ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор_____Даниленко Е.Е.

Меню

МАОУ Гимназия №7 Сибирская
07 октября 2026 г.

Дополнительное меню

Пищевые вещестава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Сосиска в тесте	100	75,00 руб.	259,0	10,2	10,8	30,2
Сок 0,2	200	40,00 руб.	179,0	0,1	0,0	28,1
Яблоко	120	35,00 руб.	170,0	0,1	0,0	22,0
Вода 0,5	500	47,00 руб.	0,0	0,0	0,0	0,0
печенье кременкульское	1шт	36,00 руб.	104,3	1,8	2,4	18,6
Шоколад 20гр	20	60,00 руб.	279,0	1,2	1,2	17,9
Молочный коктейль Фруто Няня	1шт	72,00 руб.	131,4	5,4	4,2	18,0
Каша манная молочная жидкая	203	49,00 руб.	169,0	3,8	8,7	13,5
Щи из свежей капусты с картофелем	200	40,00 руб.	97,0	1,6	4,2	13,0
Картофель запеченный с сыром 150 гр	150	80,00 руб.	169,0	3,8	8,7	13,5
Рис отварной	150	40,00 руб.	169,0	3,8	8,7	13,5
Филе куриное с сыром	100	150,00 руб.	231,0	13,8	2,0	25,0
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	48,00 руб.	38,4	0,0	3,0	2,3
Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100	75,00 руб.	151,4	8,4	4,1	7,7
Салат из свеклы с яблоками	60	27,00 руб.	78,6	0,9	6,0	5,1
Гребешок с повидлом	100	50,00 руб.	388,3	7,5	13,0	60,3
Слойка с яблоком	85	55,00 руб.	359,0	2,3	10,8	30,2
Слойка с абрикосом	70	40,00 руб.	329,0	1,3	10,8	29,2
Самса с курицей	100	75,00 руб.	289,0	7,9	10,8	25,4
Слойка с вишней	85	55,00 руб.	359,0	2,3	10,8	30,2
Слойка с малиной	85	55,00 руб.	359,0	2,3	10,8	30,2
Обыкновенное чудо вафельный батончик	55	60,00 руб.	279,0	1,2	1,2	17,9
Зебра вафельный батончик	40	60,00 руб.	279,0	1,2	1,2	17,9

Согласовано _____ Калашникова Л.А.
Директор МАОУ Гимназия №7 Сибирская
Заведующий столовой _____Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор _____Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

Учащиеся,родители которых принимают участие в СВО (мобилизованные,добровольцы)

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплект№1	**633**	**105.00 руб.**	**564.3**	**14.2**	**8.6**	**104.3**
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 60	60		141.0	4.6	0.5	29.5
Хлеб ржано-пшеничный 50	50		90.5	3.3	0.6	17.0
Комплект№2	**820**	**105.00 руб.**	**858.3**	**21**	**19.4**	**95.4**
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250		111.0	1.7	5.0	7.8
Тефтели из минтая с соусом красным 60/30	90		125.9	7.7	4.7	7.6
Картофельное пюре 200	180		207.0	4.3	8.7	21.7
Чай с лимоном 200гр	200		201.0	0.1	0.0	15.2
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
Комплект№3	**850**	**105.00 руб.**	**828.4**	**25.5**	**16.8**	**115.2**
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250		111.0	1.7	5.0	7.8
Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100		151.4	8.4	4.1	7.7
Макаронные изделия отварные 180	180		246.8	6.6	6.5	34.8
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 60	60		108.6	4.0	0.7	20.4

Согласовано Директор _____Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская
Заведующая столовой_____Баранова В.В.

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

Меню

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

Льготное С 12 лет и старше

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле-воды
Комплекс 1 Завтрак1	**628**	**105.00 руб.**	**542.3**	**13.9**	**16.1**	**81.7**
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 150	150		70.5	0.0	0.0	14.7
Чай с лимоном 200	200		61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Комплекс 2 Завтрак2	**580**	**105.00 руб.**	**579.6**	**17.2**	**16.3**	**78.2**
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 180	180		187.0	3.8	7.9	19.6
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 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Комплекс 3 Обед1	**840**	**105.00 руб.**	**810.3**	**24.8**	**16.7**	**111.8**
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250		111.0	1.7	5.0	7.8
Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100		151.4	8.4	4.1	7.7
Макаронные изделия отварные 180	180		246.8	6.6	6.5	34.8
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	50		90.5	3.3	0.6	17.0

Согласовано Директор _____ Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская
Заведующая столовой _____ Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор_____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

Льготное 7-11

Пищевые веществ, 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
Заведующая столовой_____Баранова В.В.

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

Меню

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

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

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	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
Заведующая столовой_____ Баранова В.В.

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

Меню

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

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

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые вещества, г. 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
Заведующая столовой_____ Баранова В.В.

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

Меню

Неделя №2
День №8
Среда

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Для учащихся с ОВЗ и ИНВ (5-11 класс)с 12 лет и старше.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые вещества, г. Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**628**	**217.20 руб.**	**542.3**	**13.9**	**16.1**	**81.7**
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 150	150		70.5	0.0	0.0	14.7
Чай с лимоном 200	200		61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Обед № 1	**940**	**217.20 руб.**	**819.4**	**22.5**	**25**	**109.1**
Салат из свеклы с яблоком 100	100		99.0	0.0	5.4	11.3
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250		111.0	1.7	5.0	7.8
Тефтели из минтая с соусом красным 70/30	100		121.3	8.9	5.6	8.9
Картофельное пюре 180	180		187.0	3.8	7.9	19.6
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	50		90.5	3.3	0.6	17.0
Обед № 2	**930**	**217.20 руб.**	**856.2**	**24.1**	**21.7**	**112**
Салат из свежих помидор и огурцов 100	100		64.0	0.0	5.1	3.6
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250		111.0	1.7	5.0	7.8
Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100		151.4	8.4	4.1	7.7
Макаронные изделия отварные 180	180		246.8	6.6	6.5	34.8
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
Полдник	**350**	**217.20 руб.**	**320.8**	**2**	**2.3**	**71.1**
Гребешок с повидлом 100	100		145.8	1.2	2.3	30.3
Сок мультифруктовый 250	250		175.0	0.8	0.0	40.8

Согласовано Директор _____ Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская
Заведующая столовой _____ Баранова В.В.

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

Меню

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

Для учащихся с 12 лет и старше

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**628**	**145.00 руб.**	**542.3**	**13.9**	**16.1**	**81.7**
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 150	150	45.00 руб.	70.5	0.0	0.0	14.7
Чай с лимоном 200	200	10.00 руб.	61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	6.00 руб.	72.4	2.6	0.5	13.6
Комплекс 2 Завтрак2	**640**	**224.00 руб.**	**593.1**	**17.1**	**19.5**	**80**
Салат из свеклы с яблоком 100	100	45.00 руб.	99.0	0.0	5.4	11.3
Тефтели из минтая с соусом красным 70/30	100	87.00 руб.	121.3	8.9	5.6	8.9
Картофельное пюре 180	180	72.00 руб.	187.0	3.8	7.9	19.6
Чай с лимоном 200	200	10.00 руб.	61.0	0.1	0.0	15.2
Хлеб пшеничный 30	30	5.00 руб.	70.5	2.3	0.2	14.8
Хлеб ржано-пшеничный 30	30	5.00 руб.	54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 3 Обед1	**920**	**278.00 руб.**	**838.1**	**23.5**	**21.6**	**108.6**
Салат из свежих помидор и огурцов 100	100	65.00 руб.	64.0	0.0	5.1	3.6
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	50.00 руб.	111.0	1.7	5.0	7.8
Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100	75.00 руб.	151.4	8.4	4.1	7.7
Макаронные изделия отварные 180	180	48.00 руб.	246.8	6.6	6.5	34.8
Компот из свежих яблок 200	200	25.00 руб.	69.6	0.2	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 60	60	10.00 руб.	141.0	4.6	0.5	29.5
Хлеб ржано-пшеничный 30	30	5.00 руб.	54.3	2.0	0.4	10.2
Полдник	**350**	**95.00 руб.**	**320.8**	**2**	**2.3**	**71.1**
Гребешок с повидлом 100	100	50.00 руб.	145.8	1.2	2.3	30.3
Сок мультифруктовый 250	250	45.00 руб.	175.0	0.8	0.0	40.8

Согласовано Директор _____ Калашникова Л.А.
Гимназия 7 Сибирская
Заведующая столовой_____ Баранова В.В.

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

Меню

Гимназия 7 Сибирская **Неделя №2**
7 Октября 2026 г. **День №8**
Среда

Для учащихся 7- 11лет **Пищевые веществава, 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
Заведующая столовой_____ Баранова В.В.

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

Меню

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

(исключить молоко и молочные продукты, рыбу и морепродукты, кондитерские изделия, мед, красители)

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

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 3 Обед1	**730**	**91.40 руб.**	**772.2**	**25.1**	**16.8**	**100.2**
Запеканка из печени 100 без муки, манки, масла 100	100		152.1	12.4	6.1	11.5
Д Макароны отварные /масло раст. 150	150		204.7	5.3	5.9	32.7
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
Заведующая столовой _____ Баранова В.В.

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

Меню

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

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

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые веществава, г. Белки	Жиры	Углеводы
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
Заведующая столовой_____ Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"
Утверждено
Генеральный директор_____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская
7 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №8
Среда

Льготное 7-11 исключить рыбу

Пищевые вещестава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
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
Заведующая столовой_____Баранова В.В.