	Огурец "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,03
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	290	69,75
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	275	135,50
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	69	-	-	23	200	9,11
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	33,5	1	-	7	15	1,40
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,35
4	Яблоко	Обед	47,37	-	-	13,53	145	24,26
<b>Итого</b>			<b>894,07</b>	<b>27,57</b>	<b>39,2</b>	<b>120,48</b>	-	<b>265,40</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
<b>5-11_СНС</b>								
32.43	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 250/5	Обед	161,45	3,38	7,1	13,59	255	18,30
94.36	Хлеб ржаной	Обед	81,2	2,8	-	11,2	35	2,76
361	Чай с сахаром	Обед	38	-	-	10	200	3,05
95.45	Сэндвич с вареной сгущенкой	Обед	174	4	6	19	60	45,89
<b>Итого</b>			<b>454,65</b>	<b>10,18</b>	<b>13,1</b>	<b>53,79</b>	-	<b>70,00</b>
<b>без_глютена_1-4_1смена</b>								
104.94	Фрикадельки мясные	Завтрак	189	12	12,9	13,1	100	63,58
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	1,76
4	Яблоко	Завтрак	52,27	-	-	14,93	160	26,77
<b>Итого</b>			<b>467,8</b>	<b>15,78</b>	<b>18,69</b>	<b>57,75</b>	-	<b>149,52</b>
<b>без_глютена_1-4_2смена</b>								
96.48	Огурец свежий Пикантный	Обед	8,4	-	-	1,4	35	13,17
32.6	Борщ с капустой и картофелем, мясом со сметаной 25	Обед	263,15	14,05	13,7	13,42	275	45,46
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	102,91
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	4,86
4.79	Апельсин	Обед	45,33	-	-	11,1	185	48,76
<b>Итого</b>			<b>830,87</b>	<b>30,58</b>	<b>32,03</b>	<b>103,17</b>	-	<b>224,27</b>
<b>без_лактозы_1-4_1смена</b>								
104.94	Фрикадельки мясные	Завтрак	189	12	12,9	13,1	100	63,58
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	19,49
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
94.65	Батон с отрубями	Завтрак	44,8	0,8	-	9,2	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	46,4	1,6	-	6,4	20	1,40
4.79	Апельсин	Завтрак	37	-	-	9,06	151	39,80
<b>Итого</b>			<b>540,1</b>	<b>20,41</b>	<b>19,7</b>	<b>80,59</b>	-	<b>149,52</b>

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
<b>без_лактозы_1-4_2смена</b>								
321.04	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	50	19,16
32.32	Борщ с мясом со сметаной	Обед	164	4	8	17	285	61,49
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	399,05	15,13	17,72	46,02	250	102,91
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	23,2	0,8	-	3,2	10	0,73
4	Яблоко	Обед	53,9	-	-	15,4	165	27,61
<b>Итого</b>			<b>864,07</b>	<b>23,27</b>	<b>31,78</b>	<b>125,74</b>	-	<b>224,27</b>

<b>Завтрак</b>								
95.45	Сэндвич с вареной сгущенкой	Завтрак	174	4	6	19	60	45,89
83.19	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	-	15,2	200	4,11
<b>Итого</b>			<b>234</b>	<b>4,3</b>	<b>6</b>	<b>34,2</b>	-	<b>50,00</b>

<b>Полдник</b>								
1.24	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
91.24	Пирожок печ. с капустой и яйцом	Полдник	200	3,63	5,25	30,25	100	20,97
4.79	Апельсин	Полдник	39,45	-	-	9,66	161	42,37
<b>Итого</b>			<b>325,93</b>	<b>4,63</b>	<b>5,45</b>	<b>60,51</b>	-	<b>89,63</b>

**ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ**

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	26.03.2026 14:38:29	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	27.03.2026 08:54:00	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211

## Меню на 31.03.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
<b>закуска</b>								
383.01	Салат "Здоровье"	Нет	-	-	-	-	100	32,62
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Нет	25,4	1,06	0,8	3,73	100	37,52
122.42	Салат мясной	Нет	-	-	-	-	100	54,61
62.42	Салат "Ароматный"	Нет	-	-	-	-	100	35,14
122.44	Салат "Цезаренок"	Нет	-	-	-	-	100	49,65
122.41	Салат "Венгерский"	Нет	-	-	-	-	100	45,82
<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 запеченый	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	41,69
<b>Блюда из рыбы</b>								
121.03	Рыба Провансаль	Нет	-	-	-	-	100	128,51
<b>Блюда из мяса</b>								
413.22	Шницель н/р	Нет	216	16,3	11,4	12,9	100	100,88
113.14	Шашлык из свинины	Нет	-	-	-	-	100	132,46
<b>Блюда из птицы</b>								
104.03	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	72,94
113.68	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Нет	218,81	13,82	18,87	9,92	100	120,70
113.14	Шашлычок из филе куриного с овощами	Нет	-	-	-	-	100	102,50
<b>напиток</b>								
53.99	Компот из ягод	Нет	84,62	0,18	-	20,98	200	26,26
1.24	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
85.13	Чай с/с пакетированный	Нет	37,8	0,08	0,02	9,8	200	5,72
<b>Мучные изделия</b>								
106.37	Пирожок печеный с мясом луком	Нет	94,5	6	6,45	3,05	75	47,41
119.16	Слойка с конфитюром	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	27,93
119.16	Слойка с творогом	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	31,88
34.98	Кекс столичный с изюмом	Нет	65,63	1,68	0,26	8,47	100	49,86
34.29	Булочка "Варюша"	Нет	-	-	-	-	100	37,80
109.86	Сметанник	Нет	-	-	-	-	75	49,54
109.82	Сочень с творогом "Лакомка"	Нет	227	9,5	6,9	34,2	80	55,37
45.21	Булочка с маком и глазурью	Нет	269,64	4,23	1,55	55,99	100	40,32
45.02	Булочка с корицей и глазурью	Нет	269,64	4,23	1,55	55,99	100	37,33
45.29	Круассан с вар.сгущенкой орехом	Нет	-	-	-	-	50	52,67
45.37	Бургер с котлетой	Нет	236,11	12,71	14,26	39,44	230	103,77

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
116.92	Кольцо с орехом	Нет	321,85	9,29	6,57	54,52	75	45,88
116.93	Маффин шоколадный	Нет	321,85	9,29	6,57	54,52	60	42,92
119.85	Дэниш с ягодами	Нет	50	2,5	3,5	25	70	43,62
109.85	Рулет бисквитный	Нет	-	-	-	-	100	48,73
119.06	Ватрушка "Европейская"	Нет	-	-	-	-	100	38,55
88.43	Пицца с мясным фаршем	Нет	-	-	-	-	200	125,08
2.29	Ватрушка Европейская, 100г. (39)	Нет	-	-	-	-	100	20,54

#### 1 блюдо

32.32	Борщ с мясом со сметаной	Нет	164	4	8	17	285	61,49
-------	--------------------------	-----	-----	---	---	----	-----	-------

#### 2 блюдо

35.44	Гуляш 50/50	Нет	221	6	13	12	100	70,60
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Нет	485,71	20,35	22,69	51,15	250	82,89

#### ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	26.03.2026 14:38:29	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	ОСИПЕНКО НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	27.03.2026 08:54:00	E580438AAE94DB619CFA8C47A531241EC9567211