Меню на 20.10.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
104.94	Фрикадельки мясные в молочном соусе	Завтрак	237	10	12	12	130	78,38
364.01	Булгур отварной/кукуруза с маслом 100/50	Завтрак	123	7	4	18	150	43,27
361.04	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67	2	-	14	30	2,33
4	Фрукт	Завтрак	44,1	0,36	0,36	10,8	135	22,45
Итого			**509,1**	**19,36**	**16,36**	**64,8**	-	**149,52**
1-4_2смена								
96.5	Огурец "Пикантный"	Обед	14,08	-	-	2,17	65	27,01
32.32	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/15/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	275	45,20
6.94	Жаркое по - домашнему	Обед	354	16	21	28	275	137,30
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	106	-	-	27	200	9,78
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	0,79
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	122,83	3,67	-	25,67	55	4,19
Итого			**830,51**	**28,9**	**36,42**	**104,18**	-	**224,27**
1-4_обед								
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/10/10	Полдник	198,8	8,03	15,42	16,54	270	30,84
6.5	Жаркое по-домашнему с куркумой	Полдник	313,24	12,11	14,18	36,02	200	92,34
361.04	Чай с сахаром	Полдник	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Полдник	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	57,6	2,4	-	12	30	2,28
Итого			**663,47**	**24,21**	**29,6**	**86,23**	-	**130,88**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВЗ								
104.94	Фрикадельки мясные в молочном соусе	Завтрак	237	10	12	12	130	78,38
364.01	Булгур отварной/кукуруза с маслом 100/50	Завтрак	123	7	4	18	150	43,27
361.04	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67	2	-	14	30	2,33
4	Фрукт	Завтрак	44,1	0,36	0,36	10,8	135	22,45
Итого (завтрак)			**509,1**	**19,36**	**16,36**	**64,8**	-	**149,52**
96.5	Огурец "Пикантный"	Обед	14,08	-	-	2,17	65	27,01
32.32	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/15/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	275	45,20
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	354	16	21	28	275	137,30
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	106	-	-	27	200	9,78
94.36	Хлеб ржаной	Обед	28,8	1,2	-	6	15	0,79
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	122,83	3,67	-	25,67	55	4,19
Итого (обед)			**824,51**	**28,9**	**36,42**	**105,38**	-	**224,27**
Итого			**1 333,61**	**48,26**	**52,78**	**170,18**	-	**373,79**
5-11_ОВЗ								
104.94	Фрикадельки мясные в молочном соусе	Завтрак	237	10	12	12	130	78,38
364.02	Булгур отварной/кукуруза с маслом 150/50	Завтрак	181,8	7,2	3,6	16,2	180	46,00
361.04	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.96	Батон с отрубями	Завтрак	45	1,67	0,83	9,17	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	69,6	2,4	-	9,6	30	2,29
4	Фрукт	Завтрак	35,93	0,29	0,29	8,8	110	19,72
Итого (завтрак)			**607,33**	**21,56**	**16,72**	**65,77**	-	**151,81**
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/30/10	Обед	198,8	8,03	15,42	16,54	290	90,53
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	354	16	21	28	275	137,30
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	106	-	-	27	200	9,78
94.36	Хлеб ржаной	Обед	28,8	1,2	-	6	15	1,17
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	44,67	1,33	-	9,33	20	1,86
161.93	Оладьи с яблоком и морковью с маслом сл 60/10	Обед	180,06	3,08	5,15	23,4	70	49,89
Итого (обед)			**912,33**	**29,64**	**41,57**	**110,27**	-	**290,53**
Итого			**1 519,66**	**51,2**	**58,29**	**176,04**	-	**442,34**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-1_лг								
6.94	Жаркое по-домашнему	Завтрак 2	399,05	15,13	17,72	46,02	275	137,30
361.04	Чай с сахаром	Завтрак 2	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	67,2	2,8	-	14	35	2,68
161.83	Оладьи с яблоком и морковью со сгущ.мол.30/15	Завтрак 2	180,06	3,08	5,15	23,4	45	31,07
Итого			**751,31**	**23,01**	**22,87**	**107,42**	-	**176,94**
5-11_ОК-1_рс								
6.94	Жаркое по-домашнему	Завтрак 2	354	16	21	28	275	137,30
361.04	Чай с сахаром	Завтрак 2	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	67,2	2,8	-	14	35	2,68
161.83	Оладьи с яблоком и морковью со сгущ.мол.30/15	Завтрак 2	180,06	3,08	5,15	23,4	45	31,07
Итого			**706,26**	**23,88**	**26,15**	**89,4**	-	**176,94**
5-11_ОК-2_лг								
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/25/5	Обед	164	4	8	17	280	76,61
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	354	16	21	28	275	137,30
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	106	-	-	27	200	9,78
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,33	2,67	-	18,67	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	23,2	0,8	-	3,2	10	0,79
161.8	Оладьи с яблоком и морковью со сгущ.мол. 30/25	Обед	180,06	3,08	5,15	23,4	55	37,19
Итого			**916,59**	**26,55**	**34,15**	**117,27**	-	**265,40**
5-11_ОК-2_рс								
32.32	Борщ с мясом со сметаной 250/25/5	Обед	164	4	8	17	280	76,61
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	354	16	21	28	275	137,30
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	106	-	-	27	200	9,78
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,33	2,67	-	18,67	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Обед	23,2	0,8	-	3,2	10	0,79
161.8	Оладьи с яблоком и морковью со сгущ.мол. 30/25	Обед	180,06	3,08	5,15	23,4	55	37,19
Итого			**916,59**	**26,55**	**34,15**	**117,27**	-	**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	206,72	10,8	10,76	10,78	260	22,56
94.96	Батон с отрубями	Полдник	63	2,33	1,17	12,83	35	3,30
53.99	Компот из ягод	Полдник	84,62	0,18	-	20,98	200	12,10
45.63	Булочка с маком	Полдник	272	12,71	16,2	39,6	100	32,04
Итого			**626,34**	**26,02**	**28,13**	**84,19**	-	**70,00**
без_глютена_1-4_1смена								
104.94	Фрикадельки мясные	Завтрак	189	12	12,9	13,1	100	69,34
364.01	Булгур отварной/кукуруза с маслом 100/50	Завтрак	123	7	4	18	150	43,27
361.04	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
45.58	Хлебец	Завтрак	65,63	1	0,44	3,47	5	3,51
4	Фрукт	Завтрак	55,53	0,45	0,45	13,6	170	30,31
Итого			**471,16**	**20,45**	**17,79**	**58,17**	-	**149,52**
без_глютена_1-4_2смена								
32.32	Борщ с мясом со сметаной	Обед	164	4	8	17	280	51,74
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	354	16	21	28	275	137,30
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	106	-	-	27	200	9,78
45.58	Хлебец	Обед	91,88	1,4	0,62	4,86	7	4,91
4	Фрукт	Обед	37,57	0,31	0,31	9,2	115	20,54
Итого			**753,45**	**21,71**	**29,93**	**86,06**	-	**224,27**
без_лактозы_1-4_1смена								
104.94	Фрикадельки мясные	Завтрак	189	12	12,9	13,1	100	69,34
364	Булгур отварной	Завтрак	153	6,15	6	33,15	150	20,34
250.01	Кукуруза отварная с м.р.45/5	Завтрак	52,3	0,68	1,6	4,1	50	19,68
361.04	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67	2	-	14	30	2,80
4.85	Фрукт	Завтрак	377,16	0,5	0,5	12,25	125	34,27
Итого			**876,46**	**21,33**	**21**	**86,6**	-	**149,52**
без_лактозы_1-4_2смена								
32.32	Борщ с мясом со сметаной	Обед	164	4	8	17	280	51,53
6.94	Жаркое по-домашнему	Обед	354	16	21	28	275	137,30
92.8	Напиток из яблок с сухофруктами	Обед	106	-	-	27	200	9,78
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	33,5	1	-	7	15	1,40
94.36	Хлеб ржаной	Обед	48	2	-	10	25	1,85
4	Фрукт	Обед	40,83	0,33	0,33	10	125	22,41
Итого			**746,33**	**23,33**	**29,33**	**99**	-	**224,27**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
ВК_10-11_в1								
6.94	Жаркое по-домашнему	Завтрак	354	16	21	28	275	137,30
361.04	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	67	2	-	14	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	67,2	2,8	-	14	35	2,68
161.83	Оладьи с яблоком и морковью со сгущ.мол.30/15	Завтрак	180,06	3,08	5,15	23,4	45	31,07
Итого			**706,26**	**23,88**	**26,15**	**89,4**	-	**176,94**
ВК_10-11_в2								
122.47	Салат "Цезаренок"	Завтрак	102,51	2,54	5,99	2,61	100	68,08
117.97	Чиполлетти пикантные на шпажке с сырным соусом)100	Завтрак	216,17	10,89	11,57	9,74	150	77,78
42.73	Картофель запеченый	Завтрак	236,34	4,89	5,74	42,01	180	51,65
85.12	Чай с сахаром лимоном пак	Завтрак	-	-	-	-	210	7,19
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	92,8	3,2	-	12,8	40	3,11
161.8	Оладьи с яблоком и морковью со сгущ.мол. 30/25	Завтрак	180,06	3,08	5,15	23,4	55	37,19
Итого			**827,88**	**24,6**	**28,45**	**90,56**	-	**245,00**
Завтрак								
45.63	Булочка с маком	Полдник	272	12,71	16,2	39,6	100	32,04
92.04	Компот из св.фруктов	Полдник	45,64	0,19	0,07	11,58	200	17,96
Итого			**317,64**	**12,9**	**16,27**	**51,18**	-	**50,00**
Полдник								
1.24	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
91.24	Пирожок печ. с капустой и яйцом	Полдник	200	3,63	5,25	30,25	100	34,23
4.85	Груша	Полдник	51,6	0,42	0,42	10,39	106	29,11
Итого			**338,08**	**5,05**	**5,87**	**61,24**	-	**89,63**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	16.10.2026 15:14:59	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	16.10.2026 16:38:25	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 20.10.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
закуска								
67.77	Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	Да	25,4	1,06	0,8	3,73	100	40,00
383.01	Салат "Здоровье"	Да	-	-	-	-	100	40,00
341.01	Салат "Оливье"	Да	-	-	-	-	100	65,00
62.42	Салат "Ароматный"	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
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								
35.44	Мясо (свинина) по-французски с сыром	Да	375	27,9	14,7	37,8	120	125,00
413.22	Шницель н/р	Да	216	16,3	11,4	12,9	100	100,00
6.94	Жаркое по-домашнему	Да	399,05	15,13	17,72	46,02	275	140,00
113.14	Шашлык из свинины	Да	-	-	-	-	100	145,00
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								
119.85	Дэниш с ягодами	Да	50	2,5	3,5	25	70	50,00
45.37	Бургер с котлетой	Да	236,11	12,71	14,26	39,44	230	120,00
2.4	Маффин с конфитюром ассорти, 60г. (39)	Да	-	-	-	-	80	60,00
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 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	16.10.2026 15:14:59	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	16.10.2026 16:38:25	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446