

Меню на 01.10.2026

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 80/20	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	100	69,35
49.24	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/5	Завтрак	160,84	7,02	7,02	39,68	205	35,71
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,79
4.85	Груша	Завтрак	93,42	0,56	0,56	13,72	140	38,58
Итого			500	14,73	12,95	100,33	-	149,52
1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/20/5	Обед	120,84	14,38	11,69	8,35	275	49,59
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	218,81	13,82	14,87	8,92	100	67,02
12.7	Рис "Золотистый"/кукурза отв с маслом 100/50	Обед	167	2	3	29	150	40,64
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,95
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,94
116.93	Маффин	Обед	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			752,7	36,07	32,19	87	-	224,27
1-4_обед								
27.08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/	Полдник	235	3,7	5,08	12,13	210	17,48
104.79	Фрикассе из филе куры	Полдник	218,81	13,82	14,87	8,92	100	67,02
12.7	Рис "Золотистый"/кукурза отв с маслом 100/50	Полдник	167	2	3	29	150	42,11
361	Чай с сахаром	Полдник	38	-	-	10	200	3,09
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	29,01	0,99	0,18	6,26	15	1,18
Итого			687,82	20,51	23,13	66,31	-	130,88

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
1-4_ОВЗ								
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/20	Завтрак	140,57	5,17	5,17	22,86	100	69,35
49.24	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/5	Завтрак	160,84	7,02	7,02	39,68	205	35,71
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,79
4.85	Груша	Завтрак	93,42	0,56	0,56	13,72	140	38,58
Итого (завтрак)			500	14,73	12,95	100,33	-	149,52
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/20/5	Обед	120,84	14,38	11,69	8,35	275	49,59
104.79	Фрикассе из филе куры	Обед	218,81	13,82	14,87	8,92	100	67,02
12.7	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 100/50	Обед	167	2	3	29	150	40,64
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,95
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,94
116.93	Маффин	Обед	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого (обед)			752,7	36,07	32,19	87	-	224,27
Итого			1 252,7	50,8	45,14	187,33	-	373,79
5-11_ОВЗ								
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 100/20	Завтрак	266,16	6,53	12,54	18,43	120	83,34
49.24	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/5	Завтрак	160,84	7,02	7,02	39,68	205	35,71
362	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,80
4.85	Груша	Завтрак	93,42	0,56	0,56	13,72	140	38,58
Итого (завтрак)			641,55	16,27	20,34	99,86	-	163,52
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	48,57	19,78	15,49	8,35	290	65,30
104.79	Фрикассе из филе куры	Обед	218,81	13,82	14,87	8,92	100	67,02
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом	Обед	263	4	8	41	200	48,62
1.29	Сок в ассортименте	Обед	86,48	1	0,2	20,6	200	22,11
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	92,8	3,2	-	12,8	40	3,13
4.79	Апельсин	Обед	96,75	0,53	0,53	23,06	265	69,84
Итого (обед)			873,58	44,31	39,29	128,8	-	278,82
Итого			1 515,13	60,58	59,63	228,66	-	442,34

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
5-11 ОК-1_лг								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак 2	210,06	13,27	14,28	8,56	120	91,17
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом	Завтрак 2	236,7	3,6	7,2	36,9	180	42,44
83.34	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,7	200	4,19
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,81
355.01	Йогурт	Завтрак 2	98,82	3,13	1,88	15,54	125	36,33
Итого			651,41	22,1	23,58	84,77	-	176,94
5-11 ОК-1_рс								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак 2	210,06	13,27	14,28	8,56	120	91,17
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом	Завтрак 2	236,7	3,6	7,2	36,9	180	42,44
83.34	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,7	200	4,19
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,81
355.01	Йогурт	Завтрак 2	98,82	3,13	1,88	15,54	125	36,33
Итого			651,41	22,1	23,58	84,77	-	176,94
5-11 ОК-2_лг								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	48,57	19,78	15,49	8,35	290	65,30
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	210,06	13,27	14,28	8,56	120	91,17
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом	Обед	263	4	8	41	200	48,62
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,95
94.65	Батон с отрубями	Обед	93,68	3,15	1,05	18,83	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	92,8	3,2	-	12,8	40	3,01
4.85	Груша	Обед	106,77	0,64	0,64	15,68	160	44,09
Итого			858,68	44,54	39,46	115,1	-	265,40
5-11 ОК-2_рс								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	48,57	19,78	15,49	8,35	290	65,30
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	210,06	13,27	14,28	8,56	120	91,17
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом	Обед	263	4	8	41	200	48,62
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,95
94.65	Батон с отрубями	Обед	93,68	3,15	1,05	18,83	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	92,8	3,2	-	12,8	40	3,01
4.85	Груша	Обед	106,77	0,64	0,64	15,68	160	44,09
Итого			858,68	44,54	39,46	115,1	-	265,40

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
5-11_СНС								
27.22	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/10/10	Полдник	62	2	7	8	270	33,89
94.96	Батон с отрубями	Полдник	36	1,33	0,67	7,33	20	1,71
54.21	Напиток из кураги	Полдник	43,8	0,5	-	9,88	200	6,51
119.09	Пирожок слоеный с яблоком	Полдник	313,33	13,33	4,67	46,67	100	27,89
Итого			455,13	17,16	12,34	71,88	-	70,00
без_глютена_1-4_1смена								
49.24	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/5	Завтрак	160,84	7,02	7,02	39,68	205	35,71
124.05	Яйцо вареное	Завтрак	96,73	6,35	5,75	0,35	50	19,18
1.29	Сок в ассортименте	Завтрак	86,48	1	0,2	20,6	200	22,11
45.58	Хлебец	Завтрак	78,76	1,2	0,53	4,16	6	4,21
4.79	Апельсин	Завтрак	47,19	0,39	0,39	11,17	260	68,31
Итого			470	15,96	13,89	75,96	-	149,52
без_глютена_1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/25/10	Обед	323,6	19,78	15,49	8,35	285	57,56
104.79	Фрикассе из филе куры	Обед	218,81	13,82	14,87	8,92	100	67,02
12.67	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 100/50	Обед	170	2	3	29	150	42,04
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,95
45.58	Хлебец	Обед	91,88	1,4	0,62	4,86	7	4,91
4.85	Груша	Обед	103,43	0,62	0,62	15,19	155	42,79
Итого			951,52	38,12	34,6	76,2	-	224,27
без_лактозы_1-4_1смена								
43.63	Каша рисовая безмолочная с м.р. 200/10	Завтрак	254,31	7,02	7,02	39,68	210	17,77
124.05	Яйцо вареное	Завтрак	96,73	6,35	5,75	0,35	50	19,18
1.28	Сок в ассортименте 2 шт	Завтрак	86,48	1	0,2	20,6	400	44,22
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
4.79	Апельсин	Завтрак	45,55	0,37	0,37	10,78	251	66,02
Итого			539,04	16,39	13,51	83,13	-	149,52

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
без_лактозы_1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	48,57	19,78	15,49	8,35	290	65,30
104.79	Фрикассе из филе куры	Обед	218,81	13,82	14,87	8,92	100	67,02
12.26	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	200	3	4	37	180	23,43
117.67	Кукуруза отварная с маслом раст.	Обед	45,89	0,2	0,48	4,1	50	21,17
54.21	Напиток из кураги	Обед	43,8	0,5	-	9,88	200	9,95
94.36	Хлеб ржаной	Обед	81,2	2,8	-	11,2	35	2,73
4.85	Груша	Обед	66,73	0,4	0,4	9,8	100	34,67
Итого			705	40,5	35,24	89,25	-	224,27

БК_10-11_в1								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак	210,06	13,27	14,28	8,56	120	91,17
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом	Завтрак	236,7	3,6	7,2	36,9	180	42,44
83.34	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,7	200	4,19
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,81
355	Йогурт фруктовый	Завтрак	73	4	8	18	125	36,33
Итого			625,59	22,97	29,7	87,23	-	176,94

БК_10-11_в2								
67.81	Свежие овощи в нарезке	Завтрак	25,4	1,05	0,2	3,75	100	37,97
35.44	Мясо духовое в горшочке	Завтрак	437,5	32,55	17,15	44,1	140	146,38
83.34	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,7	200	4,19
94.87	Батон с отрубями	Завтрак	89,56	2,65	0,26	18,76	40	3,66
116.93	Маффин	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			679,4	38,09	20,09	87,44	-	245,00

Завтрак								
119.09	Пирожок слоеный с яблоком	Полдник	313,33	13,33	4,67	46,67	100	27,89
1.29	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	22,11
Итого			399,81	14,33	4,87	67,27	-	50,00

Полдник								
89.05	Шаньга со сметаной	Полдник	235	1,5	2,35	0,25	100	25,70
1.29	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	22,11
4.85	Груша	Полдник	101,43	0,61	0,61	14,9	152	41,82
Итого			422,91	3,11	3,16	35,75	-	89,63

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	25.09.2026 20:47:35	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	27.09.2026 18:21:23	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 01.10.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР								
№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
закуска								
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	60,58
62.42	Салат "Ароматный"	Нет	-	-	-	-	100	35,14
Супы								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/25/10	Нет	323,6	19,78	15,49	8,35	285	60,29
гарнир								
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 гарнирная	Нет	174,6	5,22	5,76	32,04	180	17,61
42.18	Картофель запеченый	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	41,69
Блюда из рыбы								
121.03	Рыба Провансаль	Нет	-	-	-	-	100	137,62
Блюда из мяса								
413.22	Шницель н/р	Нет	216	16,3	11,4	12,9	100	107,64
113.14	Шашлык из свинины	Нет	-	-	-	-	100	139,76
Блюда из птицы								
104.03	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	75,06
113.68	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Нет	218,81	13,82	18,87	9,92	100	122,60
113.14	Шашлычок из филе куриного с овощами	Нет	-	-	-	-	100	104,01
напиток								
53.99	Компот из ягод	Нет	84,62	0,18	-	20,98	200	26,34
1.29	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	22,11
85.13	Чай с/с пакетированный	Нет	37,8	0,08	0,02	9,8	200	5,76
Мучные изделия								
106.37	Пирожок печеный с мясом луком	Нет	235	6	6,45	3,05	75	48,72
119.16	Слойка с конфитюром	Нет	272	1,67	1,27	4,5	70	33,16
119.16	Слойка с творогом	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	32,73
106.38	Пирожок печеный с капустой мясом	Нет	94,5	6	6,45	3,05	75	32,87
114.11	Расстегай (минт)	Нет	281,71	7,95	5,59	48,48	100	53,35
34.29	Булочка "Варюша"	Нет	-	-	-	-	100	36,41
109.86	Сметанник	Нет	-	-	-	-	75	48,34
109.82	Сочень с творогом "Лакомка"	Нет	227	9,5	6,9	34,2	80	55,50

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, Р
45.21	Булочка с маком и глазурью	Нет	269,64	4,23	1,55	55,99	100	37,39
45.02	Булочка с корицей и глазурью	Нет	269,64	4,23	1,55	55,99	100	40,93
45.29	Круассан с вар.сгущенкой орехом	Нет	-	-	-	-	50	47,30
45.37	Бургер с котлетой	Нет	236,11	12,71	14,26	39,44	230	108,79
116.92	Кольцо с орехом	Нет	321,85	9,29	6,57	54,52	75	45,36
116.93	Маффин	Нет	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
119.85	Дэниш с ягодами	Нет	50	2,5	3,5	25	70	43,35
89.05	Шаньга со сметаной	Нет	235	1,5	2,35	0,25	100	25,89
88.47	Пицца с мясом	Нет	-	-	-	-	100	60,36

2 блюдо								
35.44	Гуляш 50/50	Нет	221	6	13	12	100	74,26
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Нет	485,71	20,35	22,69	51,15	250	88,47

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	25.09.2026 20:47:35	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	27.09.2026 18:21:23	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446