Меню на 16.10.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
98.79	Бутерброд с сыром 15/15	Завтрак	108,57	5,6	4,15	11,68	30	23,46
547.09	Зраза мясная по -Уральски	Завтрак	237	11	12	11	100	73,07
359.04	Пюре картофельное/ капуста цветная с маслом	Завтрак	133	3	4	22	150	36,05
51.07	Кисель с витаминами Витошка	Завтрак	70	-	-	20	200	13,74
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,17	1,98	0,2	14,07	30	3,20
Итого			**615,74**	**21,58**	**20,35**	**78,75**	-	**149,52**
1-4_2смена								
76.94	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясо) 25	Обед	297,76	20,71	18,11	17,98	270	62,32
35.14	Мясо в сметанном соусе	Обед	123,33	12,02	13,56	22,28	100	91,49
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	173	7	3	34	150	24,83
51.07	Кисель с витаминами Витошка	Обед	70	-	-	20	200	13,74
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	100,76	2,97	0,3	21,11	45	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	3,10
4	Фрукт	Обед	47,06	0,39	0,39	11,21	145	25,99
Итого			**846,71**	**44,29**	**35,36**	**131,38**	-	**224,27**
1-4_обед								
76.99	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 2	Полдник	219,27	12,99	12,75	18,31	205	12,88
539.08	Мясо в сметанном соусе	Полдник	244,99	12,13	14,72	7,6	100	89,08
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Полдник	173	7	3	34	150	24,83
361	Чай с сахаром	Полдник	38	-	-	10	200	3,09
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	29,01	0,99	0,18	6,26	15	1,00
Итого			**704,27**	**33,11**	**30,65**	**76,17**	-	**130,88**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВЗ								
98.79	Бутерброд с сыром 15/15	Завтрак	108,57	5,6	4,15	11,68	30	23,46
547.18	Зраза мясная по-Уральски	Завтрак	237	10,6	12	11,4	100	73,07
359.13	Пюре картофельное/ капуста цветная с маслом	Завтрак	133	3	4	22	150	36,05
51.07	Кисель с витаминами Витошка	Завтрак	70	-	-	20	200	13,74
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,37	2,31	0,23	16,42	35	3,20
Итого (завтрак)			**626,94**	**21,51**	**20,38**	**81,5**	-	**149,52**
76.94	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясо) 25	Обед	303,27	21,09	18,45	18,31	275	74,14
35.14	Мясо в сметанном соусе	Обед	185	18,03	20,34	33,42	150	91,49
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	173	7	3	34	150	24,83
555.21	Напиток из яблок	Обед	88	1	-	23	200	10,18
94.65	Батон с отрубями	Обед	80,3	2,7	0,9	16,14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,11
4	Яблоко	Обед	172,33	0,29	0,29	8,51	110	19,72
Итого (обед)			**1 036,7**	**51,31**	**42,98**	**138,18**	-	**224,27**
Итого			**1 663,64**	**72,82**	**63,36**	**219,68**	-	**373,79**
5-11_ОВЗ								
98.79	Бутерброд с сыром 25/25	Завтрак	143,87	8,28	6,89	11,68	50	38,90
547.18	Зраза мясная по-Уральски	Завтрак	237	10,6	12	11,4	100	73,07
359.03	Картофельное пюре/капуста цветная отварная с масло	Завтрак	177	4	5	29	200	45,06
51.07	Кисель с витаминами Витошка	Завтрак	70	-	-	20	200	13,74
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	78,37	2,31	0,23	16,42	35	2,73
Итого (завтрак)			**706,24**	**25,19**	**24,12**	**88,5**	-	**173,50**
76.94	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясо) 25	Обед	303,27	21,09	18,45	18,31	275	74,14
35.14	Мясо в сметанном соусе	Обед	185	18,03	20,34	33,42	150	91,49
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	230,67	9,33	4	45,33	200	33,11
555.21	Напиток из яблок	Обед	88	1	-	23	200	10,18
94.65	Батон с отрубями	Обед	93,68	3,15	1,05	18,83	35	3,26
94.36	Хлеб ржаной	Обед	116	4	-	16	50	3,86
116.93	Маффин	Обед	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого (обед)			**1 104,9**	**58,32**	**46,3**	**166,02**	-	**268,84**
Итого			**1 811,14**	**83,51**	**70,42**	**254,52**	-	**442,34**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-1_лг								
35.14	Мясо в сметанном соусе	Завтрак 2	185	18,03	20,34	33,42	150	91,49
46.94	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак 2	319,11	8,33	10,19	54,78	180	27,59
361.04	Чай с сахаром	Завтрак 2	37,8	0,08	0,02	9,84	200	3,09
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	48,35	1,65	0,3	10,43	25	1,97
116.93	Маффин	Завтрак 2	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**678,54**	**29,81**	**33,31**	**119,6**	-	**176,94**
5-11_ОК-1_рс								
35.14	Мясо в сметанном соусе	Завтрак 2	185	18,03	20,34	33,42	150	91,49
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак 2	207,6	8,4	3,6	40,8	180	27,59
361.04	Чай с сахаром	Завтрак 2	37,8	0,08	0,02	9,84	200	3,09
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	48,35	1,65	0,3	10,43	25	1,97
116.93	Маффин	Завтрак 2	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**567,03**	**29,88**	**26,72**	**105,62**	-	**176,94**
5-11_ОК-2_лг								
76.94	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясо) 25	Обед	303,27	21,09	18,45	18,31	275	74,14
35.14	Мясо в сметанном соусе	Обед	185	18,03	20,34	33,42	150	91,49
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	207,6	8,4	3,6	40,8	180	27,59
51.07	Кисель с витаминами Витошка	Обед	70	-	-	20	200	13,74
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,56	2,64	0,27	18,76	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	48,35	1,65	0,3	10,43	25	1,91
116.93	Маффин	Обед	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**992,06**	**53,53**	**45,42**	**152,85**	-	**265,40**
5-11_ОК-2_рс								
76.94	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясо) 25	Обед	303,27	21,09	18,45	18,31	275	74,14
35.14	Мясо в сметанном соусе	Обед	185	18,03	20,34	33,42	150	91,49
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	207,6	8,4	3,6	40,8	180	27,59
51.07	Кисель с витаминами Витошка	Обед	70	-	-	20	200	13,74
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,56	2,64	0,27	18,76	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	48,35	1,65	0,3	10,43	25	1,91
116.93	Маффин	Обед	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**992,06**	**53,53**	**45,42**	**152,85**	-	**265,40**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_СНС								
76.94	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясо) 25	Полдник	303,27	21,09	18,45	18,31	260	33,99
45.35	Булочка с корицей	Полдник	272	2,59	4,32	24,93	100	23,71
83.41	Чай лимонный	Полдник	39	-	-	10	200	6,73
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Полдник	89,56	2,64	0,27	18,76	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	48,35	1,65	0,3	10,43	25	1,84
Итого			**752,18**	**27,97**	**23,34**	**82,43**	-	**70,00**
без_глютена_1-4_1смена								
547.18	Зраза мясная по-Уральски	Завтрак	237	10,6	12	11,4	100	73,07
359.04	Пюре картофельное/ капуста цветная с маслом	Завтрак	133	3	4	22	150	36,05
555.21	Напиток из яблок	Завтрак	88	1	-	23	200	10,18
45.58	Хлебец	Завтрак	65,63	1	0,44	3,47	5	3,51
4	Яблоко	Завтрак	235	0,4	0,4	11,6	150	26,71
Итого			**758,63**	**16**	**16,84**	**71,47**	-	**149,52**
без_глютена_1-4_2смена								
76.94	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясо) 25	Обед	303,27	21,09	18,45	18,31	275	55,03
35.14	Мясо в сметанном соусе	Обед	185	18,03	20,34	33,42	150	91,49
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	173	7	3	34	150	24,83
51.07	Кисель с витаминами Витошка	Обед	70	-	-	20	200	13,74
45.58	Хлебец	Обед	65,63	1	0,44	3,47	5	3,51
4.85	Фрукт	Обед	392,25	0,52	0,52	12,74	130	35,67
Итого			**1 189,15**	**47,64**	**42,75**	**121,94**	-	**224,27**
без_лактозы_1-4_1смена								
539.12	Мясо в томатном соусе	Завтрак	244,99	12,13	14,72	7,6	100	86,31
46.81	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак	173	7	3	34	150	19,46
555.21	Напиток из яблок	Завтрак	88	1	-	23	200	10,18
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	46,4	1,6	-	6,4	20	1,13
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	100,76	2,97	0,3	21,11	45	4,66
4	Яблоко	Завтрак	242,83	0,41	0,41	11,99	155	27,78
Итого			**895,98**	**25,11**	**18,43**	**104,1**	-	**149,52**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
без_лактозы_1-4_2смена								
76.94	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясо) 25	Обед	303,27	21,09	18,45	18,31	275	55,03
35.14	Печень тушеная	Обед	185	18,03	20,34	33,42	150	83,05
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Обед	173	7	3	34	150	24,83
51.07	Кисель с витаминами Витошка	Обед	70	-	-	20	200	13,74
94.92	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	44,57	1,14	-	9,14	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,67
4.85	Фрукт	Обед	482,77	0,64	0,64	15,68	160	44,09
Итого			**1 305,01**	**49,5**	**42,43**	**136,95**	-	**224,27**
ВК_10-11_в1								
35.14	Мясо в сметанном соусе	Завтрак	185	18,03	20,34	33,42	150	91,49
46.95	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак	207,6	8,4	3,6	40,8	180	27,59
361.04	Чай с сахаром	Завтрак	37,8	0,08	0,02	9,84	200	3,09
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	48,35	1,65	0,3	10,43	25	1,97
116.93	Маффин	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**567,03**	**29,88**	**26,72**	**105,62**	-	**176,94**
ВК_10-11_в2								
67.62	Салат из свежих томатов с маслом растительным	Завтрак	102,51	0,54	9,99	2,61	100	38,06
35.48	Азу из мяса по- домашнему	Завтрак	324	15,9	18,6	19,35	150	152,15
46.94	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак	265,92	6,94	8,49	45,65	150	24,83
1.24	Сок в ассортименте	Завтрак	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	89,56	2,64	0,27	18,76	40	3,67
Итого			**868,47**	**27,02**	**37,55**	**106,97**	-	**245,00**
Завтрак								
1.24	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
45.35	Булочка с корицей	Полдник	272	2,59	4,32	24,93	100	23,71
Итого			**358,48**	**3,59**	**4,52**	**45,53**	-	**50,00**
Полдник								
1.24	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
45.35	Булочка с корицей	Полдник	272	2,59	4,32	24,93	100	23,71
4.85	Фрукт	Полдник	434,49	0,58	0,58	14,11	144	39,63
Итого			**792,97**	**4,17**	**5,1**	**59,64**	-	**89,63**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	15.10.2026 15:01:26	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	15.10.2026 15:44:01	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 16.10.2026

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
29.68	Салат из свеклы с сыром	Да	105	2,6	7,3	6,5	100	50,00
115.1	Салат "Рыжик"	Да	-	-	-	-	100	40,00
67.3	Салат "Аппетитный"	Да	-	-	-	-	100	40,00
122.41	Салат "Венгерский	Да	-	-	-	-	100	60,00
122.44	Салат "Цезаренок"	Да	-	-	-	-	100	60,00
62.42	Салат "Ароматный"	Да	-	-	-	-	100	40,00
341.01	Салат "Оливье"	Да	-	-	-	-	100	65,00
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Да	25,4	1,06	0,8	3,73	100	40,00
гарнир								
19.93	Капуста цветная отварная	Да	-	-	-	-	180	50,00
39.61	Фасоль стручковая отварная	Да	79,2	1,8	1,8	12,6	180	50,00
7.68	Пюре картофельное	Да	159,1	3,73	4,4	26,49	180	50,00
8.21	Макароны отварные	Да	259,2	7,2	7,92	38,16	180	35,00
46.75	Каша гречневая рассыпчатая	Да	319,11	8,33	10,19	54,78	180	40,00
42.18	Картофель запеченый	Да	136,5	4,89	11,16	28	180	50,00
46.08	Каша перловая с овощами	Да	280,2	5,89	5,27	38,7	180	45,00
23.03	Бобовые отварные	Да	247,33	7	8,07	38,31	200	40,00
Блюда из рыбы								
121.79	Рыба жареная (с костью)	Да	-	-	-	-	100	150,00
121.03	Рыба запеченная с сыром помидором	Да	-	-	-	-	100	140,00
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								
113.68	Мясо запечен. с овощами под сыром	Да	-	-	-	-	150	160,00
104.03	Котлета из мяса птицы	Да	190	12	13,13	9,2	100	90,00
113.68	Филе куриное запеч.с сыром помидором	Да	218,81	13,82	18,87	9,92	100	145,00
113.14	Шашлычок из филе куриного с овощами	Да	-	-	-	-	100	130,00
напиток								
85.13	Чай с/с пакетированный	Да	37,8	0,08	0,02	9,8	200	10,00

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

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	15.10.2026 15:01:26	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	15.10.2026 15:44:01	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446