Меню на 12.10.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
43.78	Каша Дружба молочная с топингом 210/20	Завтрак	184	5	7	23	230	46,51
98.18	Хлеб с маслом сыром 25/10/25	Завтрак	168	6	8	12	60	58,63
57.92	Кофейный напиток с молоком	Завтрак	94	3	13	14	200	16,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,29
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	102	1	1	23	25	25,69
Итого			**603,97**	**16,65**	**29,17**	**83,72**	-	**149,52**
1-4_2смена								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	85,48
46.98	Каша "Царская"	Обед	408	17	22,96	40	200	81,65
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
94.36	Хлеб ржаной	Обед	23,2	0,8	-	3,2	10	0,79
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,37	2,31	0,23	16,42	35	3,26
4.85	Груша	Обед	452,6	0,6	0,6	14,7	150	41,33
Итого			**1 379,97**	**39,76**	**37,12**	**128,85**	-	**224,27**
1-4_обед								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/15	Полдник	273,8	12,65	9,53	31,53	275	35,63
46.91	Каша "Царская"	Полдник	408	17	22,96	40	200	84,01
369.09	Чай лимонный	Полдник	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,73
94.87	Батон с отрубями	Полдник	89,56	2,65	0,26	18,76	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	19,34	0,66	0,12	4,17	10	0,78
Итого			**829,36**	**33,08**	**32,89**	**104,29**	-	**130,88**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВЗ								
43.78	Каша Дружба молочная с топингом 210/20	Завтрак	184	5	7	23	230	46,51
98.18	Хлеб с маслом сыром 25/10/25	Завтрак	168	6	8	12	60	58,63
57.92	Кофейный напиток с молоком	Завтрак	94	3	13	14	200	16,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,29
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	102	1	1	23	25	25,69
Итого (завтрак)			**603,97**	**16,65**	**29,17**	**83,72**	-	**149,52**
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	85,48
46.98	Каша "Царская"	Обед	408	17	22,96	40	200	81,65
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
94.36	Хлеб ржаной	Обед	23,2	0,8	-	3,2	10	0,79
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,37	2,31	0,23	16,42	35	3,26
4.85	Груша	Обед	452,6	0,6	0,6	14,7	150	41,33
Итого (обед)			**1 379,97**	**39,76**	**37,12**	**128,85**	-	**224,27**
Итого			**1 983,94**	**56,41**	**66,29**	**212,57**	-	**373,79**
5-11_ОВЗ								
43.78	Каша Дружба молочная с топингом 210/20	Завтрак	184	5	7	23	230	46,51
98.18	Хлеб с маслом и сыром 25/10/30	Завтрак	217,32	9,04	14,65	11,81	65	64,41
57.92	Кофейный напиток с молоком	Завтрак	94	3	13	14	200	16,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	89,56	2,64	0,27	18,76	40	3,73
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	544	1,25	1,24	13,51	50	51,39
Итого (завтрак)			**1 128,88**	**20,93**	**36,16**	**81,08**	-	**182,44**
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	85,48
21.89	Каша "Царская" с мясом 75/175	Обед	405,82	17	19	17	250	119,04
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
94.36	Хлеб ржаной	Обед	81,2	2,8	-	11,2	35	2,71
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
4.85	Груша	Обед	422,42	0,56	0,56	13,72	140	38,58
Итого (обед)			**1 383,21**	**41,06**	**33,06**	**108,17**	-	**259,90**
Итого			**2 512,09**	**61,99**	**69,22**	**189,25**	-	**442,34**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-1_лг								
21.89	Каша "Царская" с мясом 75/175	Завтрак 2	405,82	17	19	17	250	119,04
369.09	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,73
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	123,14	3,63	0,37	25,79	55	5,13
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	58	2	-	8	25	1,95
4.85	Груша	Завтрак 2	482,77	0,64	0,64	15,68	160	44,09
Итого			**1 108,39**	**23,39**	**20,03**	**76,3**	-	**176,94**
5-11_ОК-1_рс								
21.89	Каша "Царская" с мясом 75/175	Завтрак 2	405,82	17	19	17	250	119,04
369.09	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,73
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	123,14	3,63	0,37	25,79	55	5,13
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	58	2	-	8	25	1,95
4.85	Груша	Завтрак 2	482,77	0,64	0,64	15,68	160	44,09
Итого			**1 108,39**	**23,39**	**20,03**	**76,3**	-	**176,94**
5-11_ОК-2_лг								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	85,48
21.89	Каша "Царская" с мясом 75/175	Обед	405,82	17	19	17	250	119,04
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
94.36	Хлеб ржаной	Обед	81,2	2,8	-	11,2	35	2,70
94.87	Батон с отрубями	Обед	55,98	1,66	0,17	11,73	25	2,33
4.85	Груша	Обед	482,77	0,64	0,64	15,68	160	44,09
Итого			**1 443,57**	**41,15**	**33,14**	**110,14**	-	**265,40**
5-11_ОК-2_рс								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	85,48
21.89	Каша "Царская" с мясом 75/175	Обед	405,82	17	19	17	250	119,04
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
94.87	Батон с отрубями	Обед	55,98	1,66	0,17	11,73	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	81,2	2,8	-	11,2	35	2,70
4.85	Груша	Обед	482,77	0,64	0,64	15,68	160	44,09
Итого			**1 443,57**	**41,15**	**33,14**	**110,14**	-	**265,40**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_СНС								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/10	Полдник	273,8	12,65	9,53	31,53	270	29,28
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Полдник	33,59	0,99	0,1	7,04	15	1,25
361.04	Чай с сахаром	Полдник	37,8	0,08	0,02	9,84	200	3,09
109.85	Рулет бисквитный	Полдник	55,28	0,26	0,43	2,49	100	36,38
Итого			**400,47**	**13,98**	**10,08**	**50,9**	-	**70,00**
без_глютена_1-4_1смена								
98.18	Бутерброд с маслом сыром на хлебце 5/10/15	Завтрак	113,76	6,36	7,44	7,38	30	45,82
43.78	Каша Дружба молочная с топингом 200/5/20	Завтрак	184	5	7	23	225	32,12
57.92	Кофейный напиток с молоком	Завтрак	94	3	13	14	200	15,25
45.58	Хлебец	Завтрак	91,88	1,4	0,62	4,86	7	4,94
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	71,47	1,25	1,24	13,51	50	51,39
Итого			**555,11**	**17,01**	**29,3**	**62,75**	-	**149,52**
без_глютена_1-4_2смена								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	85,48
46.98	Каша "Царская"	Обед	408	17	22,96	40	200	81,65
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
45.58	Хлебец	Обед	105,01	1,6	0,7	5,55	8	4,00
4.85	Груша	Обед	455,61	0,6	0,6	14,8	151	41,38
Итого			**1 386,42**	**38,25**	**37,59**	**114,88**	-	**224,27**
без_лактозы_1-4_1смена								
43.78	Каша Дружба с топингом 260/20	Завтрак	184	5	7	23	290	27,31
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	544	1,25	1,24	13,51	50	51,39
1.24	Сок в ассортименте	Завтрак	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
94.87	Батон с отрубями	Завтрак	78,37	2,32	0,23	16,42	35	3,26
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,69
4.85	Груша	Завтрак	422,42	0,56	0,56	13,72	140	38,58
Итого			**1 382,44**	**12,11**	**9,43**	**101,32**	-	**149,52**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
без_лактозы_1-4_2смена								
75.2	Суп картофельный с горохом с гренками (мясо)250/30	Обед	329,8	18,05	13,33	31,53	300	85,48
46.98	Каша "Царская"	Обед	408	17	22,96	40	200	81,65
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	92,8	3,2	-	12,8	40	3,10
4.85	Груша	Обед	437,51	0,58	0,58	14,21	145	39,95
Итого			**1 412,08**	**41,48**	**37,04**	**133,26**	-	**224,27**
ВК_10-11_в1								
21.89	Каша "Царская" с мясом 75/175	Завтрак	405,82	17	19	17	250	119,04
369.09	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,73
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	123,14	3,63	0,37	25,79	55	5,13
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	48,35	1,65	0,3	10,43	25	1,95
4.85	Груша	Завтрак	482,77	0,64	0,64	15,68	160	44,09
Итого			**1 098,74**	**23,04**	**20,33**	**78,73**	-	**176,94**
ВК_10-11_в2								
67.81	Салат "Лето на тарелке" (сырые овощи с маслом раст)	Завтрак	61	1,5	4,1	4,2	100	33,78
416.99	Шницель из мяса с отрубями	Завтрак	216	16,3	11,4	12,9	100	131,40
11.7	Булгур с овощами	Завтрак	91,8	7,74	4,68	28,46	180	29,99
540	Напиток из кураги и изюма	Завтрак	88	1	-	23	200	11,76
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,26
382	Яблоко печеное	Завтрак	103,76	0,26	-	25,69	140	35,81
Итого			**616,53**	**28,45**	**20,35**	**105,97**	-	**245,00**
Завтрак								
109.85	Рулет бисквитный	Полдник	55,28	0,26	0,43	2,49	100	36,38
92.06	Напиток фруктовый	Полдник	319,69	0,16	0,04	12,2	200	13,62
Итого			**374,97**	**0,42**	**0,47**	**14,69**	-	**50,00**
Полдник								
1.24	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
109.85	Рулет бисквитный	Полдник	55,28	0,26	0,43	2,49	100	36,38
4.85	Груша	Полдник	301,73	0,4	0,4	9,8	100	26,96
Итого			**443,49**	**1,66**	**1,03**	**32,89**	-	**89,63**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	09.10.2026 18:30:07	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	10.10.2026 19:44:49	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 12.10.2026

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	09.10.2026 18:30:07	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	10.10.2026 19:44:49	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446