Меню на 13.10.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
422.48	Тефтели из мяса с отруб. в мол. соусе100/30	Завтрак	199	11	11	12	130	86,75
8.73	Паста Триколлини	Завтрак	184	5	3	30	150	24,28
62	Напиток из шиповника	Завтрак	56	-	-	15	200	10,10
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	36	1,33	0,67	7,33	20	2,80
4	Фрукт	Завтрак	44,46	0,37	0,37	10,59	137	25,59
Итого			**519,46**	**17,7**	**15,04**	**74,92**	-	**149,52**
1-4_2смена								
96.5	Огурец "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/20/10	Обед	816	4	8	17	280	69,06
43.88	Суфле Рыбка	Обед	544	11	14	17	100	81,81
7.53	Пюре картофельное	Обед	132,57	3,1	3,66	20,09	150	28,83
540.33	Напиток из ягод Ягодный драйв"	Обед	88	1	-	23	200	17,95
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	48,35	1,65	0,3	10,43	25	1,13
Итого			**1 761,64**	**23,41**	**32,19**	**104,03**	-	**224,27**
1-4_обед								
32.32	Борщ со сметаной 250/5	Полдник	198,8	8,03	15,42	16,54	255	19,10
35.44	Гуляш	Полдник	221,17	10,89	15,69	5,37	100	74,40
7.53	Пюре картофельное	Полдник	132,57	3,1	3,66	20,09	150	28,83
83.19	Чай лимонный	Полдник	60	0,3	-	15,2	200	4,91
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Полдник	124,8	3,2	-	25,6	40	3,64
Итого			**737,34**	**25,52**	**34,77**	**82,8**	-	**130,88**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВЗ								
422.48	Тефтели из мяса с отруб. в мол. соусе100/30	Завтрак	199	11	11	12	130	86,75
8.73	Паста Триколлини	Завтрак	184	5	3	30	150	24,28
62	Напиток из шиповника	Завтрак	56	-	-	15	200	10,10
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	54	2	1	11	30	2,80
4	Фрукт	Завтрак	46,41	0,38	0,38	11,06	143	25,59
Итого (завтрак)			**539,41**	**18,38**	**15,38**	**79,06**	-	**149,52**
96.5	Огурец "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	60	23,16
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/20/10	Обед	816	4	8	17	280	69,06
43.88	Суфле Рыбка	Обед	544	11	14	17	100	81,81
7.53	Пюре картофельное	Обед	132,57	3,1	3,66	20,09	150	28,83
540.33	Напиток из ягод Ягодный драйв"	Обед	88	1	-	23	200	17,95
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	29,01	0,99	0,18	6,26	15	1,13
Итого (обед)			**1 742,3**	**22,75**	**32,07**	**99,86**	-	**224,27**
Итого			**2 281,71**	**41,13**	**47,45**	**178,92**	-	**373,79**
5-11_ОВЗ								
422.48	Тефтели из мяса с отруб. в мол. соусе100/30	Завтрак	199	11	11	12	130	86,75
8.75	Паста Триколлини	Завтрак	220,73	6,36	3,58	36,13	180	29,74
62	Напиток из шиповника	Завтрак	56	-	-	15	200	10,10
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,37	2,31	0,23	16,42	35	3,26
4	Фрукт	Завтрак	48,68	0,4	0,4	11,6	150	26,89
Итого (завтрак)			**602,78**	**20,07**	**15,21**	**91,15**	-	**156,74**
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	290	90,53
43.88	Суфле Рыбка	Обед	544	11	14	17	100	81,81
7.53	Пюре картофельное	Обед	176,77	4,13	4,88	26,79	200	38,43
540.33	Напиток из ягод Ягодный драйв"	Обед	88	1	-	23	200	17,95
94.65	Батон с отрубями	Обед	40,15	1,35	0,45	8,07	15	1,40
94.36	Хлеб ржаной	Обед	81,2	2,8	-	11,2	35	2,68
116.93	Маффин	Обед	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого (обед)			**1 217,2**	**30,03**	**37,21**	**113,73**	-	**285,60**
Итого			**1 819,98**	**50,1**	**52,42**	**204,88**	-	**442,34**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-1_лг								
35.44	Гуляш	Завтрак 2	221,17	10,89	15,69	5,37	100	74,40
7.68	Пюре картофельное	Завтрак 2	133	3	4	22	180	36,64
62	Напиток из шиповника	Завтрак 2	56	-	-	15	200	10,10
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	34,8	1,2	-	4,8	15	1,14
116.93	Маффин	Завтрак 2	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**578,03**	**18,13**	**22,28**	**67,68**	-	**176,94**
5-11_ОК-1_рс								
35.44	Гуляш	Завтрак 2	221,17	10,89	15,69	5,37	100	74,40
7.68	Пюре картофельное	Завтрак 2	133	3	4	22	180	36,64
62	Напиток из шиповника	Завтрак 2	56	-	-	15	200	10,10
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	34,8	1,2	-	4,8	15	1,14
116.93	Маффин	Завтрак 2	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**578,03**	**18,13**	**22,28**	**67,68**	-	**176,94**
5-11_ОК-2_лг								
96.52	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	100	38,58
32.32	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/10/5	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	265	42,70
35.44	Гуляш	Обед	221,17	10,89	15,69	5,37	100	74,40
7.68	Пюре картофельное	Обед	133	3	4	22	180	36,64
540.33	Напиток из ягод Ягодный драйв"	Обед	88	1	-	23	200	17,95
94.36	Хлеб ржаной	Обед	69,6	2,4	-	9,6	30	2,33
116.93	Маффин	Обед	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**875,6**	**28,05**	**43,63**	**92,43**	-	**265,40**
5-11_ОК-2_рс								
96.52	Огурец свежий "Пикантный"	Обед	76,75	1,01	6,06	4,79	100	38,58
32.32	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/10/5	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	265	42,70
35.44	Гуляш	Обед	221,17	10,89	15,69	5,37	100	74,40
7.68	Пюре картофельное	Обед	133	3	4	22	180	36,64
540.33	Напиток из ягод Ягодный драйв"	Обед	88	1	-	23	200	17,95
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58,02	1,98	0,36	12,52	30	2,33
116.93	Маффин	Обед	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**864,02**	**27,63**	**43,99**	**95,35**	-	**265,40**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_СНС								
32.32	Борщ со сметаной 250/10	Полдник	198,8	8,03	15,42	16,54	260	21,35
369.09	Чай лимонный	Полдник	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,73
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	58,02	1,98	0,36	12,52	30	2,16
119.31	Пирожок слоеный с капустой яйцом	Полдник	322	2,5	3,5	25	100	39,76
Итого			**617,48**	**12,63**	**19,3**	**63,89**	-	**70,00**
без_глютена_1-4_1смена								
21.72	Тефтели "Ежики" из мяса	Завтрак	199,13	11,24	12,18	11,62	100	67,21
19.29	Овощи припущенные	Завтрак	126,9	2,65	4,43	12,6	150	22,89
62	Напиток из шиповника	Завтрак	56	-	-	15	200	10,10
45.58	Хлебец	Завтрак	91,88	1,4	0,62	4,86	7	4,91
4.85	Фрукт	Завтрак	78,86	0,65	0,65	15,88	162	44,41
Итого			**552,77**	**15,94**	**17,88**	**59,96**	-	**149,52**
без_глютена_1-4_2смена								
32.6	Борщ с капустой и картофелем, мясом со сметаной 25	Обед	263,15	14,05	13,7	13,42	275	56,94
121.86	Рыба запеченная	Обед	194,49	16,86	6,5	3,7	100	96,79
42.65	Картофель отварной	Обед	166,5	2,89	6,15	28,47	150	22,59
540.24	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	21,14
45.58	Хлебец	Обед	65,63	1	0,44	3,47	5	3,51
4	Яблоко	Обед	203,67	0,35	0,35	10,05	130	23,30
Итого			**981,44**	**36,15**	**27,14**	**82,11**	-	**224,27**
без_лактозы_1-4_1смена								
21.72	Тефтели "Ежики" из мяса	Завтрак	199,13	11,24	12,18	11,62	100	67,21
8.75	Паста Триколлини	Завтрак	220,73	6,36	3,58	36,13	180	29,74
62	Напиток из шиповника	Завтрак	56	-	-	15	200	10,10
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	54	2	1	11	30	2,80
4.85	Фрукт	Завтрак	70,1	0,58	0,58	14,11	144	39,67
Итого			**599,96**	**20,18**	**17,34**	**87,86**	-	**149,52**
без_лактозы_1-4_2смена								
32.6	Борщ с капустой и картофелем, мясом со сметаной 25	Обед	263,15	14,05	13,7	13,42	275	56,94
121.86	Рыба запеченная	Обед	194,49	16,86	6,5	3,7	100	96,79
42.65	Картофель отварной	Обед	166,5	2,89	6,15	28,47	150	22,59
540.33	Напиток из ягод Ягодный драйв"	Обед	88	1	-	23	200	17,95
94.65	Батон с отрубями	Обед	93,68	3,15	1,05	18,83	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	23,2	0,8	-	3,2	10	0,75
4	Яблоко	Обед	227,17	0,39	0,39	11,21	145	25,99
Итого			**1 056,19**	**39,14**	**27,79**	**101,83**	-	**224,27**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
ВК_10-11_в1								
35.44	Гуляш	Завтрак	221,17	10,89	15,69	5,37	100	74,40
7.68	Пюре картофельное	Завтрак	159,1	3,73	4,4	26,49	180	36,64
62	Напиток из шиповника	Завтрак	56	-	-	15	200	10,10
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	29,01	0,99	0,18	6,26	15	1,14
116.93	Маффин	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**598,34**	**18,65**	**22,86**	**73,63**	-	**176,94**
ВК_10-11_в2								
67.81	Салат из моркови по-корейски	Завтрак	92	1,2	6,2	6,9	100	15,95
131.24	Рулет мясной с луком яйцом и пикантным соусом 100/	Завтрак	264	18,13	11,33	35,33	200	151,19
11.07	Рис припущенный с кукурузой	Завтрак	218,19	5,16	9,36	38,9	180	43,42
85.4	Чай зеленый с сахаром лимоном	Завтрак	40,01	0,12	0,03	10,04	205	6,06
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
34.58	Булочка домашняя	Завтрак	310,29	5,28	11,09	47,35	100	26,05
Итого			**980,46**	**31,54**	**38,18**	**150,24**	-	**245,00**
Завтрак								
119.31	Пирожок слоеный с капустой яйцом	Полдник	322	2,5	3,5	25	100	39,76
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Полдник	105,96	0,41	0,17	27,43	200	10,24
Итого			**427,96**	**2,91**	**3,67**	**52,43**	-	**50,00**
Полдник								
1.24	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
119.31	Пирожок слоеный с капустой яйцом	Полдник	322	2,5	3,5	25	100	38,54
4	Яблоко	Полдник	217,77	0,37	0,37	10,75	139	24,80
Итого			**626,25**	**3,87**	**4,07**	**56,35**	-	**89,63**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	13.10.2026 19:21:42	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	13.10.2026 19:31:27	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 13.10.2026

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
128.05	Салат "Мимоза"	Да	-	-	-	-	100	56,54
383.02	Салат из капусты с морковью с маслом растительным	Да	35	1,4	5,1	6,9	100	27,66
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								
121.67	Рыба жареная по-домашнему	Да	499,97	20,53	21,53	46,83	200	150,00
121.03	Рыба запеченная с сыром помидором	Да	-	-	-	-	80	140,00
121.79	Рыба жареная (с костью) (терпуг)	Да	-	-	-	-	100	129,72
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

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
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
113.03	Филе куриное отварное	Да	-	-	-	-	75	75,35
напиток								
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
гор.напиток								
361.04	Чай с сахаром	Нет	37,8	0,08	0,02	9,84	200	3,09
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
хлеб черн.								
94.36	Хлеб ржаной	Нет	58,02	1,98	0,36	12,52	30	2,28

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	13.10.2026 19:21:42	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	13.10.2026 19:31:27	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446