Меню на 12.11.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_1смена								
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/20	Завтрак	222	6	10	15	100	68,86
49.24	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/5	Завтрак	182	8	7	26	205	42,22
361.06	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	56	1	-	12	30	3,15
4.78	Фрукт	Завтрак	68,6	-	-	16,8	140	32,20
Итого			**566,6**	**15**	**17**	**79,8**	-	**149,52**
1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо)250/20/5	Обед	76	2	4	9	275	49,44
104.79	Фрикассе из филе куры	Обед	219	12	15	9	100	67,61
12.7	Рис "Золотистый"/кукурза отв с маслом 100/50	Обед	167	3	3	29	150	39,22
54.21	Напиток из кураги	Обед	88	1	-	23	200	9,95
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	67	2	-	14	25	2,63
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	13	25	2,62
116.93	Маффин	Обед	88	2	3	11	50	52,80
Итого			**763**	**24**	**25**	**108**	-	**224,27**
1-4_обед								
27.08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/	Полдник	235	3,7	5,08	12,13	210	17,48
104.79	Фрикассе из филе куры	Полдник	219	12	15	9	100	67,61
12.7	Рис "Золотистый"/кукурза отв с маслом 100/50	Полдник	167	3	3	29	150	36,59
361	Чай с сахаром	Полдник	38	-	-	10	200	3,09
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Полдник	93,8	2,8	-	19,6	35	3,68
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	58	2	-	13	25	2,43
Итого			**810,8**	**23,5**	**23,08**	**92,73**	-	**130,88**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
1-4_ОВЗ								
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 80/20	Завтрак	222	6	10	15	100	68,86
49.24	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/5	Завтрак	182	8	7	26	205	42,22
361.06	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	56	1	-	12	30	3,15
4.78	Фрукт	Завтрак	68,6	-	-	16,8	140	32,20
Итого (завтрак)			**566,6**	**15**	**17**	**79,8**	-	**149,52**
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/20/5	Обед	76	2	4	9	275	49,44
104.79	Фрикассе из филе куры	Обед	219	12	15	9	100	67,61
12.7	Рис "Золотистый"/кукурза отв с маслом 100/50	Обед	167	3	3	29	150	39,22
54.21	Напиток из кураги	Обед	88	1	-	23	200	9,95
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	67	2	-	14	25	2,63
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	13	25	2,62
116.93	Маффин	Обед	88	2	3	11	50	52,80
Итого (обед)			**763**	**24**	**25**	**108**	-	**224,27**
Итого			**1 329,6**	**39**	**42**	**187,8**	-	**373,79**
5-11_ОВЗ								
125.07	Запеканка из творога со сгущ. молоком 100/20	Завтрак	266,16	6,53	12,54	18,43	120	83,02
49.24	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/5	Завтрак	182	8	7	26	205	42,22
362	Чай с сахаром	Завтрак	53,96	0,18	0,02	13,96	200	3,09
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	56	1	-	12	30	3,16
4.85	Груша	Завтрак	422,42	0,56	0,56	13,72	140	38,58
Итого (завтрак)			**980,54**	**16,27**	**20,12**	**84,11**	-	**170,07**
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	70,45	19,78	15,49	8,35	290	68,23
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	218,81	13,82	14,87	8,92	125	93,39
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом	Обед	263	4	8	41	200	47,52
1.24	Сок в ассортименте	Обед	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	80,4	2,4	-	16,8	30	3,16
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	13	25	2,54
4.85	Груша	Обед	340,95	0,45	0,45	11,07	113	31,14
Итого (обед)			**1 118,09**	**43,45**	**39,01**	**119,74**	-	**272,27**
Итого			**2 098,63**	**59,72**	**59,13**	**203,85**	-	**442,34**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
5-11_ОК-1_лг								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак 2	218,81	13,82	14,87	8,92	125	93,39
12.8	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/30	Завтрак 2	219,85	4,59	6,07	46,61	180	35,22
369.08	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	77,14	2,57	-	16,29	30	3,16
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	69,6	2,4	-	15,6	30	3,19
355.01	Йогурт фруктовый	Завтрак 2	138	4	2	29	125	36,33
Итого			**762,06**	**27,5**	**22,96**	**126,25**	-	**176,94**
5-11_ОК-1_рс								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак 2	218,81	13,82	14,87	8,92	125	93,39
12.8	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/30	Завтрак 2	219,85	4,59	6,07	46,61	180	35,22
369.08	Чай лимонный	Завтрак 2	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак 2	80,4	2,4	-	16,8	30	3,16
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак 2	58	2	-	13	30	3,19
355.01	Йогурт фруктовый	Завтрак 2	138	4	2	29	125	36,33
Итого			**753,72**	**26,93**	**22,96**	**124,16**	-	**176,94**
5-11_ОК-2_лг								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	70,45	19,78	15,49	8,35	290	68,23
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	218,81	13,82	14,87	8,92	125	93,39
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом	Обед	263	4	8	41	200	46,06
54.21	Напиток из кураги	Обед	88	1	-	23	200	9,95
94.87	Батон с отрубями	Обед	67	2	1	13	20	3,00
94.36	Хлеб ржаной	Обед	67,67	2,33	-	15,17	35	3,71
4.85	Груша	Обед	449,58	0,6	0,6	14,6	149	41,06
Итого			**1 224,51**	**43,53**	**39,96**	**124,04**	-	**265,40**
5-11_ОК-2_рс								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/30/10	Обед	70,45	19,78	15,49	8,35	290	68,23
104.79	Фрикассе из курицы	Обед	218,81	13,82	14,87	8,92	125	93,39
12.66	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом	Обед	263	4	8	41	200	46,06
54.21	Напиток из кураги	Обед	88	1	-	23	200	9,95
94.87	Батон с отрубями	Обед	67	2	1	13	20	3,00
94.36	Хлеб ржаной	Обед	67,67	2,33	-	15,17	35	3,71
4.85	Груша	Обед	449,58	0,6	0,6	14,6	149	41,06
Итого			**1 224,51**	**43,53**	**39,96**	**124,04**	-	**265,40**
5-11_СНС								
27.22	Щи из свежей капусты со сметаной(мясо) 250/5/5	Полдник	267,6	14,38	11,69	8,35	260	24,83
94.36	Хлеб ржаной	Полдник	67,67	2,33	-	15,17	35	3,70
54.21	Напиток из кураги	Полдник	88	1	-	23	200	6,51
119.09	Пирожок слоеный с яблоком	Полдник	313,33	13,33	4,67	46,67	100	34,96
Итого			**736,6**	**31,04**	**16,36**	**93,19**	-	**70,00**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
без_глютена_1-4_1смена								
49.24	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 200/5	Завтрак	182	8	7	26	205	42,22
124.06	Яйцо вареное	Завтрак	96,73	6,35	5,75	0,35	50	15,02
1.24	Сок в ассортименте	Завтрак	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
45.58	Хлебец	Завтрак	105,01	1,6	0,7	5,55	8	5,62
4.85	Груша	Завтрак	660,79	0,88	0,88	21,46	219	60,37
Итого			**1 131,01**	**17,83**	**14,53**	**73,96**	-	**149,52**
без_глютена_1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/20/10	Обед	267,6	14,38	11,69	8,35	280	52,77
104.79	Фрикассе из филе куры	Обед	219	12	15	9	100	67,61
12.7	Рис "Золотистый"/кукурза отв с маслом 100/50	Обед	167	3	3	29	150	39,22
54.21	Напиток из кураги	Обед	88	1	-	23	200	9,95
45.58	Хлебец	Обед	91,88	1,4	0,62	4,86	7	4,91
4.85	Груша	Обед	546,13	0,72	0,72	17,74	181	49,81
Итого			**1 379,61**	**32,5**	**31,03**	**91,95**	-	**224,27**
без_лактозы_1-4_1смена								
43.63	Каша рисовая безмолочная с м.р. 200/10	Завтрак	254,31	7,02	7,02	39,68	210	17,77
124.06	Яйцо вареное	Завтрак	96,73	6,35	5,75	0,35	50	15,02
1.25	Сок в ассортименте 2 шт	Завтрак	86,48	1	0,2	20,6	400	52,58
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	120,6	3,6	-	25,2	45	4,73
4.85	Груша	Завтрак	651,74	0,86	0,86	21,17	216	59,42
Итого			**1 209,86**	**18,83**	**13,83**	**107**	-	**149,52**
без_лактозы_1-4_2смена								
27.22	Щи из свежей капусты смясом 250/30	Обед	70,45	19,78	15,49	8,35	280	63,74
104.79	Фрикассе из филе куры	Обед	219	12	15	9	100	67,61
12.26	Рис "Золотистый" с куркумой	Обед	200	3	4	37	180	22,76
117.67	Кукуруза отварная с маслом раст.	Обед	45,89	0,2	0,48	4,1	50	21,17
54.21	Напиток из кураги	Обед	88	1	-	23	200	9,95
94.36	Хлеб ржаной	Обед	41,14	1,71	-	8,57	30	3,16
4.85	Груша	Обед	392,25	0,52	0,52	12,74	130	35,88
Итого			**1 056,73**	**38,21**	**35,49**	**102,76**	-	**224,27**
ВК_10-11_в1								
104.79	Фрикассе из курицы	Завтрак	218,81	13,82	14,87	8,92	125	93,39
12.8	Рис "Золотистый"/кукуруза отв с маслом 150/30	Завтрак	219,85	4,59	6,07	46,61	180	35,22
369.08	Чай лимонный	Завтрак	38,66	0,12	0,02	9,83	200	5,65
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	56	1	-	12	30	3,16
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	58	2	-	13	30	3,19
355	Йогурт фруктовый	Завтрак	73	4	8	18	125	36,33
Итого			**664,32**	**25,53**	**28,96**	**108,36**	-	**176,94**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
ВК_10-11_в2								
67.81	Свежие овощи в нарезке	Завтрак	25,4	1,05	0,2	3,75	100	37,90
35.44	Мясо духовое в горшочке	Завтрак	437,5	32,55	17,15	44,1	140	148,28
361.06	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,09
94.87	Батон с отрубями	Завтрак	67	2	1	13	20	2,93
116.93	Маффин	Завтрак	88,28	1,72	2,46	11,13	50	52,80
Итого			**656,18**	**37,32**	**20,81**	**81,98**	-	**245,00**
Завтрак								
119.09	Пирожок слоеный с яблоком	Полдник	313,33	13,33	4,67	46,67	100	34,96
555.02	Напиток плодово-ягодный	Полдник	88	1	-	23	200	15,04
Итого			**401,33**	**14,33**	**4,67**	**69,67**	-	**50,00**
Полдник								
119.09	Пирожок слоеный с яблоком	Полдник	313,33	13,33	4,67	46,67	100	34,96
1.24	Сок в ассортименте	Полдник	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
4.85	Груша	Полдник	310,78	0,41	0,41	10,09	103	28,38
Итого			**710,59**	**14,74**	**5,28**	**77,36**	-	**89,63**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	05.11.2026 15:27:23	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	05.11.2026 15:31:52	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446

Меню на 12.11.2026

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
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

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость, ₽
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	05.11.2026 15:27:23	5A73BB746485D45B4290D4E9F39F8AA94530BD58
МАОУ гимназия №39 "Французская гимназия"	Сосновских Яков Михайлович	05.11.2026 15:31:52	0849A9E025C3A1380F8AB08433E853253B2C5446