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

Меню

МАОУ Гимназия №7 Сибирская
08 октября 2026 г.

Дополнительное меню

Пищевые вещестава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Пицца Домашняя	100	80,00 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
Суп картофельный с горохом	200	40,00 руб.	97,0	1,6	4,2	13,0
Картофель запеченный дольками	150	60,00 руб.	169,0	3,8	8,7	13,5
Шницель куриный натуральный	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
Каша Дружба	203	49,00 руб.	169,0	3,8	8,7	13,5
Салат из б/к капусты и свеклы	60	24,00 руб.	57,6	1,0	3,2	6,3
Икра свекольная	60	27,00 руб.	69,0	1,4	4,2	6,2
Булочка дорожная	100	40,00 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
8 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №9
Четверг

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

Пищевые вещестава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплект№1	**610**	**105.00 руб.**	**641.5**	**16.2**	**20.3**	**94.4**
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 180	180		245.5	4.4	7.3	40.5
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Яблоки 100	100		47.0	0.0	0.0	9.8
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7
Комплект№2	**820**	**105.00 руб.**	**821.9**	**22.7**	**25.3**	**127.1**
Суп картофельный с горохом 250	250		108.0	2.3	4.2	15.1
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 180	180		245.5	4.4	7.3	40.5
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	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
Комплект№3	**840**	**105.00 руб.**	**882.8**	**26.8**	**19.8**	**120**
Суп картофельный с горохом 250	250		108.0	2.3	4.2	15.1
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90		156.2	10.5	6.4	4.7
Каша перловая рассыпчатая 180	180		251.1	5.4	8.0	37.8
Компот из облепихи с яблоком 200гр	200		117.9	0.0	0.0	12.5
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 Нск"
Утверждено
Генеральный директор _____Даниленко Е.Е.

Меню

Неделя №2
День №9
Четверг

Гимназия 7 Сибирская
8 Октября 2026 г.

Пищевые веществава, г.

Льготное С 12 лет и старше

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы.
Комплекс 1 Завтрак1	**630**	**105.00 руб.**	**672.3**	**17.5**	**20.7**	**99.7**
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 180	180		245.5	4.4	7.3	40.5
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Яблоки 100	100		47.0	0.0	0.0	9.8
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 2 Завтрак2	**560**	**105.00 руб.**	**653.5**	**17.5**	**22.8**	**91.6**
Салат из б/к капусты и свеклы 30	30		28.2	0.0	2.1	1.7
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 180	180		245.5	4.4	7.3	40.5
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 3 Обед1	**840**	**105.00 руб.**	**861.9**	**26.8**	**19.8**	**120**
Суп картофельный с горохом 250	250		108.0	2.3	4.2	15.1
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90		156.2	10.5	6.4	4.7
Каша перловая рассыпчатая 180	180		251.1	5.4	8.0	37.8
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
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
8 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №9
Четверг

Льготное 7-11

Пищевые веществ, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**580**	**105.00 руб.**	**589.8**	**15.3**	**19.3**	**84.6**
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 150	150		204.6	3.7	6.1	33.8
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Яблоки 100	100		47.0	0.0	0.0	9.8
Хлеб пшеничный 20	20		47.0	1.5	0.2	9.8
Хлеб ржано-пшеничный 20	20		36.2	1.3	0.2	6.8
Комплекс 2 Завтрак2	**510**	**105.00 руб.**	**571.0**	**15.3**	**21.4**	**76.5**
Салат из б/к капусты и свеклы 30	30		28.2	0.0	2.1	1.7
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 150	150		204.6	3.7	6.1	33.8
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 20	20		47.0	1.5	0.2	9.8
Хлеб ржано-пшеничный 20	20		36.2	1.3	0.2	6.8
Комплекс 3 Обед1	**730**	**105.00 руб.**	**738.8**	**23.3**	**17.4**	**99**
Суп картофельный с горохом 200	200		86.4	1.8	3.4	12.1
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90		156.2	10.5	6.4	4.7
Каша перловая рассыпчатая 150	150		209.3	4.6	6.7	31.5
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
Хлеб пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6
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 Нек"
Утверждено
Генеральный директор _____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская
8 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №9
Четверг

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

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые вещества, г. Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**500**	**91.40 руб.**	**584.4**	**16.8**	**19.5**	**83.2**
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 150	150		204.6	3.7	6.1	33.8
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 2 Завтрак2	**500**	**91.40 руб.**	**584.4**	**16.8**	**19.5**	**83.2**
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 150	150		204.6	3.7	6.1	33.8
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 3 Обед1	**730**	**91.40 руб.**	**751.8**	**23.3**	**17.4**	**99**
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90		156.2	10.5	6.4	4.7
Каша перловая рассыпчатая 150	150		209.3	4.6	6.7	31.5
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
Хлеб пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Суп* картофельный с горохом 200 род плата	200		99.4	1.8	3.4	12.1

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 №9
Четверг

Гимназия 7 Сибирская
8 Октября 2026 г.

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

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые вещестава, г. Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**593**	**196.07 руб.**	**490.1**	**10.4**	**9.6**	**86.7**
Каша "Дружба" 150/3	153		169.7	3.9	8.7	18.8
Яблоки 150	150		70.5	0.0	0.0	14.7
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Обед № 1	**760**	**196.07 руб.**	**764.2**	**18.5**	**27.1**	**96.3**
Салат из б/к капусты и свеклы 60	60		56.4	0.0	4.2	3.5
Суп картофельный с горохом 200	200		86.4	1.8	3.4	12.1
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 150	150		204.6	3.7	6.1	33.8
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Обед № 2	**770**	**196.07 руб.**	**766.2**	**23.3**	**21.3**	**96.9**
Икра свекольная 60	60		69.0	1.4	4.2	6.2
Суп картофельный с горохом 200	200		86.4	1.8	3.4	12.1
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90		156.2	10.5	6.4	4.7
Каша перловая рассыпчатая 150	150		209.3	4.6	6.7	31.5
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
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
Полдник	**300**	**196.07 руб.**	**239.0**	**7.6**	**13.8**	**88.4**
Булочка Дорожная 100	100		137.0	7.0	13.8	55.8
Сок яблочно-грушевый 200	200		102.0	0.6	0.0	32.6

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
8 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №9
Четверг

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	**613**	**217.20 руб.**	**534.5**	**11.8**	**12.6**	**90**
Каша "Дружба" 200/3	203		228.2	5.3	11.7	25.0
Яблоки 120	120		56.4	0.0	0.0	11.8
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Обед № 1	**890**	**217.20 руб.**	**864.3**	**19.7**	**32**	**108.4**
Салат из б/к капусты со свеклой 100	100		94.0	0.0	7.1	5.9
Суп картофельный с горохом 250	250		108.0	2.3	4.2	15.1
Суфле куриное с морковью с соусом	100		195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 180	180		245.5	4.4	7.3	40.5
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Обед № 2	**900**	**217.20 руб.**	**900.4**	**22.7**	**27.4**	**111.2**
Икра свекольная 100	100		115.0	2.4	7.1	10.4
Суп картофельный с горохом 250	250		108.0	2.3	4.2	15.1
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 70/30	100		181.0	7.6	7.5	5.5
Каша перловая рассыпчатая 180	180		251.1	5.4	8.0	37.8
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
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
Полдник	**350**	**217.20 руб.**	**292.0**	**7.8**	**13.8**	**96.6**
Булочка Дорожная 100	100		137.0	7.0	13.8	55.8
Сок яблочно-грушевый 250	250		155.0	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

Неделя №2
День №9
Четверг

Гимназия 7 Сибирская
8 Октября 2026 г.

Для учащихся с 12 лет и старше

Пищевые веществ, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**643**	**113.00 руб.**	**548.6**	**11.8**	**12.6**	**92.9**
Каша "Дружба" 200/3	203	49.00 руб.	228.2	5.3	11.7	25.0
Яблоки 150	150	45.00 руб.	70.5	0.0	0.0	14.7
Чай с сахаром 200	200	5.00 руб.	60.0	0.1	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
Комплекс 2 Завтрак2	**600**	**184.00 руб.**	**663.2**	**15.7**	**28.8**	**87.6**
Салат из б/к капусты со свеклой 100	100	40.00 руб.	94.0	0.0	7.1	5.9
Суфле куриное с морковью в соусе 70/30	100	87.00 руб.	216.7	9.7	14.2	10.4
Рис отварной 180	180	48.00 руб.	245.5	4.4	7.3	40.5
Чай с сахаром 200	200	5.00 руб.	60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 20	20	4.00 руб.	47.0	1.5	0.2	9.8
Комплекс 3 Обед1	**900**	**257.00 руб.**	**900.4**	**22.7**	**27.4**	**111.2**
Икра свекольная 100	100	45.00 руб.	115.0	2.4	7.1	10.4
Суп картофельный с горохом 250	250	50.00 руб.	108.0	2.3	4.2	15.1
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 70/30	100	87.00 руб.	181.0	7.6	7.5	5.5
Каша перловая рассыпчатая 180	180	36.00 руб.	251.1	5.4	8.0	37.8
Компот из облепихи и яблоками 200	200	28.00 руб.	97.0	0.0	0.0	12.5
Хлеб пшеничный 40	40	6.00 руб.	94.0	3.0	0.2	19.7
Хлеб ржано-пшеничный 30	30	5.00 руб.	54.3	2.0	0.4	10.2
Полдник	**350**	**85.00 руб.**	**292.0**	**7.8**	**13.8**	**96.6**
Булочка Дорожная 100	100	40.00 руб.	137.0	7.0	13.8	55.8
Сок яблочно-грушевый 250	250	45.00 руб.	155.0	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
8 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №9
Четверг

Для учащихся 7- 11лет

Пищевые веществава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**593**	**100.00 руб.**	**492.9**	**10.4**	**12.3**	**81.7**
Каша "Дружба" 200/3	203	49.00 руб.	228.2	5.3	11.7	25.0
Яблоки 120	120	35.00 руб.	56.4	0.0	0.0	11.8
Чай с сахаром 200	200	5.00 руб.	60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 40	40	6.00 руб.	94.0	3.0	0.2	19.7
Хлеб ржано-пшеничный 30	30	5.00 руб.	54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 2 Завтрак2	**520**	**148.00 руб.**	**563.0**	**14**	**23.3**	**71.5**
Салат из б/к капусты и свеклы 60	60	24.00 руб.	56.4	0.0	4.2	3.5
Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90	75.00 руб.	195.0	8.7	12.8	9.4
Рис отварной 150	150	40.00 руб.	204.6	3.7	6.1	33.8
Чай с сахаром 200	200	5.00 руб.	60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 20	20	4.00 руб.	47.0	1.5	0.2	9.8
Комплекс 3 Обед1	**770**	**211.00 руб.**	**766.2**	**23.3**	**21.3**	**96.9**
Икра свекольная 60	60	27.00 руб.	69.0	1.4	4.2	6.2
Суп картофельный с горохом 200	200	40.00 руб.	86.4	1.8	3.4	12.1
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90	75.00 руб.	156.2	10.5	6.4	4.7
Каша перловая рассыпчатая 150	150	30.00 руб.	209.3	4.6	6.7	31.5
Компот из облепихи и яблоками 200	200	28.00 руб.	97.0	0.0	0.0	12.5
Хлеб пшеничный 40	40	6.00 руб.	94.0	3.0	0.2	19.7
Хлеб ржано-пшеничный 30	30	5.00 руб.	54.3	2.0	0.4	10.2
Полдник	**300**	**80.00 руб.**	**239.0**	**7.6**	**13.8**	**88.4**
Булочка Дорожная 100	100	40.00 руб.	137.0	7.0	13.8	55.8
Сок яблочно-грушевый 200	200	40.00 руб.	102.0	0.6	0.0	32.6

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

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

Меню

Неделя №2
День №9
Четверг

Гимназия 7 Сибирская
8 Октября 2026 г.

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

Пищевые веществава, г.

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

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 3 Обед1	**730**	**91.40 руб.**	**741.5**	**23.3**	**17.4**	**99**
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90		156.2	10.5	6.4	4.7
Д Каша перловая рассып /масло раст. 150	150		199.0	4.6	6.7	31.5
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
Хлеб пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Суп* картофельный с горохом 200 род плата	200		99.4	1.8	3.4	12.1

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
8 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №9
Четверг

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

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые вещества, г. Белки	Жиры	Углеводы
Обед № 2	**770**	**196.07 руб.**	**766.2**	**23.3**	**21.3**	**96.9**
Икра свекольная 60	60		69.0	1.4	4.2	6.2
Суп картофельный с горохом 200	200		86.4	1.8	3.4	12.1
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90		156.2	10.5	6.4	4.7
Каша перловая рассыпчатая 150	150		209.3	4.6	6.7	31 5
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
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
Полдник	**300**	**196.07 руб.**	**239.0**	**7.6**	**13.8**	**88.4**
Булочка Дорожная 100	100		137.0	7.0	13.8	55.8
Сок яблочно-грушевый 200	200		102.0	0.6	0.0	32.6

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
8 Октября 2026 г.

Неделя №2
День №9
Четверг

Льготное 7-11 исключить рыбу

Пищевые веществаа, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 3 Обед1	**730**	**105.00 руб.**	**738.8**	**23.3**	**17.4**	**99**
Суп картофельный с горохом 200	200		86.4	1.8	3.4	12.1
Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90		156.2	10.5	6.4	4.7
Каша перловая рассыпчатая 150	150		209.3	4.6	6.7	31.5
Компот из облепихи и яблоками 200	200		97.0	0.0	0.0	12.5
Хлеб пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6
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.