Меню на 05.10.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
98.18	Хлеб с маслом сыром 15/10/15	Завтрак	167,57	6,05	8,01	17,28	40	42,99
50.42	Каша ячневая вязкая молочная с маслом/топинг из яг	Завтрак	544	8	7	24	235	46,07
83.19	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	-	15,2	200	4,91
94.93	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,16	1,98	0,2	14,06	30	2,75
116.93	Печенье Тыквенное	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**927,01**	**18,05**	**17,67**	**81,67**	-	**149,52**
1-4_2смена								
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	131	4	4	37	285	63,38
535.21	Соте из мяса с овощами	Обед	816	11	11	12	100	97,58
11.06	Рис припущенный с овощами	Обед	196,75	3,63	3,18	38,26	150	20,42
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58,02	1,98	0,36	12,52	30	2,30
4	Яблоко	Обед	219,33	0,37	0,37	10,83	140	25,10
Итого			**1 553,88**	**23,3**	**19,04**	**142,99**	-	**224,27**
1-4_обед								
75.07	Суп картофельный с горохом с гренками 200/10	Полдник	131,24	4,43	4,45	16,63	210	11,27
535.21	Соте из мяса с овощами	Полдник	816	11	11	12	100	97,58
11.06	Рис припущенный с овощами	Полдник	196,75	3,63	3,18	38,26	150	17,45
361	Чай с сахаром	Полдник	38	-	-	10	200	3,09
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	38,68	1,32	0,24	8,34	20	1,49
Итого			**1 220,67**	**20,38**	**18,87**	**85,23**	-	**130,88**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВЗ								
98.18	Хлеб с маслом сыром 15/10/15	Завтрак	167,57	6,05	8,01	17,28	40	42,99
50.42	Каша ячневая вязкая молочная с маслом/топинг из яг	Завтрак	544	8	7	24	235	46,07
83.19	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	-	15,2	200	4,91
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,75
116.93	Печенье Тыквенное	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого (завтрак)			**927,02**	**18,05**	**17,67**	**81,68**	-	**149,52**
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	131	4	4	37	285	63,38
535.21	Соте из мяса с овощами	Обед	816	11	11	12	100	97,58
11.06	Рис припущенный с овощами	Обед	196,75	3,63	3,18	38,26	150	20,42
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58,02	1,98	0,36	12,52	30	2,30
4	Яблоко	Обед	219,33	0,37	0,37	10,83	140	25,10
Итого (обед)			**1 553,88**	**23,3**	**19,04**	**142,99**	-	**224,27**
Итого			**2 480,9**	**41,35**	**36,71**	**224,67**	-	**373,79**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОВЗ								
98.18	Хлеб с маслом сыром 25/10/25	Завтрак	168	6	8	12	60	59,21
50.42	Каша ячневая вязкая молочная с маслом/топинг из яг	Завтрак	544	8	7	24	235	46,07
83.19	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	-	15,2	200	4,91
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
116.93	Печенье Тыквенное	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого (завтрак)			**905,06**	**17,34**	**17,59**	**71,71**	-	**164,85**
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	131	4	4	37	285	63,38
535.17	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	150	146,44
11.7	Рис припущенный с овощами	Обед	236,1	4,36	3,81	45,91	180	24,56
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,37	2,32	0,23	16,42	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	29,01	0,99	0,18	6,26	15	1,12
4	Яблоко	Обед	219,33	0,37	0,37	10,83	140	25,10
Итого (обед)			**1 002,81**	**24,04**	**19,59**	**151,42**	-	**277,49**
Итого			**1 907,87**	**41,38**	**37,18**	**223,13**	-	**442,34**
5-11_ОК-1_лг								
98.79	Бутерброд с сыром 15/15	Завтрак 2	109	6	1	12	30	22,52
535.21	Соте из мяса с овощами	Завтрак 2	816	11	11	12	100	97,58
11.7	Рис припущенный с овощами	Завтрак 2	236,1	4,36	3,81	45,91	180	24,56
83.19	Чай лимонный	Завтрак 2	60	0,3	-	15,2	200	4,91
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,68
116.88	Батончик мюсли	Завтрак 2	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
Итого			**1 337,35**	**24,23**	**17,18**	**108**	-	**176,94**
5-11_ОК-1_рс								
98.79	Бутерброд с сыром 15/15	Завтрак 2	109	6	1	12	30	22,52
535.21	Соте из мяса с овощами	Завтрак 2	816	11	11	12	100	97,58
11.7	Рис припущенный с овощами	Завтрак 2	236,1	4,36	3,81	45,91	180	24,56
83.19	Чай лимонный	Завтрак 2	60	0,3	-	15,2	200	4,91
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,68
116.88	Батончик мюсли	Завтрак 2	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
Итого			**1 337,35**	**24,23**	**17,18**	**108**	-	**176,94**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-2_лг								
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	816	4	4	37	280	47,08
535.17	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	150	146,44
11.7	Рис припущенный с овощами	Обед	262,33	4,84	4,23	51,01	200	27,28
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,56	2,64	0,27	18,76	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,55
116.88	Батончик мюсли	Обед	102	1	1	23	25	25,69
Итого			**1 625,29**	**26,08**	**20,5**	**171,17**	-	**265,40**
5-11_ОК-2_рс								
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	816	4	4	37	280	47,08
535.17	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	150	146,44
11.7	Рис припущенный с овощами	Обед	262,33	4,84	4,23	51,01	200	27,28
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,56	2,64	0,27	18,76	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,55
116.88	Батончик мюсли	Обед	102	1	1	23	25	25,69
Итого			**1 625,29**	**26,08**	**20,5**	**171,17**	-	**265,40**
5-11_СНС								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками 250/20	Полдник	217,8	7,25	5,73	31,53	270	17,69
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	69,6	2,4	-	9,6	30	2,31
83.19	Чай лимонный	Полдник	60	0,3	-	15,2	200	4,91
119.58	Пирожок слоеный с ягодами	Полдник	441,9	1,25	1,24	23,01	100	45,09
Итого			**789,3**	**11,2**	**6,97**	**79,34**	-	**70,00**
без_глютена_1-4_1смена								
98.18	Бутерброд с маслом сыром на хлебце 5/10/20	Завтрак	113,76	6,36	7,44	7,38	35	53,29
50.06	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	Завтрак	238,3	6,88	7,53	36,85	205	23,43
533.04	Топинг из ягод	Завтрак	21,44	0,03	0,04	3,45	30	16,99
83.19	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	-	15,2	200	4,91
45.58	Хлебец	Завтрак	26,25	0,4	0,18	1,39	2	1,40
4.79	Апельсин	Завтрак	68,64	0,38	0,38	16,36	188	49,50
Итого			**528,39**	**14,35**	**15,57**	**80,63**	-	**149,52**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
без_глютена_1-4_2смена								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/20	Обед	214,46	7,25	7,75	32,56	290	65,03
535.21	Соте из мяса с овощами	Обед	816	11	11	12	100	97,58
11.06	Рис припущенный с овощами	Обед	196,75	3,63	3,18	38,26	150	20,42
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
45.58	Хлебец	Обед	39,38	0,6	0,26	2,08	3	1,92
116.88	Батончик мюсли	Обед	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
Итого			**1 426,06**	**24,73**	**23,43**	**121,41**	-	**224,27**
без_лактозы_1-4_1смена								
50.33	Каша ячневая вязкая с м.р.250/10	Завтрак	256	9	7	43	260	20,32
533.04	Топинг из ягод	Завтрак	35,73	0,05	0,07	5,75	50	29,91
83.19	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	-	15,2	200	4,91
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	69,6	2,4	-	9,6	30	2,33
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
4.79	Апельсин	Завтрак	45,73	0,37	0,37	10,83	252	66,36
Итого			**538,53**	**13,37**	**8,68**	**97,89**	-	**149,52**
без_лактозы_1-4_2смена								
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	131	4	4	37	285	63,38
535.21	Соте из мяса с овощами	Обед	816	11	11	12	100	97,58
11.06	Рис припущенный с овощами	Обед	196,75	3,63	3,18	38,26	150	20,42
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,33
4	Яблоко	Обед	219,33	0,37	0,37	10,83	140	25,07
Итого			**1 565,46**	**23,72**	**18,68**	**140,07**	-	**224,27**
ВК_10-11_в1								
98.79	Бутерброд с сыром 15/15	Завтрак	109	6	1	12	30	22,52
535.21	Соте из мяса с овощами	Завтрак	816	11	11	12	100	97,58
11.7	Рис припущенный с овощами	Завтрак	236,1	4,36	3,81	45,91	180	24,56
83.19	Чай лимонный	Завтрак	60	0,3	-	15,2	200	4,91
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,68
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	102	1	1	23	25	25,69
Итого			**1 367,88**	**23,98**	**16,94**	**117,49**	-	**176,94**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
ВК_10-11_в2								
67.81	Салат из моркови по-корейски	Завтрак	92	1,2	6,2	6,9	100	15,28
413.23	Шницель с болгарским перцем в нежном слив.соусе	Завтрак	223	15,8	9,2	5,7	100	115,06
11.9	Рис с овощами "Калейдоскоп"	Завтрак	363,01	6,97	12,55	55,57	180	42,41
53.99	Напиток из ягод " Ассорти"	Завтрак	45,46	0,19	0,07	11,58	200	19,00
94.87	Батон с отрубями	Завтрак	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	71,47	1,25	1,24	13,51	50	51,39
Итого			**839,72**	**26,73**	**29,39**	**102,64**	-	**245,00**
Завтрак								
119.58	Пирожок слоеный с ягодами	Полдник	441,9	1,25	1,24	23,01	100	45,09
83.19	Чай лимонный	Полдник	60	0,3	-	15,2	200	4,91
Итого			**501,9**	**1,55**	**1,24**	**38,21**	-	**50,00**
Полдник								
1.24	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
119.58	Пирожок слоеный с ягодами	Полдник	331,43	0,94	0,93	17,26	75	38,64
4	Яблоко	Полдник	216,2	0,37	0,37	10,67	138	24,70
Итого			**634,11**	**2,31**	**1,5**	**48,53**	-	**89,63**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	30.09.2026 11:02:00	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	30.09.2026 11:36:27	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 05.10.2026

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
115.1	Салат "Рыжик"	Нет	-	-	-	-	100	34,93
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								
53.99	Напиток из ягод " Ассорти"	Нет	45,46	0,19	0,07	11,58	200	25,00

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1.24	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
45.21	Булочка с маком и глазурью	Нет	269,64	4,23	1,55	55,99	100	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 11:02:00	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	30.09.2026 11:36:27	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446