Меню на 09.10.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
98.37	Бутерброд с маслом 15/10	Завтрак	122,04	1,73	7,41	11,81	25	19,52
43.88	Суфле Рыбка	Завтрак	198	11	14	17	100	86,31
359.01	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая с масл	Завтрак	133	3	4	22	150	38,18
361.04	Чай с сахаром	Завтрак	37,8	0,08	0,02	9,84	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,42
Итого			**546,81**	**17,46**	**25,6**	**72,37**	-	**149,52**
1-4_2смена								
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/25	Обед	158	5	4	27	275	51,81
230.21	Тефтели "Ёжики" с малом сл.	Обед	284	13	20	12	110	86,15
359.01	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая с масл	Обед	159,6	3,6	4,8	26,4	180	45,82
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,72
94.36	Хлеб ржаной	Обед	67,69	2,31	0,42	14,6	35	2,68
94.96	Батон с отрубями	Обед	22,39	0,66	0,07	4,67	10	0,93
Итого			**839,14**	**25,58**	**35,35**	**108,41**	-	**224,27**
1-4_обед								
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/15	Полдник	170,58	5,83	4,63	32,2	265	29,82
230.16	Тефтели "Ежики"	Полдник	284	13	20	12	100	67,53
462.1	Булгур с овощной смесью	Полдник	220,72	6,35	6,57	38,86	180	27,80
361.04	Чай с сахаром	Полдник	37,8	0,08	0,02	9,84	200	3,09
94.96	Батон с отрубями	Полдник	54	2	1	11	30	2,64
Итого			**767,1**	**27,26**	**32,22**	**103,9**	-	**130,88**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВЗ								
98.37	Бутерброд с маслом 15/10	Завтрак	122,04	1,73	7,41	11,81	25	19,52
43.88	Суфле Рыбка	Завтрак	198	11	14	17	100	86,31
359.01	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая с масл	Завтрак	133	3	4	22	150	38,18
361.04	Чай с сахаром	Завтрак	37,8	0,08	0,02	9,84	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,42
Итого (завтрак)			**546,81**	**17,46**	**25,6**	**72,37**	-	**149,52**
321.11	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/35	Обед	158	5	4	27	285	63,55
230.21	Тефтели "Ёжики" с малом сл.	Обед	284	13	20	12	110	86,15
462.1	Булгур с овощной смесью	Обед	220,72	6,35	6,57	38,86	180	32,08
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,72
94.65	Батон с отрубями	Обед	107,06	3,6	1,2	21,52	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	8	25	1,88
Итого (обед)			**975,24**	**30,96**	**37,83**	**131,12**	-	**224,27**
Итого			**1 522,05**	**48,42**	**63,43**	**203,49**	-	**373,79**
5-11_ОВЗ								
98.37	Бутерброд с маслом 15/15	Завтрак	122,04	1,73	7,41	11,81	30	28,88
43.88	Суфле Рыбка	Завтрак	198	11	14	17	110	100,61
359.09	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Завтрак	153	3	4	22	180	41,20
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,37	2,31	0,23	16,42	35	3,26
Итого (завтрак)			**589,41**	**18,04**	**25,64**	**77,23**	-	**177,04**
321.16	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	100	38,58
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/30	Обед	158	5	4	27	280	68,38
230.21	Тефтели "Ёжики" с малом сл.	Обед	284	13	20	12	110	86,15
462.1	Булгур с овощной смесью	Обед	220,72	6,35	6,57	38,86	180	32,08
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,72
94.87	Батон с отрубями	Обед	67,17	1,99	0,2	14,07	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,18
4	Яблоко	Обед	40,57	0,33	0,33	9,67	125	22,41
Итого (обед)			**952,72**	**28,88**	**37,16**	**130,14**	-	**265,30**
Итого			**1 542,13**	**46,92**	**62,8**	**207,37**	-	**442,34**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-1_лг								
321.16	Помидор свежий "Пикантный"	Завтрак 2	80,59	1,06	6,36	5,03	105	40,51
230.19	Тефтели "Ёжики" с малом сл.	Завтрак 2	284	13	20	12	105	76,85
359.09	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Завтрак 2	153	3	4	22	180	41,20
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак 2	70,71	-	-	18,95	200	13,72
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	69,6	2,4	-	9,6	30	2,33
Итого			**713,87**	**21,11**	**30,53**	**79,3**	-	**176,94**
5-11_ОК-1_рс								
321.16	Помидор свежий "Пикантный"	Завтрак 2	80,59	1,06	6,36	5,03	105	40,51
230.19	Тефтели "Ёжики" с малом сл.	Завтрак 2	284	13	20	12	105	76,85
359.09	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Завтрак 2	153	3	4	22	180	41,20
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак 2	70,71	-	-	18,95	200	13,72
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	69,6	2,4	-	9,6	30	2,33
Итого			**713,87**	**21,11**	**30,53**	**79,3**	-	**176,94**
5-11_ОК-2_лг								
321.16	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	92,1	1,21	7,27	5,75	120	46,29
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/35	Обед	158	5	4	27	285	63,55
230.21	Тефтели "Ёжики" с малом сл.	Обед	284	13	20	12	110	86,15
359.02	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Обед	153	3	4	22	200	51,39
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,72
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,50
94.87	Батон с отрубями	Обед	67,17	1,99	0,2	14,07	30	2,80
Итого			**871,38**	**25,8**	**35,47**	**106,17**	-	**265,40**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-2_рс								
321.16	Помидор свежий "Пикантный"	Обед	92,1	1,21	7,27	5,75	120	46,29
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/35	Обед	158	5	4	27	285	63,55
230.21	Тефтели "Ёжики" с малом сл.	Обед	284	13	20	12	110	86,15
359.02	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Обед	153	3	4	22	200	51,39
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,72
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,50
94.87	Батон с отрубями	Обед	67,17	1,99	0,2	14,07	30	2,80
Итого			**871,38**	**25,8**	**35,47**	**106,17**	-	**265,40**
5-11_СНС								
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10	Полдник	170,58	5,83	4,63	32,2	260	24,95
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	116	4	-	16	50	3,86
83.19	Чай лимонный	Полдник	60	0,3	-	15,2	200	4,91
119.06	Ватрушка "Европейская"	Полдник	236,11	12,71	14,26	39,44	100	36,28
Итого			**582,69**	**22,84**	**18,89**	**102,84**	-	**70,00**
без_глютена_1-4_1смена								
121.52	Рыба припущенная	Завтрак	470	17,83	5,92	7,38	100	99,80
42.76	Картофель отварной с м.р.	Завтрак	166,5	2,89	6,15	28,47	200	43,75
83.34	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,7	200	4,19
45.58	Хлебец	Завтрак	39,38	0,6	0,26	2,08	3	1,78
Итого			**714,54**	**21,44**	**12,35**	**47,63**	-	**149,52**
без_глютена_1-4_2смена								
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/25	Обед	158	5	4	27	275	51,81
230.16	Тефтели "Ежики"	Обед	284	13	20	12	100	67,53
359.02	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Обед	153	3	4	22	200	48,34
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,72
45.58	Хлебец	Обед	91,88	1,4	0,62	4,86	7	4,91
4.85	Груша	Обед	92,09	0,55	0,55	13,52	138	37,96
Итого			**849,68**	**22,95**	**29,17**	**98,33**	-	**224,27**
без_лактозы_1-4_1смена								
121.52	Рыба припущенная	Завтрак	470	17,83	5,92	7,38	100	99,80
42.76	Картофель отварной с м.р.	Завтрак	166,5	2,89	6,15	28,47	200	43,75
83.34	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,7	200	4,19
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,78
Итого			**719,94**	**22,16**	**12,22**	**54,93**	-	**149,52**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
без_лактозы_1-4_2смена								
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/25	Обед	158	5	4	27	275	51,81
230.16	Тефтели "Ежики"	Обед	284	13	20	12	100	67,53
42.76	Картофель отварной с м.р.	Обед	166,5	2,89	6,15	28,47	200	43,75
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,72
94.36	Хлеб ржаной	Обед	77,36	2,64	0,48	16,69	40	3,10
4.85	Груша	Обед	107,44	0,64	0,64	15,78	161	44,36
Итого			**864,01**	**24,17**	**31,27**	**118,89**	-	**224,27**
ВК_10-11_в1								
321.16	Помидор свежий "Пикантный"	Завтрак	80,59	1,06	6,36	5,03	105	40,51
230.19	Тефтели "Ёжики" с малом сл.	Завтрак	284	13	20	12	105	76,85
359.09	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Завтрак	153	3	4	22	180	41,20
373.04	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	70,71	-	-	18,95	200	13,72
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	58,02	1,98	0,36	12,52	30	2,33
Итого			**702,29**	**20,69**	**30,89**	**82,22**	-	**176,94**
ВК_10-11_в2								
67.81	Французский салат из хруст. морковки и сочного ябл	Завтрак	25,4	1,05	0,2	3,75	100	54,21
56.24	Котлета рыбная "Лада"	Завтрак	186,65	9,84	12,53	8,64	110	90,79
7.95	Пюре картофельное	Завтрак	176,77	4,13	5,99	26,79	200	44,34
1.24	Сок в ассортименте	Завтрак	86,48	1	0,2	20,6	200	22,11
4.85	Груша	Завтрак	76,74	0,46	0,46	11,27	115	31,69
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	48,35	1,65	0,3	10,43	25	1,86
Итого			**600,39**	**18,13**	**19,68**	**81,48**	-	**245,00**
Завтрак								
119.06	Ватрушка "Европейская"	Полдник	236,11	12,71	14,26	39,44	100	36,28
373	Напиток с витаминами Витошка	Полдник	70,71	-	-	18,95	200	13,72
Итого			**306,82**	**12,71**	**14,26**	**58,39**	-	**50,00**
Полдник								
1.24	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
119.06	Ватрушка "Европейская"	Полдник	236,11	12,71	14,26	39,44	100	36,56
4	Яблоко	Полдник	235	0,4	0,4	11,6	150	26,78
Итого			**557,59**	**14,11**	**14,86**	**71,64**	-	**89,63**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	07.10.2026 10:28:14	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	07.10.2026 11:03:42	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 09.10.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
закуска								
383.01	Салат "Здоровье"	Да	-	-	-	-	100	40,00
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Да	25,4	1,06	0,8	3,73	100	40,00
341.01	Салат "Оливье"	Да	-	-	-	-	100	65,00
62.42	Салат "Ароматный"	Да	-	-	-	-	100	40,00
122.44	Салат "Цезаренок"	Да	-	-	-	-	100	60,00
122.41	Салат "Венгерский	Да	-	-	-	-	100	60,00
67.3	Салат "Аппетитный"	Да	-	-	-	-	100	40,00
115.1	Салат "Рыжик"	Да	-	-	-	-	100	34,93
29.68	Салат из свеклы с сыром	Да	105	2,6	7,3	6,5	100	50,00
гарнир								
23.03	Бобовые отварные	Да	247,33	7	8,07	38,31	200	40,00
46.08	Каша перловая с овощами	Да	280,2	5,89	5,27	38,7	180	45,00
42.18	Картофель запеченый	Да	136,5	4,89	11,16	28	180	50,00
46.75	Каша гречневая рассыпчатая	Да	319,11	8,33	10,19	54,78	180	40,00
8.21	Макароны отварные	Да	259,2	7,2	7,92	38,16	180	35,00
7.68	Пюре картофельное	Да	159,1	3,73	4,4	26,49	180	50,00
39.61	Фасоль стручковая отварная	Да	79,2	1,8	1,8	12,6	180	50,00
19.93	Капуста цветная отварная	Да	-	-	-	-	180	50,00
Блюда из рыбы								
121.03	Рыба запеченная с сыром помидором	Да	-	-	-	-	80	140,00
121.67	Рыба жареная по-домашнему	Да	499,97	20,53	21,53	46,83	200	150,00
Блюда из мяса								
113.14	Шашлык из свинины	Да	-	-	-	-	100	145,00
6.94	Жаркое по-домашнему	Да	399,05	15,13	17,72	46,02	275	140,00
413.22	Шницель н/р	Да	216	16,3	11,4	12,9	100	100,00
35.44	Мясо (свинина) по-французски с сыром	Да	375	27,9	14,7	37,8	120	125,00
Блюда из птицы								
113.14	Шашлычок из филе куриного с овощами	Да	-	-	-	-	100	130,00
113.68	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Да	218,81	13,82	18,87	9,92	100	145,00
104.03	Котлета из мяса птицы	Да	190	12	13,13	9,2	100	90,00
113.68	Мясо запечен. с овощами под сыром	Да	-	-	-	-	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"	Да	45,46	0,19	0,07	11,58	200	25,00
1.24	Сок в ассортименте	Да	86,48	1	0,2	20,6	200	30,00
85.13	Чай с/с пакетированный	Да	37,8	0,08	0,02	9,8	200	10,00
Мучные изделия								
106.37	Пирожок печеный с мясом луком	Да	235	6	6,45	3,05	75	50,00
119.16	Слойка с конфитюром	Да	272	1,67	1,27	4,5	70	40,00
119.16	Слойка с творогом	Да	25,4	1,67	1,27	4,5	70	45,00
2.4	Маффин с конфитюром ассорти, 60г. (39)	Да	-	-	-	-	80	60,00
45.21	Булочка с маком и глазурью	Да	269,64	4,23	1,55	55,99	100	40,00
45.45	Булочка с корицей глазурью	Да	269,64	4,23	1,55	55,99	110	40,00
45.29	Круассан с вар.сгущенкой орехом	Да	-	-	-	-	50	50,00
45.37	Бургер с котлетой	Да	236,11	12,71	14,26	39,44	230	120,00
119.85	Дэниш с ягодами	Да	50	2,5	3,5	25	70	50,00
2 блюдо								
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Да	485,71	20,35	22,69	51,15	250	120,00
35.44	Гуляш 50/50	Да	221	6	13	12	100	110,00

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	07.10.2026 10:28:14	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	07.10.2026 11:03:42	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446