

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор _____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская
21 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №6

Понедельник

Для учащихся 7-11 лет

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	560	145.00 руб.	557.8	19.6	15.7	85.9
Плов из отварной птицы 200	200	100.00 руб.	326.0	15.2	15.1	36.1
Чай с сахаром 200	200	5.00 руб.	60.0	0.1	0.0	15.0
Яблоки 100	100	30.00 руб.	47.0	0.0	0.0	9.8
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 2 Завтрак2	500	146.00 руб.	477.6	18.6	15.5	69.2
Огурцы свежие (овощи натур) 60	60	33.00 руб.	8.4	0.5	0.0	1.5
Плов из отварной птицы 200	200	100.00 руб.	326.0	15.2	15.1	36.1
Чай с сахаром 200	200	5.00 руб.	60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб ржано-пшеничный 20	20	4.00 руб.	36.2	1.3	0.2	6.8
Хлеб пшеничный 20	20	4.00 руб.	47.0	1.5	0.2	9.8
Комплекс 3 Обед1	760	217.00 руб.	806.3	22.6	29.7	100
Икра морковная 60	60	27.00 руб.	69.0	0.0	4.2	6.2
Борщ с капустой/картофелем 200	200	40.00 руб.	76.0	1.5	4.0	8.5
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30	90	75.00 руб.	189.4	8.1	13.1	9.8
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	40.00 руб.	253.1	8.7	7.8	37.0
Компот из смеси ягод с/м 200	200	25.00 руб.	94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб ржано-пшеничный 30	30	5.00 руб.	54.3	2.0	0.4	10.2
Хлеб пшеничный 30	30	5.00 руб.	70.5	2.3	0.2	14.8
Полдник	300	80.00 руб.	232.8	7.5	13	91.4
Крендель сахарный 100	100	40.00 руб.	130.8	6.9	13.0	58.8
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

Гимназия 7 Сибирская

21 Сентября 2026 г.

Для учащихся с 12 лет и старше

Неделя №2

День №6

Понедельник

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1						
Плов из отварной птицы 280	550	156.00 руб.	686.9	26.4	21.8	95.4
Чай с сахаром 200	280	140.00 руб.	478.6	21.3	21.2	50.5
Хлеб пшеничный 40	200	5.00 руб.	60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб ржано-пшеничный 30	40	6.00 руб.	94.0	3.0	0.2	19.7
	30	5.00 руб.	54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 2 Завтрак2						
Огурцы свежие (овощи натур.) 100	580	188.00 руб.	567.5	21.2	18.6	77.4
Плов из отварной птицы 240	100	55.00 руб.	14.0	0.0	0.0	2.5
Чай с сахаром 200	240	120.00 руб.	410.3	18.3	18.2	43.3
Хлеб ржано-пшеничный 20	200	5.00 руб.	60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 20	20	4.00 руб.	36.2	1.3	0.2	6.8
	20	4.00 руб.	47.0	1.5	0.2	9.8
Комплекс 3 Обед1						
Икра морковная 100	910	267.00 руб.	947.2	31.5	31.1	124
Борщ с капустой/картофелем 250	100	45.00 руб.	115.0	2.4	7.1	10.4
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 70/30	250	50.00 руб.	95.0	1.8	5.0	10.7
Каша гречневая рассыпчатая 180	100	87.00 руб.	173.2	11.5	8.9	11.7
Компот из смеси ягод с/м 200	180	48.00 руб.	303.6	10.2	9.4	44.4
Хлеб ржано-пшеничный 40	200	25.00 руб.	94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб пшеничный 40	40	6.00 руб.	72.4	2.6	0.5	13.6
	40	6.00 руб.	94.0	3.0	0.2	19.7
Полдник						
Крендель сахарный 100	350	85.00 руб.	285.8	7.7	13	99.6
Сок яблочно-грушевый 250	100	40.00 руб.	130.8	6.9	13.0	58.8
	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

21 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №6

Понедельник

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

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1						
Плов из отварной птицы 200	500	91.40 руб.	594.0	22.4	16.1	92.7
Чай с сахаром 200	200		326.0	15.2	15.1	36.1
Хлеб пшеничный 50	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб ржано-пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6
	50		90.5	3.3	0.6	17.0
Комплексе 2 Завтрак2						
Плов из отварной птицы 200	500	91.40 руб.	594.0	22.4	16.1	92.7
Чай с сахаром 200	200		326.0	15.2	15.1	36.1
Хлеб ржано-пшеничный 50	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб пшеничный 50	50		90.5	3.3	0.6	17.0
	50		117.5	3.8	0.4	24.6
Комплексе 3 Обед1						
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30	700	91.40 руб.	737.3	22.6	25.5	93.8
Каша гречневая рассыпчатая 150	90		189.4	8.1	13.1	9.8
Компот из смеси ягод с/м 200	150		253.1	8.7	7.8	37.0
Хлеб ржано-пшеничный 30	200		94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Борщ* с капустой/картофелем 200 род плата	30		70.5	2.3	0.2	14.8
	200		76.0	1.5	4.0	8.5

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

21 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №6

Понедельник

Льготное 7-11

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	560	105.00 руб.	557.8	19.6	15.7	85.9
Плов из отварной птицы 200	200		326.0	15.2	15.1	36.1
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	500	105.00 руб.	533.1	20.2	15.8	79.7
Огурцы свежие(овощи натур)30	30		4.2	0.0	0.0	0.2
Плов из отварной птицы 200	200		326.0	15.2	15.1	36.1
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8
Комплекс 3 Обед1	700	105.00 руб.	737.3	22.6	25.5	93.8
Борщ с капустой/картофелем 200	200		76.0	1.5	4.0	8.5
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30	90		189.4	8.1	13.1	9.8
Каша гречневая рассыпчатая 150	150		253.1	8.7	7.8	37.0
Компот из смеси ягод с/м 200	200		94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8

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

21 Сентября 2026 г.

Льготное С 12 лет и старше

Неделя №2

День №6

Понедельник

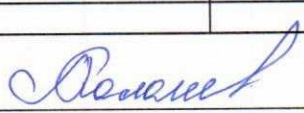
Пищевые вещества, г

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	620	105.00 руб.	651.5	22.7	18.8	95.1
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
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 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 2 Завтрак2	550	105.00 руб.	640.9	24	18.9	91.8
Огурцы свежие(овощи натур)30	30		4.2	0.0	0.0	6.2
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7
Комплекс 3 Обед1	800	105.00 руб.	848.4	25.7	28.2	111.7
Борщ с капустой/картофелем 250	250		95.0	1.8	5.0	10.7
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30	90		189.4	8.1	13.1	9.8
Каша гречневая рассыпчатая 180	180		303.6	10.2	9.4	44.4
Компот из смеси ягод с/м 200	200		94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7

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

21 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №6

Понедельник

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

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплект №1	600	105.00 руб.	642.1	22.7	18.8	93.1
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Яблоки 100	100		47.0	0.0	0.0	9.8
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

Комплект №2	810	105.00 руб.	782.5	28.2	24.6	109.8
Борщ с капустой/картофелем 250	250		95.0	1.8	5.0	10.7
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Хлеб ржано-пшеничный 60	60		108.6	4.0	0.7	20.4
Хлеб ржано-пшеничный 60	60		108.6	4.0	0.7	20.4

Комплект №3	820	105.00 руб.	890.0	27.2	28.5	120
Борщ с капустой/картофелем 250	250		95.0	1.8	5.0	10.7
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30	90		189.4	8.1	13.1	9.8
Каша гречневая рассыпчатая 180	180		303.6	10.2	9.4	44.4
Компот из смеси ягод с/м 200	200		94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб ржано-пшеничный 50	50		90.5	3.3	0.6	17.0
Хлеб пшеничный 50	50		117.5	3.8	0.4	24.6

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

21 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №6

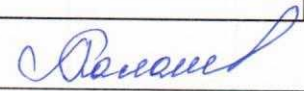
Понедельник

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

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак 1	563	196.07 руб.	488.0	12.6	10.5	83.4
Каша кукурузная молочная жидкая 200/3	203		240.0	6.2	7.5	37.0
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 20	20		36.2	1.3	0.2	6.8
Сыр твердый (порциями) 10	10		34.3	2.7	2.6	0.0
Обед № 1	760	196.07 руб.	713.5	24.6	22.8	91.8
Огурцы свежие (овощи натур) 60	60		8.4	0.5	0.0	1.5
Борщ с капустой/картофелем 200	200		76.0	1.5	4.0	8.5
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Компот из смеси ягод с/м 200	200		94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8
Обед № 2	760	196.07 руб.	806.3	22.6	29.7	100
Икра морковная 60	60		69.0	0.0	4.2	6.2
Борщ с капустой/картофелем 200	200		76.0	1.5	4.0	8.5
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30	90		189.4	8.1	13.1	9.8
Каша гречневая рассыпчатая 150	150		253.1	8.7	7.8	37.0
Компот из смеси ягод с/м 200	200		94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Хлеб пшеничный 30	30		70.5	2.3	0.2	14.8
Полдник	300	196.07 руб.	232.8	7.5	13	91.4
Крендель сахарный 100	100		130.8	6.9	13.0	58.8
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

21 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №6

Понедельник

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- воды
Комплекс 1 Завтрак1	628	217.20 руб.	546.8	14.4	12	91.7
Каша кукурузная молочная жидкая 200/3	203		240.0	6.2	7.5	37.0
Чай с сахаром 200	200		60.0	0.1	0.0	15.0
Яблоки 150	150		70.5	0.0	0.0	14.7
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
Сыр твердый (порциями) 15	15		51.5	3.8	3.9	0.0
Обед № 1	910	217.20 руб.	848.0	28.7	26.9	110.5
Огурцы свежие (овощи натур.) 100	100		14.0	0.0	0.0	2.5
Борщ с капустой/картофелем 250	250		95.0	1.8	5.0	10.7
Плов из отварной птицы 280	280		478.6	21.3	21.2	50.5
Компот из смеси ягод с/м 200	200		94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7
Обед № 2	910	217.20 руб.	947.2	31.5	31.1	124
Икра морковная 100	100		115.0	2.4	7.1	10.4
Борщ с капустой/картофелем 250	250		95.0	1.8	5.0	10.7
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 70/30	100		173.2	11.5	8.9	11.7
Каша гречневая рассыпчатая 180	180		303.6	10.2	9.4	44.4
Компот из смеси ягод с/м 200	200		94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб ржано-пшеничный 40	40		72.4	2.6	0.5	13.6
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7
Полдник	350	217.20 руб.	285.8	7.7	13	99.6
Крендель сахарный 100	100		130.8	6.9	13.0	58.8
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 Нск"

Утверждено

Генеральный директор  Даниленко Е.Е.

Меню

МАОУ Гимназия №7 Сибирская
21 сентября 2026 г.

Дополнительное меню

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорий ность, 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	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	1 шт	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
Борщ с капустой и 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
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томатном 60/3	90	75,00 руб.	189,4	8,1	13,1	9,8
Филе куриное с сыром	100	150,00 руб.	231,0	13,8	2,0	25,0
Плов из отварной птицы	200	100,00 руб.	380,2	14,8	27,6	29,3
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	48,00 руб.	38,4	0,0	3,0	2,3
Икра морковная	60	27,00 руб.	81,6	0,0	6,0	5,8
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
Огурцы свежие	60	33,00 руб.	169,0	3,8	8,7	13,5
Крендель сахарный	100	40,00 руб.	388,3	7,5	13,0	60,3
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

 Директор МАОУ Гимназия №7 Сибирская

Калашникова Л.А.

Заведующий столовой

 Баранова В.В.