ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор _____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

Для детей ДШО 3-7 лет

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	**475**	**195.00 руб.**	**374.8**	**9.9**	**12.4**	**55.6**
ДС Каша манная молочная жидкая 200	200		144.0	3.2	5.1	21.5
ДС Бутерброд с сыром 45	45		140.1	4.7	6.9	14.6
ДС Чай с лимоном 200	200		38.7	0.0	0.0	9.5
ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30		52.0	2.0	0.4	10.0
Завтрак №2	**120**	**0.00 руб.**	**66.0**	**0.6**	**0.6**	**14.7**
ДС Плоды свежие 100	120		66.0	0.6	0.6	14.7
Обед	**780**	**0.00 руб.**	**667.2**	**12.7**	**19.3**	**102.5**
Салат из свеклы с яблоками 50	50		65.5	0.0	5.0	4.1
ДС Щи из свежей капусты с картофелем 200	200		82.8	1.4	3.9	6.8
ДС Тефтели рыбные с соусом 80/20	100		137.3	3.1	4.8	20.4
ДС Картофельное пюре 150	150		137.3	3.1	4.8	20.4
ДС Компот из свежих яблок 200	200		97.6	0.0	0.0	21.5
ДС Хлеб пшеничный 40	40		94.7	3.1	0.4	19.3
ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	40		52.0	2.0	0.4	10.0
Полдник	**260**	**0.00 руб.**	**209.8**	**0.6**	**1.8**	**26.9**
Печенье Кременькульское	60		101.8	0.6	1.8	10.8
ДС Кисель из облепихи 200	200		108.0	0.0	0.0	16.1
Ужин	**490**	**0.00 руб.**	**439.1**	**22.1**	**16.8**	**49.1**
ДС Фрикадельки из свинины, птицы в соусе 70/20	90		137.8	9.8	8.6	4.8
Капуста тушеная 120	140		75.6	4.4	4.4	4.7
ДС Чай с молоком 200	200		102.7	3.5	3.1	15.1
ДС Хлеб пшеничный 30	30		71.0	2.4	0.3	14.5
ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30		52.0	2.0	0.4	10.0

Согласовано Директор _____ Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
Заведующая столовой_____ Мироненко В.М.

ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор _____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

Для детей ДШО 1-3 лет

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	**360**	**160.00 руб.**	**280.7**	**7.5**	**9.4**	**41.2**
ДС Каша манная молочная жидкая 150	155		108.0	2.4	3.8	16.1
ДС Бутерброд с сыром 35	35		109.0	3.7	5.4	11.3
ДС Чай с лимоном 150	150		29.0	0.1	0.0	7.1
ДС Хлеб ржано-пшеничный 20	20		34.7	1.3	0.2	6.7
Завтрак №2	**100**	**0.00 руб.**	**66.0**	**0.6**	**0.6**	**14.7**
ДС Плоды свежие 100	100		66.0	0.6	0.6	14.7
Обед	**650**	**0.00 руб.**	**513.5**	**15**	**15.2**	**77.8**
Салат из свеклы с яблоками 30	30		39.3	0.0	3.0	2.5
ДС Щи из свежей капусты с картофелем 150	180		61.0	1.3	3.5	6.1
ДС Тефтели рыбные с соусом 60/20	80		92.4	6.8	4.2	6.8
ДС Картофельное пюре 120	120		110.0	2.5	3.8	16.4
ДС Компот из свежих яблок 180	180		87.8	0.0	0.0	21.5
ДС Хлеб пшеничный 30	30		71.0	2.4	0.3	14.5
ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30		52.0	2.0	0.4	10.0
Полдник	**210**	**0.00 руб.**	**182.8**	**0.8**	**1.8**	**26.9**
Печенье Кременькульское	60		101.8	0.6	1.8	10.8
ДС Кисель из облепихи 150	150		81.0	0.2	0.0	16.1
Ужин	**410**	**0.00 руб.**	**413.4**	**21.3**	**16**	**45.3**
ДС Фрикадельки из свинины, птицы в соусе 50/20	70		137.8	9.8	8.6	4.8
Капуста тушеная 120	110		75.6	4.4	4.4	4.7
ДС Чай с молоком 150	170		77.0	2.7	2.3	11.3
ДС Хлеб пшеничный 30	30		71.0	2.4	0.3	14.5
ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30		52.0	2.0	0.4	10.0

Согласовано Директор _____ Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
Заведующая столовой_____ Мироненко В.М.

ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор _____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

Для учащихся с ОВЗ и ИНВ (1-4 класс) 7-11 лет

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**568**	**196.07 руб.**	**482.6**	**12.6**	**15.8**	**70**
Каша манная молочная жидкая 200/3	203		215.4	6.2	7.5	30.8
Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35		123.0	5.0	8.1	7.4
Яблоки 100	110		47.0	0.0	0.0	9.8
Чай с лимоном 200	200		61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб ржано-пшеничный 20	20		36.2	1.3	0.2	6.8
Обед № 1	**800**	**196.07 руб.**	**740.0**	**21.3**	**22.4**	**96.7**
Салат из свеклы с яблоками 60	60		78.6	0.9	6.0	5.1
Щи из свежей капусты с картофелем 200	200		96.4	1.4	4.0	6.2
Тефтели из минтая с соусом красным 60/30	90		125.9	7.7	4.7	7.6
Картофельное пюре 150	150		138.0	3.2	6.6	16.3
Компот из свежих яблок 200	200		69.6	0.2	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 60	60		141.0	4.6	0.5	29.5
Хлеб ржано-пшеничный 50	40		90.5	3.3	0.6	17.0
Обед № 2	**800**	**196.07 руб.**	**708.7**	**22.6**	**19.1**	**101.6**
Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60		38.4	0.0	3.0	2.1
Щи из свежей капусты с картофелем 200	200		96.4	1.4	4.0	6.2
Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100		151.4	8.4	4.1	7.7
Макаронные изд. отварные 150	150		144.9	5.5	7.0	29.0
Компот из свежих яблок 200	200		69.6	0.2	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6
Хлеб ржано-пшеничный 50	40		90.5	3.3	0.6	17.0
Полдник	**300**	**196.07 руб.**	**239.8**	**1.8**	**2.3**	**53.3**
Гребешок с повидлом 100	100		145.8	1.2	2.3	30.3
Сок мультифруктовый 200	200		94.0	0.6	0.0	23.0

Согласовано Директор _____ Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
Заведующая столовой _____ Мироненко В.М.

ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор _____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

Льготное 7-11

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**568**	**105.00 руб.**	**482.6**	**12.6**	**15.8**	**70**
Каша манная молочная жидкая 200/3	203		215.4	6.2	7.5	30.8
Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35		123.0	5.0	8.1	7.4
Яблоки 100	110		47.0	0.0	0.0	9.8
Чай с лимоном 200	200		61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб ржано-пшеничный 20	20		36.2	1.3	0.2	6.8
Комплекс 2 Завтрак2	**540**	**105.00 руб.**	**512.5**	**16**	**14.9**	**71.5**
Салат из свеклы с яблоками 30	30		39.3	0.0	3.0	2.5
Тефтели из минтая с соусом красным 60/30	90		125.9	7.7	4.7	7.6
Картофельное пюре 150	150		138.0	3.2	6.6	16.3
Чай с лимоном 200	200		61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 3 Обед1	**750**	**105.00 руб.**	**675.7**	**22.7**	**16.1**	**101**
Щи из свежей капусты с картофелем 200	200		96.4	1.4	4.0	6.2
Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100		151.4	8.4	4.1	7.7
Макаронные изд. отварные 150	150		144.9	5.5	7.0	29.0
Компот из свежих яблок 200	200		69.6	0.2	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 60	60		141.0	4.6	0.5	29.5
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6

Согласовано Директор _____ Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
Заведующая столовой_____ Мироненко В.М.

ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор _____ Даниленко Е.Е.

Меню

Неделя №2
День №8
Среда

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
7 Октября 2026 г.

Бесплатное питание 7-11 лет (с 1-4 класс)

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые вещестава, г. Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**593**	**91.40 руб.**	**481.1**	**11.3**	**8.1**	**87.7**
Каша манная молочная жидкая 200/3	203		215.4	6.2	7.5	30.8
Яблоки 120	120		56.4	0.0	0.0	11.8
Чай с лимоном 200	200		61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 2 Завтрак2	**510**	**91.40 руб.**	**473.2**	**16**	**11.9**	**69**
Тефтели из минтая с соусом красным 60/30	90		125.9	7.7	4.7	7.6
Картофельное пюре 150	150		138.0	3.2	6.6	16.3
Чай с лимоном 200	200		61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 3 Обед1	**730**	**91.40 руб.**	**711.7**	**21.3**	**15.9**	**92.7**
Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100		151.4	8.4	4.1	7.7
Макаронные изд. отварные 150	150		144.9	5.5	7.0	29.0
Компот из свежих яблок 200	200		69.6	0.2	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Щи *из свежей капусты с картофелем 200 род плата	200		174.0	1.4	4.0	6.2

Согласовано Директор _____ Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
Заведующая столовой_____ Мироненко В.М.

ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор _____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №3
Среда

Для учащихся 7- 11лет

Пищевые вещестава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**568**	**128.00 руб.**	**482.6**	**12.6**	**15.8**	**70**
Каша манная молочная жидкая 200/3	203	49.00 руб.	215.4	6.2	7.5	30.8
Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35	35.00 руб.	123.0	5.0	8.1	7.4
Яблоки 100	110	30.00 руб.	47.0	0.0	0.0	9.8
Чай с лимоном 200	200	10.00 руб.	61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб ржано-пшеничный 20	20	4.00 руб.	36.2	1.3	0.2	6.8
Комплекс 2 Завтрак2	**560**	**182.00 руб.**	**533.7**	**16.2**	**17.7**	**70.7**
Салат из свеклы с яблоками 60	60	27.00 руб.	78.6	0.9	6.0	5.1
Тефтели из минтая с соусом красным 60/30	90	75.00 руб.	125.9	7.7	4.7	7.6
Картофельное пюре 150	150	60.00 руб.	138.0	3.2	6.6	16.3
Чай с лимоном 200	200	10.00 руб.	61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб пшеничный 40	40	6.00 руб.	94.0	3.0	0.2	19.7
Хлеб ржано-пшеничный 20	20	4.00 руб.	36.2	1.3	0.2	6.8
Комплекс 3 Обед1	**800**	**242.00 руб.**	**690.6**	**21.9**	**19**	**98.2**
Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	48.00 руб.	38.4	0.0	3.0	2.1
Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	40.00 руб.	96.4	1.4	4.0	6.2
Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100	75.00 руб.	151.4	8.4	4.1	7.7
Макаронные изд. отварные 150	150	40.00 руб.	144.9	5.5	7.0	29.0
Компот из свежих яблок 200	200	25.00 руб.	69.6	0.2	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 50	50	8.00 руб.	117.5	3.8	0.4	24.6
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	6.00 руб.	72.4	2.6	0.5	13.6
Полдник	**300**	**90.00 руб.**	**239.8**	**1.8**	**2.3**	**53.3**
Гребешок с повидлом 100	100	50.00 руб.	145.8	1.2	2.3	30.3
Сок мультифруктовый 200	200	40.00 руб.	94.0	0.6	0.0	23.0

Согласовано Директор _____ Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад
Заведующая столовой _____ Мироненко В.М.