Меню на 19.10.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
98.18	Бутерброд с маслом с 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	45,30
369.1	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.93	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,16	1,98	0,2	14,06	30	2,78
116.93	Печенье	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**905,67**	**17,87**	**17,69**	**76,3**	-	**149,52**
1-4_2смена								
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	131	4	4	37	285	63,19
535.21	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	13	12	100	100,21
11.06	Рис припущенный с овощами	Обед	196,75	3,63	3,18	38,26	150	17,45
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	48,35	1,65	0,3	10,43	25	2,24
116.88	Батончик мюсли	Обед	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
Итого			**801,35**	**23,85**	**21,85**	**143,58**	-	**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	221	11	13	12	100	100,21
11.06	Рис припущенный с овощами	Полдник	196,75	3,63	3,18	38,26	150	15,14
361	Чай с сахаром	Полдник	38	-	-	10	200	3,09
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	29,01	0,99	0,18	6,26	15	1,17
Итого			**616**	**20,05**	**20,81**	**83,15**	-	**130,88**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВЗ								
98.18	Бутерброд с маслом с 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	45,30
369.1	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,78
116.93	Печенье	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого (завтрак)			**905,68**	**17,87**	**17,69**	**76,31**	-	**149,52**
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	131	4	4	37	285	63,19
535.21	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	13	12	100	100,21
11.06	Рис припущенный с овощами	Обед	196,75	3,63	3,18	38,26	150	17,45
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	2,24
116.88	Батончик мюсли	Обед	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
Итого (обед)			**811,02**	**24,18**	**21,91**	**145,67**	-	**224,27**
Итого			**1 716,7**	**42,05**	**39,6**	**221,98**	-	**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	45,30
369.1	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67,17	1,98	0,2	14,07	30	2,78
116.93	Печенье	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого (завтрак)			**906,11**	**17,82**	**17,68**	**71,03**	-	**165,74**
75.2	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250	Обед	131	4	4	37	285	63,19
535.17	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	11	12	150	150,38
11.7	Рис припущенный с овощами	Обед	236,1	4,36	3,81	45,91	180	20,26
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,98	1,66	0,17	11,73	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	29,01	0,99	0,18	6,26	15	1,12
116.88	Батончик мюсли	Обед	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
Итого (обед)			**832,56**	**24,26**	**20,4**	**149,41**	-	**276,60**
Итого			**1 738,67**	**42,08**	**38,08**	**220,44**	-	**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	221	11	13	12	100	100,21
11.7	Рис припущенный с овощами	Завтрак 2	236,1	4,36	3,81	45,91	180	20,26
369.1	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	81,2	2,8	-	11,2	35	2,61
116.88	Батончик мюсли	Завтрак 2	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
Итого			**757,43**	**25,53**	**19,07**	**104,45**	-	**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	221	11	13	12	100	100,21
11.7	Рис припущенный с овощами	Завтрак 2	236,1	4,36	3,81	45,91	180	20,26
369.1	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	81,2	2,8	-	11,2	35	2,61
116.88	Батончик мюсли	Завтрак 2	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
Итого			**757,43**	**25,53**	**19,07**	**104,45**	-	**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	155,29
11.7	Рис припущенный с овощами	Обед	236,1	4,36	3,81	45,91	180	20,26
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,12
116.88	Батончик мюсли	Обед	102	1	1	23	25	25,69
Итого			**1 553,87**	**24,21**	**19,98**	**157,43**	-	**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	155,29
11.7	Рис припущенный с овощами	Обед	236,1	4,36	3,81	45,91	180	20,26
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	55,97	1,65	0,17	11,72	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,12
116.88	Батончик мюсли	Обед	102	1	1	23	25	25,69
Итого			**1 553,87**	**24,21**	**19,98**	**157,43**	-	**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	46,4	1,6	-	6,4	20	1,57
369.1	Чай лимонный	Полдник	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
119.58	Пирожок слоеный с ягодами	Полдник	441,9	1,25	1,24	23,01	100	45,09
Итого			**744,76**	**10,22**	**6,99**	**70,77**	-	**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
369.1	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
45.58	Хлебец	Завтрак	26,25	0,4	0,18	1,39	2	1,40
4.79	Апельсин	Завтрак	67,54	0,37	0,37	16,1	185	48,76
Итого			**505,95**	**14,16**	**15,58**	**75**	-	**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)250/15	Обед	301,8	15,35	11,43	31,53	285	57,93
535.21	Соте из мяса с овощами	Обед	221	11	13	12	100	100,21
11.06	Рис припущенный с овощами	Обед	236,1	4,36	3,82	45,91	180	24,50
540.5	Напиток Ягодный драйф	Обед	88	1	-	23	200	13,63
45.58	Хлебец	Обед	52,5	0,8	0,35	2,78	4	2,31
116.88	Батончик мюсли	Обед	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
Итого			**970,87**	**33,76**	**29,84**	**128,73**	-	**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
369.1	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	58	2	-	8	25	1,95
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	71,47	1,25	1,24	13,51	25	25,69
4.79	Апельсин	Завтрак	45,55	0,37	0,37	10,78	251	66,00
Итого			**505,41**	**12,79**	**8,7**	**90,87**	-	**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	221	11	13	12	100	100,21
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	33,59	0,99	0,1	7,04	15	1,40
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,21
4	Яблоко	Обед	209,93	0,36	0,36	10,36	134	24,02
Итого			**915,07**	**22,18**	**20,64**	**132,46**	-	**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	221	11	13	12	100	100,21
11.7	Рис припущенный с овощами	Завтрак	236,1	4,36	3,81	45,91	180	20,26
369.1	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	81,2	2,8	-	11,2	35	2,61
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	102	1	1	23	25	25,69
Итого			**787,96**	**25,28**	**18,83**	**113,94**	-	**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	16,00
413.23	Шницель с болгарским перцем в нежном слив.соусе	Завтрак	223	15,8	9,2	5,7	100	118,78
11.9	Рис с овощами "Калейдоскоп"	Завтрак	363,01	6,97	12,55	55,57	180	42,41
540.5	Напиток Ягодный драйф	Завтрак	88	1	-	23	200	13,63
94.87	Батон с отрубями	Завтрак	67,17	1,99	0,2	14,07	30	2,79
116.88	Батончик мюсли	Завтрак	71,47	1,25	1,24	13,51	50	51,39
Итого			**904,65**	**28,21**	**29,39**	**118,75**	-	**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	38,88
4	Яблоко	Полдник	214,63	0,37	0,37	10,59	137	24,46
Итого			**632,54**	**2,31**	**1,5**	**48,45**	-	**89,63**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	15.10.2026 15:05:03	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	15.10.2026 15:46:13	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 19.10.2026

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
109.86	Сметанник	Да	-	-	-	-	75	60,00
2.35	Кольцо песочное с орехом, 80г. (39)	Да	-	-	-	-	80	50,00
109.82	Сочень с творогом "Лакомка"	Да	227	9,5	6,9	34,2	80	60,00
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
119.58	Слойка с мясом	Да	-	-	-	-	100	90,00
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 15:05:03	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	15.10.2026 15:46:13	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446