ООО "ГЛОБУСРЕСУРС" **МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"**

Меню на 21.10.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
554.19	Кнели из мяса кур с сырным соусом	Завтрак	195	10	13	11	130	104,19
8.78	Паста Ригате с огурцом пикантным 150/35	Завтрак	199	5	3	36	185	30,07
373.06	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	71	-	-	19	200	13,72
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	56	1	-	13	20	1,54
Итого			**521**	**16**	**16**	**79**	-	**149,52**
1-4_2смена								
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/20/5	Обед	126	3	8	13	275	62,59
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353	15	17	37	250	91,01
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78,17	2,33	-	16,33	35	4,35
94.36	Хлеб ржаной	Обед	67,2	2,8	-	14	35	1,76
116.93	Маффин	Обед	88	2	2	11	50	52,80
Итого			**800,37**	**26,13**	**27**	**114,33**	-	**224,27**
1-4_обед								
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/5/10	Полдник	170,2	4,2	8,9	20,1	265	30,05
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Полдник	353	15	17	37	250	91,01
369.09	Чай лимонный	Полдник	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,73
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	76,8	3,2	-	16	40	3,09
Итого			**638,66**	**22,52**	**25,92**	**82,93**	-	**130,88**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВЗ								
554.19	Кнели из мяса кур с сырным соусом	Завтрак	195	10	13	11	130	104,19
8.78	Паста Ригате с огурцом пикантным 150/35	Завтрак	199	5	3	36	185	30,07
373.06	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	71	-	-	19	200	13,72
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	56	1	-	13	20	1,54
Итого (завтрак)			**521**	**16**	**16**	**79**	-	**149,52**
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/20/5	Обед	126	3	8	13	275	62,59
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353	15	17	37	250	91,01
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
94.92	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	78	2	-	16	35	4,35
94.36	Хлеб ржаной	Обед	48	2	-	10	35	1,76
116.93	Маффин	Обед	88	2	2	11	50	52,80
Итого (обед)			**781**	**25**	**27**	**110**	-	**224,27**
Итого			**1 302**	**41**	**43**	**189**	-	**373,79**
5-11_ОВЗ								
554.19	Кнели из мяса кур с сырным соусом	Завтрак	195	10	13	11	130	104,19
8.89	Паста Ригате с огурцом пикантным 150/35	Завтрак	743	5	3	36	185	30,07
373.06	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	71	-	-	19	200	13,72
94.98	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	51,25	1,88	-	10,63	25	2,33
Итого (завтрак)			**1 060,25**	**16,88**	**16**	**76,63**	-	**150,31**
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/25/10	Обед	235	4,2	8,9	20,1	285	79,13
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой/помидор пикант 2	Обед	544	15,18	16,7	38,34	325	145,77
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	0,71
94.87	Батон с отрубями	Обед	44,78	1,32	0,13	9,38	20	1,86
116.93	Маффин	Обед	88	2	2	11	50	52,80
Итого (обед)			**1 022,98**	**24,5**	**27,73**	**105,02**	-	**292,03**
Итого			**2 083,23**	**41,38**	**43,73**	**181,65**	-	**442,34**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-1_лг								
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой/помидор пикант 2	Завтрак 2	485,71	20,35	22,69	51,15	300	109,40
540	Напиток из кураги и изюма	Завтрак 2	88	1	-	23	200	11,76
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	44,67	1,33	-	9,33	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	34,8	1,2	-	4,8	15	1,12
116.93	Маффин	Завтрак 2	88	2	2	11	50	52,80
Итого			**741,18**	**25,88**	**24,69**	**99,28**	-	**176,94**
5-11_ОК-1_рс								
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой/помидор пикант 2	Завтрак 2	485,71	20,35	22,69	51,15	300	109,40
540	Напиток из кураги и изюма	Завтрак 2	88	1	-	23	200	11,76
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	44,67	1,33	-	9,33	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	34,8	1,2	-	4,8	15	1,12
116.93	Маффин	Завтрак 2	88	2	2	11	50	52,80
Итого			**741,18**	**25,88**	**24,69**	**99,28**	-	**176,94**
5-11_ОК-2_лг								
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/5	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	285	88,70
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой/помидор пикант 2	Обед	485,71	20,35	22,69	51,15	300	109,40
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	2,74
116.93	Маффин	Обед	88	2	2	11	50	52,80
Итого			**913,11**	**30,35**	**33,59**	**116,45**	-	**265,40**
5-11_ОК-2_рс								
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/30/5	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	285	88,70
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой/помидор пикант 2	Обед	485,71	20,35	22,69	51,15	300	109,40
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	2,74
116.93	Маффин	Обед	88	2	2	11	50	52,80
Итого			**913,11**	**30,35**	**33,59**	**116,45**	-	**265,40**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_СНС								
74.12	Суп из овощей со сметаной	Полдник	230	3,35	8,3	27,2	260	17,66
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	57,6	2,4	-	12	30	2,34
119.09	Пирожок слоеный с яблоком и клубникой	Полдник	362,67	14,67	5,33	37,33	100	40,84
872.01	Напиток из ягод Ассорти	Полдник	46	-	-	12	200	9,16
Итого			**696,27**	**20,42**	**13,63**	**88,53**	-	**70,00**
без_глютена_1-4_1смена								
321.03	Помидор свежий "Пикантный"	Завтрак	92,1	1,21	7,27	5,75	60	23,16
16.22	Кнели из мяса кур	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100	54,49
46.77	Каша гречневая рассыпчатая	Завтрак	173	7	3	34	150	24,79
373.06	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	71	-	-	19	200	13,72
45.58	Хлебец	Завтрак	91,88	1,4	0,62	4,86	7	4,91
4	Яблоко	Завтрак	51,94	0,42	0,42	12,72	159	28,45
Итого			**674,89**	**20,06**	**23,91**	**87,62**	-	**149,52**
без_глютена_1-4_2смена								
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/20/10	Обед	170,2	4,2	8,9	20,1	280	70,42
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353	15	17	37	250	91,01
1.24	Сок в ассортименте	Обед	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
45.58	Хлебец	Обед	65,63	1	0,44	3,47	5	3,51
4.85	Фрукт	Обед	362,08	0,48	0,48	11,76	120	33,04
Итого			**1 037,39**	**21,68**	**27,02**	**92,93**	-	**224,27**
без_лактозы_1-4_1смена								
16.22	Кнели из мяса кур	Завтрак	194,97	10,03	12,6	11,29	100	54,49
8.39	Макароны отварные	Завтрак	220,73	6,36	3,58	39,86	150	13,03
373.06	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	71	-	-	19	200	13,72
94.87	Батон с отрубями	Завтрак	89,56	2,65	0,26	18,76	40	3,73
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	34,8	1,2	-	4,8	15	1,18
4.85	Фрукт	Завтрак	693,98	0,92	0,92	22,54	230	63,37
Итого			**1 305,04**	**21,16**	**17,36**	**116,25**	-	**149,52**
без_лактозы_1-4_2смена								
74.36	Суп из овощей с зел.гор.с мясом сметаной 250/20/5	Обед	126	3	8	13	275	65,08
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой	Обед	353	15	17	37	250	91,01
540	Напиток из кураги и изюма	Обед	88	1	-	23	200	11,76
94.96	Батон с отрубями	Обед	18	0,67	0,33	3,67	10	0,93
94.36	Хлеб ржаной	Обед	81,2	2,8	-	11,2	35	2,69
116.93	Маффин	Обед	88	2	2	11	50	52,80
Итого			**754,2**	**24,47**	**27,33**	**98,87**	-	**224,27**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
ВК_10-11_в1								
63.6	Плов из мяса с томатом с куркумой/помидор пикант 2	Завтрак	485,71	20,35	22,69	51,15	300	109,40
540	Напиток из кураги и изюма	Завтрак	88	1	-	23	200	11,76
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	44,67	1,33	-	9,33	20	1,86
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	28,8	1,2	-	6	15	1,12
116.93	Маффин	Завтрак	88	2	2	11	50	52,80
Итого			**735,18**	**25,88**	**24,69**	**100,48**	-	**176,94**
ВК_10-11_в2								
67.81	Салат из свежих хрустящих огурчиком с маслом расти	Завтрак	102	0,95	9	3,45	150	60,82
8.63	Лапша с нежным мясом птицы овощами с черносливом	Завтрак	401	20	11,3	46,9	300	153,84
53.99	Компот из ягод	Завтрак	84,62	0,18	-	20,98	200	28,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,83	1,67	-	11,67	25	2,25
Итого			**643,45**	**22,8**	**20,3**	**83**	-	**245,00**
Завтрак								
119.09	Пирожок слоеный с яблоком и клубникой	Полдник	362,67	14,67	5,33	37,33	100	40,84
872.01	Напиток из ягод Ассорти	Полдник	46	-	-	12	200	9,16
Итого			**408,67**	**14,67**	**5,33**	**49,33**	-	**50,00**
Полдник								
369.09	Чай лимонный	Полдник	38,66	0,12	0,02	9,83	200	6,73
116.93	Маффин	Полдник	88	2	2	11	50	52,80
4	Яблоко	Полдник	263,2	0,45	0,45	12,99	168	30,10
Итого			**389,86**	**2,57**	**2,47**	**33,82**	-	**89,63**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	19.10.2026 22:35:01	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	20.10.2026 11:53:45	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 21.10.2026

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	40,00
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								
121.79	Рыба жареная (с костью)	Да	-	-	-	-	100	150,00
121.03	Рыба запеченная с сыром помидором	Да	-	-	-	-	100	140,00
Блюда из мяса								
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
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	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
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								
53.99	Напиток из ягод " Ассорти"	Да	45,46	0,19	0,07	11,58	200	25,00

№ 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
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
119.58	Слойка с мясом	Да	-	-	-	-	100	90,00
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
109.82	Сочень с творогом "Лакомка"	Да	227	9,5	6,9	34,2	80	60,00
2.35	Кольцо песочное с орехом, 80г. (39)	Да	-	-	-	-	80	50,00
109.86	Сметанник	Да	-	-	-	-	75	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
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								
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	19.10.2026 22:35:01	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	20.10.2026 11:53:45	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446