

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

Меню

МАОУ Гимназия №7 Сибирская

02 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
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	75,00 руб.	169,0	3,8	8,7	13,5
Филе куриное запеченное с овощами	100	130,00 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	35,00 руб.	270,0	1,1	1,2	17,9
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

Согласовано

Калашникова Л.А.

Директор МАОУ Гимназия №7 Сибирская

Заведующий столовой

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

Гимназия 7 Сибирская

2 Сентября 2026 г.

Меню

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- воды
Комплекс 1 Завтрак1	668	151.00 руб.	636.3	16.9	16.3	101.4
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	12.6

Комплекс 2 Завтрак2	620	205.00 руб.	682.5	16	33.5	75.6
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

Комплекс 3 Обед1	910	268.00 руб.	936.1	27.4	27.7	118.4
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

Полдник	350	95.00 руб.	300.8	2	2.3	71.1
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

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

2 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №3

Среда

Для учащихся 7-11 лет

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	568	129.00 руб.	500.7	13.3	16	73.4
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
Комплекс 2 Завтрак2	540	167.00 руб.	575.0	14.4	26.5	66.5
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
Комплекс 3 Обед1	780	219.00 руб.	761.2	24.6	24.4	103.9
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
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
Полдник	300	90.00 руб.	247.8	1.8	2.3	62.9
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

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

3 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №4

Четверг

Для учащихся 7-11 лет

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	540	143.00 руб.	555.4	16.9	25.6	62
Кулеш из гречки со свиной 200	200	100.00 руб.	365.2	14.0	25.2	20.6
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 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
Комплекс 2 Завтрак2	500	155.00 руб.	586.4	16.9	32.1	56.2
Винегрет овощной 60	60	42.00 руб.	78.0	0.0	6.5	4.0
Кулеш из гречки со свиной 200	200	100.00 руб.	365.2	14.0	25.2	20.6
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
Хлеб ржано-пшеничный 20	20	4.00 руб.	36.2	1.3	0.2	6.8
Комплекс 3 Обед1	790	251.00 руб.	711.1	27	16.3	106.8
Помидоры свежие(овощи натур)60	60	40.00 руб.	14.4	0.6	0.1	2.2
Суп картофельный с рыбой 200	200	40.00 руб.	114.8	7.9	3.9	12.1
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
Компот из смеси сухофруктов 200	200	20.00 руб.	110.0	0.5	0.0	27.0
Хлеб пшеничный 50	50	8.00 руб.	117.5	3.8	0.4	24.6
Хлеб ржано-пшеничный 50	40	8.00 руб.	90.5	3.3	0.6	17.0
Полдник	300	80.00 руб.	247.0	8.1	13	78.3
Булочка Домашняя 100	100	40.00 руб.	155.0	7.5	13.0	60.3
Сок яблочный 200	200	40.00 руб.	92.0	0.6	0.0	18.0

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

3 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №4

Четверг

Пищевые вещества, г.

Для учащихся с 12 лет и старше

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	620	170.00 руб.	679.4	21.2	30.8	76.5
Кулеш из гречки со свиной 240	240	120.00 руб.	438.2	16.8	30.2	24.7
Чай с сахаром 200	200	5.00 руб.	60.0	0.1	0.0	15.0
Яблоки 120	120	35.00 руб.	56.4	0.0	0.0	11.8
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	560	199.00 руб.	675.2	19.7	41.2	56.3
Винегрет овощной 100	100	70.00 руб.	130.0	1.3	10.8	6.8
Кулеш из гречки со свиной 240	240	120.00 руб.	438.2	16.8	30.2	24.7
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	930	310.00 руб.	793.8	30.1	19.3	116.1
Помидоры свежие (овощи натур.) 100	100	65.00 руб.	24.0	0.0	0.0	3.8
Суп картофельный с рыбой 250	250	50.00 руб.	143.5	9.8	4.8	15.2
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
Компот из смеси сухофруктов 200	200	20.00 руб.	110.0	0.5	0.0	27.0
Хлеб пшеничный 50	50	8.00 руб.	117.5	3.8	0.4	24.6
Хлеб ржано-пшеничный 50	50	8.00 руб.	90.5	3.3	0.6	17.0
Полдник	350	85.00 руб.	273.0	8.2	13	82.8
Булочка Домашняя 100	100	40.00 руб.	155.0	7.5	13.0	60.3
Сок яблочный 250	250	45.00 руб.	118.0	0.7	0.0	22.5

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

4 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №5

Пятница

Для учащихся 7-11 лет

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	575	131.00 руб.	480.9	13.5	9.5	82.4
Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155	55.00 руб.	195.1	6.9	5.4	29.5
Овощи отварные морковь 60	60	25.00 руб.	33.0	0.8	2.2	2.2
Чай с молоком 200	200	11.00 руб.	81.0	1.5	1.3	15.9
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	550	155.00 руб.	575.9	28.8	14.9	79.8
Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60	30.00 руб.	97.2	13.1	4.1	1.9
Шницель куриный в соусе красном 60/30	90	75.00 руб.	81.7	6.0	2.4	8.9
Каша перловая рассыпчатая 150	150	30.00 руб.	209.3	4.6	6.7	31.5
Чай с молоком 200	200	11.00 руб.	81.0	1.5	1.3	15.9
Хлеб пшеничный 30	30	5.00 руб.	70.5	2.3	0.2	14.8
Хлеб ржано-пшеничный 20	20	4.00 руб.	36.2	1.3	0.2	6.8

Комплекс 3 Обед1	780	227.00 руб.	805.3	25.6	28.5	103.8
Салат из б/к капусты с яблоками 60	60	30.00 руб.	72.0	0.0	6.0	3.8
Свекольник 200	200	40.00 руб.	77.6	1.7	3.6	9.6
Плов из отварной птицы 240	240	120.00 руб.	410.3	18.3	18.2	43.3
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200	25.00 руб.	79.0	0.0	0.0	13.8
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

Полдник	300	80.00 руб.	247.0	7.1	13.8	78.6
Булочка Дорожная 100	100	40.00 руб.	137.0	7.0	13.8	55.8
Сок персик-яблоко 200	200	40.00 руб.	110.0	0.1	0.0	22.8

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

4 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №5

Пятница

Для учащихся с 12 лет и старше

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	705	172.00 руб.	588.9	14.7	12.1	99.2
Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185	65.00 руб.	234.1	8.2	6.4	35.0
Овощи отварные - морковь 100	100	40.00 руб.	55.0	0.0	3.8	3.7
Чай с молоком 200	200	11.00 руб.	81.0	1.5	1.3	15.9
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 30	30	5.00 руб.	54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 2 Завтрак2	620	197.00 руб.	675.4	22	19.5	101
Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	55.00 руб.	162.0	3.1	6.9	21.9
Шницель куриный в соусе красном 70/30	100	87.00 руб.	98.1	9.2	2.9	8.8
Каша перловая рассыпчатая 180	180	36.00 руб.	251.1	5.4	8.0	37.8
Чай с молоком 200	200	11.00 руб.	81.0	1.5	1.3	15.9
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
Комплекс 3 Обед1	900	276.00 руб.	922.9	28.5	36.2	112.5
Салат из б/к капусты с яблоками 100	100	50.00 руб.	120.0	0.0	10.0	6.3
Свекольник 250	250	50.00 руб.	97.0	2.2	4.4	12.0
Плов из отварной птицы 280	280	140.00 руб.	478.6	21.3	21.2	50.5
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200	25.00 руб.	79.0	0.0	0.0	13.8
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
Подник	350	85.00 руб.	274.5	8.2	13.8	84.3
Булочка Дорожная 100	100	40.00 руб.	137.0	7.0	13.8	55.8
Сок персик-яблоко 250	250	45.00 руб.	137.5	1.2	0.0	28.5

Согласовано Директор

Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Давиденко Е.Е.

Гимназия 7 Сибирская

7 Сентября 2026 г.

Меню

Неделя №2

День №6

Понедельник

Пищевые вещества, г.

Для учащихся 7- 11 лет

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

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Калашникова Л.А.

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Иск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская

7 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №6

Понедельник

Для учащихся с 12 лет и старше

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	550	156.00 руб.	686.9	26.4	21.8	95.4
Плов из отварной птицы 280	280	140.00 руб.	478.6	21.3	21.2	50.5
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	580	188.00 руб.	567.5	21.2	18.6	77.4
Огурцы свежие (овощи натур.) 100	100	55.00 руб.	14.0	0.0	0.0	2.5
Плов из отварной птицы 240	240	120.00 руб.	410.3	18.3	18.2	43.3
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	910	267.00 руб.	947.2	31.5	31.1	124
Икра морковная 100	100	45.00 руб.	115.0	2.4	7.1	10.4
Борщ с капустой/картофелем 250	250	50.00 руб.	95.0	1.8	5.0	10.7
Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 70/30	100	87.00 руб.	173.2	11.5	8.9	11.7
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	48.00 руб.	303.6	10.2	9.4	44.4
Компот из смеси ягод с/м 200	200	25.00 руб.	94.0	0.0	0.0	13.5
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	6.00 руб.	72.4	2.6	0.5	13.6
Хлеб пшеничный 40	40	6.00 руб.	94.0	3.0	0.2	19.7
Полдник	350	85.00 руб.	285.8	7.7	13	99.6
Крендель сахарный 100	100	40.00 руб.	130.8	6.9	13.0	58.8
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 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №7

Вторник

Для учащихся с 12 лет и старше

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	623	130.00 руб.	581.4	16	13	96.3
Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	203	49.00 руб.	283.6	7.8	9.5	35.8
Кофейный напиток с молоком 200	200	25.00 руб.	79.0	3.2	2.9	15.9
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 30	30	5.00 руб.	54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 2 Завтрак2	625	197.00 руб.	656.6	32.7	21.7	98.4
Салат Витаминный 100	100	40.00 руб.	138.0	0.0	10.1	10.6
Котлеты куриные с соусом красным 70/30	100	82.00 руб.	98.1	9.2	2.9	8.8
Пюре из гороха с маслом 180/5	185	42.00 руб.	258.3	17.5	5.4	46.5
Кофейный напиток с молоком 200	200	25.00 руб.	79.0	3.2	2.9	15.9
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
Комплекс 3 Обед1	910	292.00 руб.	923.4	31	39.5	109.5
Винегрет овощной 100	100	70.00 руб.	130.0	1.3	10.8	6.8
Суп картофельный с рисом 250	250	50.00 руб.	120.3	1.6	5.0	17.0
Рагу из птицы 280	280	140.00 руб.	396.8	22.0	23.0	25.4
Компот из смеси сухофруктов 200	200	20.00 руб.	110.0	0.5	0.0	27.0
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
Полдник	350	85.00 руб.	273.0	8.2	13	82.8
Булочка Домашняя 100	100	40.00 руб.	155.0	7.5	13.0	60.3
Сок яблочный 250	250	45.00 руб.	118.0	0.7	0.0	22.5

Согласовано Директор _____

Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой _____

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена-Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

Гимназия 7 Сибирская

8 Сентября 2026 г.

Меню

Неделя №2

День №7

Вторник

Для учащихся 7-11 лет

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	523	103.00 руб.	487.0	14	10.6	82.4
Каша пшенная молочная жидкая 150/3	153	37.00 руб.	212.7	5.8	7.1	26.8
Кофейный напиток с молоком 200	200	25.00 руб.	79.0	3.2	2.9	15.9
Яблоки 100	100	30.00 руб.	47.0	0.0	0.0	9.8
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	563	169.00 руб.	585.3	28.2	16.4	85.4
Салат Витаминный 60	60	24.00 руб.	82.8	0.0	6.0	6.3
Котлета куриная в соусе красном 60/30	90	75.00 руб.	81.7	6.0	2.4	8.9
Пюре из гороха с маслом 150/3	153	35.00 руб.	217.0	14.7	4.5	29.3
Кофейный напиток с молоком 200	200	25.00 руб.	79.0	3.2	2.9	15.9
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	770	233.00 руб.	796.7	26	31.8	99.7
Винегрет овощной 60	60	42.00 руб.	78.0	0.0	6.5	4.0
Суп картофельный с рисом 200	200	40.00 руб.	120.3	1.6	5.0	17.0
Рагу из птицы 240	240	120.00 руб.	340.1	18.9	19.7	21.8
Компот из смеси сухофруктов 200	200	20.00 руб.	110.0	0.5	0.0	27.0
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
Полдник	300	80.00 руб.	247.0	8.1	13	78.3
Булочка Домашняя 100	100	40.00 руб.	155.0	7.5	13.0	60.3
Сок яблочный 200	200	40.00 руб.	92.0	0.6	0.0	18.0

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

9 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №8

Среда

Для учащихся 7-11 лет

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
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	93.2
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

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

9 Сентября 2026г.

Неделя №2

День №8

Среда

Для учащихся с 12 лет и старше

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
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.

Гимназия 7 Сибирская

10 Сентября 2026 г.

Меню

Неделя №2

День №9

Четверг

Пищевые вещества, г.

Для учащихся с 12 лет и старше

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
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	81.6
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	90.6
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

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

10 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №9

Четверг

Для учащихся 7- 11 лет

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
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 Иск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

Гимназия 7 Сибирская

11 Сентября 2026 г.

Меню

Неделя №2

День №10

Пятница

Для учащихся 7- 11лет

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплексе 1 Завтрак1	545	112.00 руб.	475.4	13.3	7.4	85.6
Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155	55.00 руб.	195.1	6.9	5.4	29.5
Чай с молоком 200	200	11.00 руб.	81.0	1.5	1.3	15.9
Яблоки 120	120	35.00 руб.	56.4	0.0	0.0	11.8
Хлеб пшеничный 30	30	5.00 руб.	70.5	2.3	0.2	14.8
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	6.00 руб.	72.4	2.6	0.5	13.6
Комплексе 2 Завтрак2	520	156.00 руб.	620.6	21.2	28.5	82.4
Маринад овощной с томатом 60	60	27.00 руб.	75.4	0.0	5.4	5.3
Котлета мясная свинина/птица с соусом красн60/30	90	75.00 руб.	196.2	8.7	13.8	9.4
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	40.00 руб.	253.1	8.7	7.8	37.0
Чай с молоком 200	200	11.00 руб.	81.0	1.5	1.3	15.9
Хлеб пшеничный 30	20	3.00 руб.	15.0	2.3	0.2	14.8
Комплексе 3 Обед1	760	219.00 руб.	785.9	24.5	29	104.8
Салат Витаминный 60	60	24.00 руб.	82.8	0.0	6.0	6.3
Рассольник Ленинградский 200	200	40.00 руб.	97.0	1.6	4.2	13.0
Плов из отварной птицы 240	240	120.00 руб.	410.3	18.3	18.2	43.3
Компот из клубники 200	200	25.00 руб.	71.0	0.3	0.0	17.2
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
Полдник	300	80.00 руб.	222.8	7.5	13	76.8
Крендель сахарный 100	100	40.00 руб.	130.8	6.9	13.0	58.8
Сок яблочный 200	200	40.00 руб.	92.0	0.6	0.0	18.0

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

11 Сентября 2026 г.

Неделя №2

День №10

Пятница

Для учащихся с 12 лет и старше

Пищевые вещества, г.

Наименование блюда	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
Комплекс 1 Завтрак1	615	133.00 руб.	552.0	15.3	8.4	98.9
Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185	65.00 руб.	234.1	8.2	6.4	35.0
Чай с молоком 200	200	11.00 руб.	81.0	1.5	1.3	15.9
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
Комплекс 2 Завтрак2	600	187.00 руб.	713.9	22.9	33.4	78.9
Маринад овощной с томатом 100	100	45.00 руб.	125.7	1.8	8.8	8.8
Котлеты мясная свинина/птица. с соусом крас70/30	100	87.00 руб.	218.0	9.6	15.3	10.4
Каша гречневая рассыпчатая 150	180	40.00 руб.	253.1	8.7	7.8	37.0
Чай с молоком 200	200	11.00 руб.	81.0	1.5	1.3	15.9
Хлеб ржано-пшеничный 20	20	4.00 руб.	36.2	1.3	0.2	6.8
Комплекс 3 Обед1	890	265.00 руб.	933.7	27.9	37.2	119.6
Салат Витаминный 100	100	40.00 руб.	138.0	0.0	10.1	10.6
Рассольник Ленинградский 250	250	50.00 руб.	121.3	2.0	5.3	16.3
Плов из отварной птицы 280	280	140.00 руб.	478.6	21.3	21.2	50.5
Компот из клубники 200	200	25.00 руб.	71.0	0.3	0.0	17.2
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
Полдник	350	85.00 руб.	388.0	7.6	13	81.3
Крендель сахарный 100	100	40.00 руб.	270.0	6.9	13.0	58.8
Сок яблочный 250	250	45.00 руб.	118.0	0.7	0.0	22.5

Согласовано Директор

Калашикова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская

/Заведующая столовой

Баранова В.В.