

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

## Меню

Гимназия 7 Сибирская

16 Сентября 2026 г.

Для учащихся 7-11 лет

Неделя №1

День №3

Среда

Пищевые вещества, г:

| Наименование блюд                         | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|-------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>                | <b>568</b> | <b>129.00 руб.</b> | <b>500.7</b>        | <b>13.3</b> | <b>16</b>   | <b>73.4</b>   |
| 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           |
| Чай с лимоном 200                         | 200        | 10.00 руб.         | 61.0                | 0.1         | 0.0         | 15.2          |
| Яблоки 100                                | 100        | 30.00 руб.         | 47.0                | 0.0         | 0.0         | 9.8           |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                   | 30         | 5.00 руб.          | 54.3                | 2.0         | 0.4         | 10.2          |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>                | <b>540</b> | <b>167.00 руб.</b> | <b>575.0</b>        | <b>14.4</b> | <b>26.5</b> | <b>66.5</b>   |
| Салат Витаминный 60                       | 60         | 24.00 руб.         | 82.8                | 0.0         | 6.0         | 6.3           |
| Суфле куриное с рисом в соусе 60/30       | 90         | 75.00 руб.         | 195.0               | 8.7         | 12.8        | 9.4           |
| Картофель отварной 150                    | 150        | 50.00 руб.         | 153.0               | 2.8         | 7.3         | 19.0          |
| Чай с лимоном 200                         | 200        | 10.00 руб.         | 61.0                | 0.1         | 0.0         | 15.2          |
| Хлеб пшеничный 20                         | 20         | 4.00 руб.          | 47.0                | 1.5         | 0.2         | 9.8           |
| Хлеб ржано-пшеничный 20                   | 20         | 4.00 руб.          | 36.2                | 1.3         | 0.2         | 6.8           |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                   | <b>780</b> | <b>219.00 руб.</b> | <b>761.2</b>        | <b>24.6</b> | <b>24.4</b> | <b>103.9</b>  |
| 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          |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 | 90         | 75.00 руб.         | 220.3               | 10.0        | 9.1         | 5.2           |
| Макаронные изд. отварные 150              | 150        | 40.00 руб.         | 144.9               | 5.5         | 7.0         | 29.0          |
| Компот из облепихи 200                    | 200        | 25.00 руб.         | 74.2                | 0.3         | 0.0         | 18.1          |
| Хлеб пшеничный 40                         | 40         | 6.00 руб.          | 94.0                | 3.0         | 0.2         | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40                   | 40         | 6.00 руб.          | 72.4                | 2.6         | 0.5         | 13.6          |
| <b>Полдник</b>                            | <b>300</b> | <b>90.00 руб.</b>  | <b>247.8</b>        | <b>1.8</b>  | <b>2.3</b>  | <b>62.9</b>   |
| Гребешок с повидлом 100                   | 100        | 50.00 руб.         | 145.8               | 1.2         | 2.3         | 30.3          |
| 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

Гимназия 7 Сибирская

16 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №3

Среда

Для учащихся с 12 лет и старше

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                         | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|-------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>                | <b>668</b> | <b>151.00 руб.</b> | <b>636.3</b>        | <b>16.9</b> | <b>16.3</b> | <b>101.4</b>  |
| 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           |
| Чай с лимоном 200                         | 200        | 10.00 руб.         | 61.0                | 0.1         | 0.0         | 15.2          |
| Яблоки 150                                | 150        | 45.00 руб.         | 70.5                | 0.0         | 0.0         | 14.7          |
| Хлеб пшеничный 40                         | 40         | 6.00 руб.          | 94.0                | 3.0         | 0.2         | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40                   | 40         | 6.00 руб.          | 72.4                | 2.6         | 0.5         | 13.6          |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>                | <b>620</b> | <b>205.00 руб.</b> | <b>682.5</b>        | <b>16</b>   | <b>33.5</b> | <b>75.6</b>   |
| Салат Витаминный 100                      | 100        | 40.00 руб.         | 138.0               | 0.0         | 10.1        | 10.6          |
| Суфле куриное с рисом в соусе 70/30       | 100        | 87.00 руб.         | 216.7               | 9.7         | 14.2        | 10.4          |
| Картофель отварной 180                    | 180        | 60.00 руб.         | 183.6               | 3.4         | 8.8         | 22.8          |
| Чай с лимоном 200                         | 200        | 10.00 руб.         | 61.0                | 0.1         | 0.0         | 15.2          |
| Хлеб пшеничный 20                         | 20         | 4.00 руб.          | 47.0                | 1.5         | 0.2         | 9.8           |
| Хлеб ржано-пшеничный 20                   | 20         | 4.00 руб.          | 36.2                | 1.3         | 0.2         | 6.8           |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                   | <b>910</b> | <b>268.00 руб.</b> | <b>936.1</b>        | <b>27.4</b> | <b>27.7</b> | <b>118.4</b>  |
| 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          |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 70/30 | 100        | 87.00 руб.         | 220.3               | 10.0        | 9.1         | 5.2           |
| Макаронные изделия отварные 180           | 180        | 48.00 руб.         | 246.8               | 6.6         | 6.5         | 34.8          |
| Компот из облепихи 200                    | 200        | 25.00 руб.         | 74.2                | 0.3         | 0.0         | 18.1          |
| Хлеб пшеничный 50                         | 50         | 8.00 руб.          | 117.5               | 3.8         | 0.4         | 24.6          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                   | 30         | 5.00 руб.          | 54.3                | 2.0         | 0.4         | 10.2          |
| <b>Полдник</b>                            | <b>350</b> | <b>95.00 руб.</b>  | <b>300.8</b>        | <b>2</b>    | <b>2.3</b>  | <b>71.1</b>   |
| Гребешок с повидлом 100                   | 100        | 50.00 руб.         | 145.8               | 1.2         | 2.3         | 30.3          |
| Сок яблочно-грушевый 250                  | 250        | 45.00 руб.         | 155.0               | 0.8         | 0.0         | 40.8          |

Согласовано Директор

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Калашникова Л.А.

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена-Нск"

Утверждено

Генеральный директор  Даниленко Е.Е.

## Меню

Гимназия 7 Сибирская

16 Сентября 2026 г.

исключить рыбу

Льготное 7-11

Неделя №1

День №3

Среда

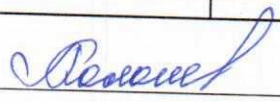
Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                         | Выход, г. | Цена, руб.  | Калорийность, ккал. | Белки | Жиры | Угле-<br>воды |
|-------------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-------|------|---------------|
| Комплекс 3 Обед1                          | 720       | 105.00 руб. | 692.2               | 23.2  | 20.2 | 97.7          |
| Суп картофельный с горохом 200            | 200       |             | 86.4                | 1.8   | 3.4  | 12.1          |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 | 90        |             | 220.3               | 10.0  | 9.1  | 5.2           |
| Макаронные изд. отварные 150              | 150       |             | 144.9               | 5.5   | 7.0  | 29.0          |
| Компот из облепихи 200                    | 200       |             | 74.2                | 0.3   | 0.0  | 18.1          |
| 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          |

Согласовано Директор

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

 Калашникова Л.А.

 Баранова В.В.

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

Гимназия 7 Сибирская  
 16 Сентября 2026 г.

## Меню

Неделя №1

День №3

Среда

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

| Наименование блюд                         |  | Выход, г. | Цена, руб. | Калорийность, ккал. | Пищевые вещества, г. |      |               |
|-------------------------------------------|--|-----------|------------|---------------------|----------------------|------|---------------|
|                                           |  |           |            |                     | Белки                | Жиры | Угле-<br>воды |
| Комплекс 1 Завтрак1                       |  | 508       | 91.40 руб. | 542.3               | 16.2                 | 16.3 | 81.8          |
| 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           |
| Чай с лимоном 200                         |  | 200       |            | 61.0                | 0.1                  | 0.0  | 15.2          |
| Хлеб пшеничный 30                         |  | 30        |            | 70.5                | 2.3                  | 0.2  | 14.8          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40                   |  | 40        |            | 72.4                | 2.6                  | 0.5  | 13.6          |
| Комплекс 2 Завтрак2                       |  | 520       | 91.40 руб. | 557.3               | 16.6                 | 20.7 | 73.5          |
| Суфле куриное с рисом в соусе 60/30       |  | 100       |            | 195.0               | 8.7                  | 12.8 | 9.4           |
| Картофель отварной 150                    |  | 150       |            | 153.0               | 2.8                  | 7.3  | 19.0          |
| 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                          |  | 720       | 91.40 руб. | 705.2               | 23.2                 | 20.2 | 97.7          |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 |  | 90        |            | 220.3               | 10.0                 | 9.1  | 5.2           |
| Макаронные изд. отварные 150              |  | 150       |            | 144.9               | 5.5                  | 7.0  | 29.0          |
| Компот из облепихи 200                    |  | 200       |            | 74.2                | 0.3                  | 0.0  | 18.1          |
| 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          |
| Суп* картофельный с горохом 200 род плата |  | 200       |            | 99.4                | 1.8                  | 3.4  | 12.1          |

Согласовано Директор

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Калашникова Л.А.

Баранова В.В.

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

## Меню

Гимназия 7 Сибирская  
16 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №3

Среда

Льготное С 12 лет и старше

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                         | Выход, г. | Цена, руб.  | Калорийность, ккал. | Белки | Жиры | Угле-<br>воды |
|-------------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-------|------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>                |           |             |                     |       |      |               |
| Каша манная молочная жидкая 200/3         | 648       | 105.00 руб. | 594.7               | 15.6  | 16.2 | 93.1          |
| Бутерброд с сыром (2 вар.)35              | 203       |             | 215.4               | 6.2   | 7.5  | 30.8          |
| Чай с лимоном 200                         | 35        |             | 123.0               | 5.0   | 8.1  | 7.4           |
| Яблоки 150                                | 200       |             | 61.0                | 0.1   | 0.0  | 15.2          |
| Хлеб пшеничный 30                         | 150       |             | 70.5                | 0.0   | 0.0  | 14.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                   | 30        |             | 70.5                | 2.3   | 0.2  | 14.8          |
|                                           | 30        |             | 54.3                | 2.0   | 0.4  | 10.2          |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>                |           |             |                     |       |      |               |
| Салат Витаминный 30                       | 590       | 105.00 руб. | 669.1               | 18.8  | 26.7 | 34.8          |
| Суфле куриное с рисом в соусе 70/30       | 30        |             | 41.4                | 0.0   | 3.0  | 3.1           |
| Картофель отварной 180                    | 100       |             | 216.7               | 9.7   | 14.2 | 10.4          |
| Чай с лимоном 200                         | 180       |             | 183.6               | 3.4   | 8.8  | 22.8          |
| Хлеб пшеничный 40                         | 200       |             | 61.0                | 0.1   | 0.0  | 15.2          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40                   | 40        |             | 94.0                | 3.0   | 0.2  | 19.7          |
|                                           | 40        |             | 72.4                | 2.6   | 0.5  | 13.6          |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                   |           |             |                     |       |      |               |
| Суп картофельный с горохом 250            | 820       | 105.00 руб. | 862.7               | 26.4  | 20.8 | 116.3         |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 | 250       |             | 108.0               | 2.3   | 4.2  | 15.1          |
| Макаронные изделия отварные 180           | 90        |             | 220.3               | 10.0  | 9.1  | 5.2           |
| Компот из облепихи 200                    | 180       |             | 246.8               | 6.6   | 6.5  | 34.8          |
| Хлеб пшеничный 60                         | 200       |             | 74.2                | 0.3   | 0.0  | 18.1          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40                   | 60        |             | 141.0               | 4.6   | 0.5  | 29.5          |
|                                           | 40        |             | 72.4                | 2.6   | 0.5  | 13.6          |

Согласовано Директор

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Калашникова Л.А.

Баранова В.В.

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



Гимназия 7 Сибирская  
16 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №3

Среда

Для учащихся с ОВЗ и ИНВ (I-IV класс) 7-11 лет

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                         | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|-------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>                | <b>568</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>500.7</b>        | <b>13.3</b> | <b>16</b>   | <b>73.4</b>   |
| 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           |
| Чай с лимоном 200                         | 200        |                    | 61.0                | 0.1         | 0.0         | 15.2          |
| Яблоки 100                                | 100        |                    | 47.0                | 0.0         | 0.0         | 9.8           |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                   | 30         |                    | 54.3                | 2.0         | 0.4         | 10.2          |
| <b>Обед № 1</b>                           | <b>790</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>763.2</b>        | <b>19.4</b> | <b>30.3</b> | <b>99.7</b>   |
| Салат Витаминный 60                       | 60         |                    | 82.8                | 0.0         | 6.0         | 6.3           |
| Суп картофельный с горохом 200            | 200        |                    | 86.4                | 1.8         | 3.4         | 12.1          |
| Суфле куриное с рисом в соусе 60/30       | 100        |                    | 195.0               | 8.7         | 12.8        | 9.4           |
| Картофель отварной 150                    | 150        |                    | 153.0               | 2.8         | 7.3         | 19.0          |
| Компот из облепихи 200                    | 200        |                    | 74.2                | 0.3         | 0.0         | 18.1          |
| 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          |
| <b>Обед № 2</b>                           | <b>780</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>761.2</b>        | <b>24.6</b> | <b>24.4</b> | <b>103.9</b>  |
| 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          |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 | 90         |                    | 220.3               | 10.0        | 9.1         | 5.2           |
| Макаронные изд. отварные 150              | 150        |                    | 144.9               | 5.5         | 7.0         | 29.0          |
| Компот из облепихи 200                    | 200        |                    | 74.2                | 0.3         | 0.0         | 18.1          |
| 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          |
| <b>Полдник</b>                            | <b>300</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>247.8</b>        | <b>1.8</b>  | <b>2.3</b>  | <b>62.9</b>   |
| Гребешок с повидлом 100                   | 100        |                    | 145.8               | 1.2         | 2.3         | 30.3          |
| 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

16 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №3

Среда

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

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                 | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|-----------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплект №1</b>                | <b>578</b> | <b>105.00 руб.</b> | <b>518.8</b>        | <b>13.9</b> | <b>16.1</b> | <b>76.8</b>   |
| Каша манная молочная жидкая 200/3 | 203        |                    | 215.4               | 6.2         | 7.5         | 30.8          |
| Яблоки 100                        | 100        |                    | 47.0                | 0.0         | 0.0         | 9.8           |
| Чай с лимоном 200                 | 200        |                    | 61.0                | 0.1         | 0.0         | 15.2          |
| Бутерброд с сыром (2 вар.) 35     | 35         |                    | 123.0               | 5.0         | 8.1         | 7.4           |
| Хлеб ржано-пшеничный 40           | 40         |                    | 72.4                | 2.6         | 0.5         | 13.6          |

|                                     |            |                    |              |             |             |              |
|-------------------------------------|------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Комплект №2</b>                  | <b>820</b> | <b>105.00 руб.</b> | <b>904.6</b> | <b>22.1</b> | <b>28.1</b> | <b>103.2</b> |
| Суп картофельный с горохом 250      | 250        |                    | 108.0        | 2.3         | 4.2         | 15.1         |
| Суфле куриное с рисом в соусе 70/30 | 100        |                    | 216.7        | 9.7         | 14.2        | 10.4         |
| Картофель отварной 180              | 180        |                    | 183.6        | 3.4         | 8.8         | 22.8         |
| 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 30             | 30         |                    | 54.3         | 2.0         | 0.4         | 10.2         |

|                                           |            |                    |              |             |             |              |
|-------------------------------------------|------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Комплект №3</b>                        | <b>810</b> | <b>105.00 руб.</b> | <b>844.6</b> | <b>25.8</b> | <b>20.7</b> | <b>112.9</b> |
| Суп картофельный с горохом 250            | 250        |                    | 108.0        | 2.3         | 4.2         | 15.1         |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 | 90         |                    | 220.3        | 10.0        | 9.1         | 5.2          |
| Макаронные изделия отварные 180           | 180        |                    | 246.8        | 6.6         | 6.5         | 34.8         |
| Компот из облепихи 200                    | 200        |                    | 74.2         | 0.3         | 0.0         | 18.1         |
| Хлеб пшеничный 60                         | 60         |                    | 141.0        | 4.6         | 0.5         | 29.5         |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                   | 30         |                    | 54.3         | 2.0         | 0.4         | 10.2         |

Согласовано Директор

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Калашикова Л.А.

Баранова В.В.

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

## Меню

Гимназия 7 Сибирская  
 16 Сентября 2026 г.

Неделя №1  
 День №3  
 Среда

Льготное 7-11

| Наименование блюд                         | Выход, г. | Цена, руб.  | Пищевые вещества, г. |       |      |               |
|-------------------------------------------|-----------|-------------|----------------------|-------|------|---------------|
|                                           |           |             | Калорийность, ккал.  | Белки | Жиры | Угле-<br>воды |
| Комплекс 1 Завтрак1                       |           |             |                      |       |      |               |
| Каша манная молочная жидкая 200/3         | 568       | 105.00 руб. | 500.7                | 13.3  | 16   | 73.4          |
| Бутерброд с сыром (2 вар.)35              | 203       |             | 215.4                | 6.2   | 7.5  | 30.8          |
| Чай с лимоном 200                         | 35        |             | 123.0                | 5.0   | 8.1  | 7.4           |
| Яблоки 100                                | 200       |             | 61.0                 | 0.1   | 0.0  | 15.2          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                   | 100       |             | 47.0                 | 0.0   | 0.0  | 9.8           |
|                                           | 30        |             | 54.3                 | 2.0   | 0.4  | 10.2          |
| Комплекс 2 Завтрак2                       |           |             |                      |       |      |               |
| Салат Витаминный 30                       | 530       | 105.00 руб. | 575.2                | 15.9  | 23.7 | 71.7          |
| Суфле куриное с рисом в соусе 60/30       | 30        |             | 41.4                 | 0.0   | 3.0  | 3.1           |
| Картофель отварной 150                    | 90        |             | 195.0                | 8.7   | 12.8 | 9.4           |
| Чай с лимоном 200                         | 150       |             | 153.0                | 2.8   | 7.3  | 19.0          |
| Хлеб пшеничный 30                         | 200       |             | 61.0                 | 0.1   | 0.0  | 15.2          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                   | 30        |             | 70.5                 | 2.3   | 0.2  | 14.8          |
|                                           | 30        |             | 54.3                 | 2.0   | 0.4  | 10.2          |
| Комплекс 3 Обед1                          |           |             |                      |       |      |               |
| Суп картофельный с горохом 200            | 720       | 105.00 руб. | 692.2                | 23.2  | 20.2 | 97.7          |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 | 200       |             | 86.4                 | 1.8   | 3.4  | 12.1          |
| Макаронные изд. отварные 150              | 90        |             | 220.3                | 10.0  | 9.1  | 5.2           |
| Компот из облепихи 200                    | 150       |             | 144.9                | 5.5   | 7.0  | 29.0          |
| Хлеб пшеничный 40                         | 200       |             | 74.2                 | 0.3   | 0.0  | 18.1          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40                   | 40        |             | 94.0                 | 3.0   | 0.2  | 19.7          |
|                                           | 40        |             | 72.4                 | 2.6   | 0.5  | 13.6          |

Согласовано Директор  
 Гимназия 7 Сибирская  
 Заведующая столовой

Калашникова Л.А.

Баранова В.В.

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



# Меню

Гимназия 7 Сибирская  
 16 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №3

Среда

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

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                         | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|-------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>                | <b>608</b> | <b>217.20 руб.</b> | <b>562.5</b>        | <b>14.9</b> | <b>16</b>   | <b>86.8</b>   |
| 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           |
| Чай с лимоном 200                         | 200        |                    | 61.0                | 0.1         | 0.0         | 15.2          |
| Яблоки 120                                | 120        |                    | 56.4                | 0.0         | 0.0         | 11.8          |
| Хлеб пшеничный 30                         | 30         |                    | 70.5                | 2.3         | 0.2         | 14.8          |
| Хлеб ржано-пшеничный 20                   | 20         |                    | 36.2                | 1.3         | 0.2         | 6.8           |
| <b>Обед № 1</b>                           | <b>930</b> | <b>217.20 руб.</b> | <b>928.5</b>        | <b>22.8</b> | <b>38.3</b> | <b>118.6</b>  |
| Салат Витаминный 100                      | 100        |                    | 138.0               | 0.0         | 10.1        | 10.6          |
| Суп картофельный с горохом 250            | 250        |                    | 108.0               | 2.3         | 4.2         | 15.1          |
| Суфле куриное с рисом в соусе 70/30       | 100        |                    | 216.7               | 9.7         | 14.2        | 10.4          |
| Картофель отварной 180                    | 180        |                    | 183.6               | 3.4         | 8.8         | 22.8          |
| Компот из облепихи 200                    | 200        |                    | 74.2                | 0.3         | 0.0         | 18.1          |
| Хлеб пшеничный 50                         | 50         |                    | 117.5               | 3.8         | 0.4         | 24.6          |
| Хлеб ржано-пшеничный 50                   | 50         |                    | 90.5                | 3.3         | 0.6         | 17.0          |
| <b>Обед № 2</b>                           | <b>910</b> | <b>217.20 руб.</b> | <b>930.7</b>        | <b>27.2</b> | <b>27.6</b> | <b>116.9</b>  |
| 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          |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 70/30 | 100        |                    | 220.3               | 10.0        | 9.1         | 5.2           |
| Макаронные изделия отварные 180           | 180        |                    | 246.8               | 6.6         | 6.5         | 34.8          |
| Компот из облепихи 200                    | 200        |                    | 74.2                | 0.3         | 0.0         | 18.1          |
| 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          |
| <b>Полдник</b>                            | <b>350</b> | <b>217.20 руб.</b> | <b>300.8</b>        | <b>2</b>    | <b>2.3</b>  | <b>71.1</b>   |
| Гребешок с повидлом 100                   | 100        |                    | 145.8               | 1.2         | 2.3         | 30.3          |
| 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

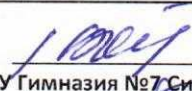
МАОУ Гимназия №7 Сибирская

16 сентября 2026 г.

Дополнительное меню

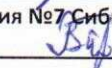
Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                    | Выход, г. | Цена, руб.  | Калорийность, ккал. | Белки | Жиры | Угле-воды |
|--------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-------|------|-----------|
| 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                               | 100       | 30,00 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      |
| 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      |
| Каша манная молочная жидкая          | 203       | 49,00 руб.  | 169,0               | 3,8   | 8,7  | 13,5      |
| Суп картофельный с горохом           | 200       | 40,00 руб.  | 97,0                | 1,6   | 4,2  | 13,0      |
| Суфле куриное с рисом с соусом 60/30 | 90        | 75,00 руб.  | 189,0               | 10,1  | 13,6 | 12,5      |
| Картофель запеченный с сыром 150 гр  | 150       | 80,00 руб.  | 169,0               | 3,8   | 8,7  | 13,5      |
| Филе куриное запеченное с овощами    | 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       |
| Икра свекольная                      | 60        | 27,00 руб.  | 69,0                | 1,4   | 4,2  | 6,2       |
| Батончик Квинто                      | 29        | 30,00 руб.  | 270,0               | 1,1   | 1,2  | 17,9      |
| Молочный коктейль Фруто Няня         | 1шт       | 72,00 руб.  | 131,4               | 5,4   | 4,2  | 18,0      |
| Мармелад фруктовый                   | 30        | 30,00 руб.  | 103,0               | 1,5   | 0,3  | 8,9       |
| 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      |

Согласовано 

Калашникова Л.А.

Директор МАОУ Гимназия №7 Сибирская

Заведующий столовой 

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Плюс"

Утверждено

Генеральный директор \_\_\_\_\_ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская

16 Сентября 2020 г.

Неделя №1

День №3

Среда

исключить рыбу

Для учащихся с ОВЗ и ИЧВ (104 класс) 7-11 лет

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                         | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|-------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Обед № 2</b>                           | <b>780</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>761.2</b>        | <b>24.6</b> | <b>24.4</b> | <b>103.9</b>  |
| 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          |
| Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 | 90         |                    | 220.3               | 10.0        | 9.1         | 5.2           |
| Макаронные изд. отварные 150              | 150        |                    | 144.9               | 5.5         | 7.0         | 29.0          |
| Компот из облепихи 200                    | 200        |                    | 74.2                | 0.3         | 0.0         | 18.1          |
| 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          |
| <b>Полдник</b>                            | <b>300</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>247.8</b>        | <b>1.8</b>  | <b>2.3</b>  | <b>62.9</b>   |
| Гребешок с повидлом 100                   | 100        |                    | 145.8               | 1.2         | 2.3         | 30.3          |
| 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.