Меню на 01.10.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
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	88,19	0,72	0,03	23,24	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			**797,09**	**36,29**	**32,22**	**100,36**	-	**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, ₽
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"/кукурза отв с маслом 100/50	Обед	167	2	3	29	150	40,64
54.21	Напиток из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	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)			**797,09**	**36,29**	**32,22**	**100,36**	-	**224,27**
Итого			**1 297,09**	**51,02**	**45,17**	**200,69**	-	**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	70,45	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)			**895,46**	**44,31**	**39,29**	**128,8**	-	**278,82**
Итого			**1 537,01**	**60,58**	**59,63**	**228,66**	-	**442,34**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
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	70,45	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	88,19	0,72	0,03	23,24	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			**924,95**	**44,76**	**39,49**	**128,46**	-	**265,40**
5-11_ОК-2_рс								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	70,45	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	88,19	0,72	0,03	23,24	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			**924,95**	**44,76**	**39,49**	**128,46**	-	**265,40**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
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	88,19	0,72	0,03	23,24	200	6,51
119.09	Пирожок слоеный с яблоком	Полдник	313,33	13,33	4,67	46,67	100	27,89
Итого			**499,52**	**17,38**	**12,37**	**85,24**	-	**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"/кукурза отв с маслом 100/50	Обед	170	2	3	29	150	42,04
54.21	Напиток из кураги	Обед	88,19	0,72	0,03	23,24	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			**995,91**	**38,34**	**34,63**	**89,56**	-	**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, ₽
без_лактозы_1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	70,45	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	88,19	0,72	0,03	23,24	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			**771,27**	**40,72**	**35,27**	**102,61**	-	**224,27**
ВК_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**
ВК_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	30.09.2026 10:04:02	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	30.09.2026 11:34:00	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 01.10.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
закуска								
383.01	Салат "Здоровье"	Нет	-	-	-	-	100	40,00
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Нет	25,4	1,06	0,8	3,73	100	40,00
341.01	Салат "Оливье"	Нет	-	-	-	-	100	65,00
62.42	Салат "Ароматный"	Нет	-	-	-	-	100	40,00
122.44	Салат "Цезаренок"	Нет	-	-	-	-	100	60,00
122.41	Салат "Венгерский	Нет	-	-	-	-	100	60,00
67.3	Салат "Аппетитный"	Нет	-	-	-	-	100	40,00
111.21	Салат "Крабовый"	Нет	-	-	-	-	100	55,00
115.1	Салат "Рыжик"	Нет	-	-	-	-	100	40,00
29.68	Салат из свеклы с сыром	Нет	105	2,6	7,3	6,5	100	50,00
гарнир								
23.03	Бобовые отварные	Нет	247,33	7	8,07	38,31	200	40,00
46.08	Каша перловая с овощами	Нет	280,2	5,89	5,27	38,7	180	45,00
42.18	Картофель запеченый	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	50,00
46.75	Каша гречневая рассыпчатая	Нет	319,11	8,33	10,19	54,78	180	40,00
8.21	Макароны отварные	Нет	259,2	7,2	7,92	38,16	180	35,00
7.68	Пюре картофельное	Нет	159,1	3,73	4,4	26,49	180	50,00
39.61	Фасоль стручковая отварная	Нет	79,2	1,8	1,8	12,6	180	50,00
19.93	Капуста цветная отварная	Нет	-	-	-	-	180	50,00
Блюда из рыбы								
121.03	Рыба запеченная с сыром помидором	Нет	-	-	-	-	100	140,00
121.79	Рыба жареная (с костью)	Нет	-	-	-	-	100	150,00
Блюда из мяса								
113.14	Шашлык из свинины	Нет	-	-	-	-	100	145,00
6.94	Жаркое по-домашнему	Нет	399,05	15,13	17,72	46,02	275	140,00
413.22	Шницель н/р	Нет	216	16,3	11,4	12,9	100	100,00
35.44	Мясо (свинина) по-французски с сыром	Нет	375	27,9	14,7	37,8	120	125,00
Блюда из птицы								
113.14	Шашлычок из филе куриного с овощами	Нет	-	-	-	-	100	130,00
113.68	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Нет	218,81	13,82	18,87	9,92	100	145,00
104.03	Котлета из мяса птицы	Нет	190	12	13,13	9,2	100	90,00
113.68	Мясо запечен. с овощами под сыром	Нет	-	-	-	-	150	160,00
напиток								

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
53.99	Напиток из ягод " Ассорти"	Нет	45,46	0,19	0,07	11,58	200	25,00
1.29	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	30,00
85.13	Чай с/с пакетированный	Нет	37,8	0,08	0,02	9,8	200	10,00
Мучные изделия								
106.37	Пирожок печеный с мясом луком	Нет	235	6	6,45	3,05	75	50,00
119.16	Слойка с конфитюром	Нет	272	1,67	1,27	4,5	70	40,00
119.16	Слойка с творогом	Нет	25,4	1,67	1,27	4,5	70	45,00
2.4	Маффин с конфитюром ассорти, 60г. (39)	Нет	-	-	-	-	80	60,00
45.5	Булочка с маком и глазурью	Нет	-	-	-	-	110	40,00
45.45	Булочка с корицей глазурью	Нет	269,64	4,23	1,55	55,99	110	40,00
45.29	Круассан с вар.сгущенкой орехом	Нет	-	-	-	-	50	50,00
45.37	Бургер с котлетой	Нет	236,11	12,71	14,26	39,44	230	120,00
119.85	Дэниш с ягодами	Нет	50	2,5	3,5	25	70	50,00
2 блюдо								
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Нет	485,71	20,35	22,69	51,15	250	120,00
35.44	Гуляш 50/50	Нет	221	6	13	12	100	110,00

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	30.09.2026 10:04:02	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	30.09.2026 11:34:00	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446