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

Меню

МАОУ Гимназия №7 Сибирская
30 октября 2026 г.

Дополнительное меню **Пищевые вещестава, г.**

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Сосиска в тесте	100	75,00 руб.	259,0	10,2	10,8	30,2
Сок 0,2	200	40,00 руб.	179,0	0,1	0,0	28,1
Яблоко	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
Молочный коктейль Фруто Няня	1шт	72,00 руб.	131,4	5,4	4,2	18,0
Свекольник	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
Шницель из курицы натуральный	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
Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	30,00 руб.	38,4	0,0	3,0	2,1
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	30,00 руб.	97,2	13,1	4,1	1,9
Овощи отварные морковь	60	25,00 руб.	111,0	3,8	8,7	13,5
Батончик Квинто	29	30,00 руб.	270,0	1,1	1,2	17,9
Мармелад фруктовый	30	30,00 руб.	103,0	1,5	0,3	8,9
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

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
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

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

Пищевые вещества, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Обед № 2	**780**	**196.07 руб.**	**805.3**	**25.6**	**28.5**	**103.8**
Салат из б/к капусты с яблоками 60	60		72.0	0.0	6.0	3.8
Свекольник 200	200		77.6	1.7	3.6	9.6
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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
Полдник	**300**	**196.07 руб.**	**247.0**	**7.1**	**13.8**	**78.6**
Булочка Дорожная 100	100		137.0	7.0	13.8	55.8
Сок персик-яблоко 200	200		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
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

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

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые вещестава, г. Белки	Жиры	Углеводы
Обед № 2	**780**	**196.07 руб.**	**805.3**	**25.6**	**28.5**	**103.8**
Салат из б/к капусты с яблоками 60	60		72.0	0.0	6.0	3.8
Свекольник 200	200		77.6	1.7	3.6	9.6
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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
Полдник	**300**	**196.07 руб.**	**247.0**	**7.1**	**13.8**	**78.6**
Булочка Дорожная 100	100		137.0	7.0	13.8	55.8
Сок персик-яблоко 200	200		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
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

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

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

Пищевые вещестава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 3 Обед1	**700**	**91.40 руб.**	**705.6**	**24**	**19.7**	**101.1**
Плов из отварной птицы 200	200		326.0	15.2	15.1	36.1
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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
Свекольник* 200 род плата	200		92.6	1.7	3.6	9.6

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
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

Льготное 7-11 (исключить рыбу)

Пищевые вещестава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 3 Обед1	**700**	**105.00 руб.**	**690.6**	**24**	**19.7**	**101.1**
Свекольник 200	200		77.6	1.7	3.6	9.6
Плов из отварной птицы 200	200		326.0	15.2	15.1	36.1
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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

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
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

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	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**575**	**196.07 руб.**	**480.9**	**13.5**	**9.5**	**82.4**
Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155		195.1	6.9	5.4	29.5
Овощи отварные морковь 60	60		33.0	0.8	2.2	2.2
Чай с молоком 200	200		81.0	1.5	1.3	15.9
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
Обед № 1	**780**	**196.07 руб.**	**716.6**	**31.2**	**17.6**	**100.5**
Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60		97.2	13.1	4.1	1.9
Свекольник 200	200		77.6	1.7	3.6	9.6
Шницель куриный в соусе красном 60/30	90		81.7	6.0	2.4	8.9
Каша перловая рассыпчатая 150	150		209.3	4.6	6.7	31.5
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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
Обед № 2	**780**	**196.07 руб.**	**805.3**	**25.6**	**28.5**	**103.8**
Салат из б/к капусты с яблоками 60	60		72.0	0.0	6.0	3.8
Свекольник 200	200		77.6	1.7	3.6	9.6
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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
Полдник	**300**	**196.07 руб.**	**247.0**	**7.1**	**13.8**	**78.6**
Булочка Дорожная 100	100		137.0	7.0	13.8	55.8
Сок персик-яблоко 200	200		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
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

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

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые веществава, г. Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**665**	**217.20 руб.**	**556.7**	**14**	**11.9**	**92.9**
Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185		234.1	8.2	6.4	35.0
Овощи отварные - морковь 100	100		55.0	0.0	3.8	3.7
Чай с молоком 200	200		81.0	1.5	1.3	15.9
Яблоки 120	120		56.4	0.0	0.0	11.8
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7
Хлеб ржано-пшеничный 20	20		36.2	1.3	0.2	6.8
Обед № 1	**930**	**217.20 руб.**	**900.6**	**27.1**	**23.2**	**137.4**
Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100		162.0	3.1	6.9	21.9
Свекольник 250	250		97.0	2.2	4.4	12.0
Шницель куриный в соусе красном 70/30	100		98.1	9.2	2.9	8.8
Каша перловая рассыпчатая 180	180		251.1	5.4	8.0	37.8
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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
Обед № 2	**900**	**217.20 руб.**	**922.9**	**28.5**	**36.2**	**112.5**
Салат из б/к капусты с яблоками 100	100		120.0	0.0	10.0	6.3
Свекольник 250	250		97.0	2.2	4.4	12.0
Плов из отварной птицы 280	280		478.6	21.3	21.2	50.5
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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.**	**274.5**	**8.2**	**13.8**	**84.3**
Булочка Дорожная 100	100		137.0	7.0	13.8	55.8
Сок персик-яблоко 250	250		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 _____ **Даниленко Е.Е.**

Меню

Гимназия 7 Сибирская
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

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	**505**	**91.40 руб.**	**499.0**	**15.6**	**9.8**	**85.8**
Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155		195.1	6.9	5.4	29.5
Овощи отварные морковь 60	60		33.0	0.8	2.2	2.2
Чай с молоком 200	200		81.0	1.5	1.3	15.9
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
Комплекс 2 Завтрак2	**500**	**91.40 руб.**	**496.8**	**16.4**	**11**	**81.3**
Шницель куриный в соусе красном 60/30	90		81.7	6.0	2.4	8.9
Каша перловая рассыпчатая 150	150		209.3	4.6	6.7	31.5
Чай с молоком 200	200		81.0	1.5	1.3	15.9
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	**700**	**91.40 руб.**	**705.6**	**24**	**19.7**	**101.1**
Плов из отварной птицы 200	200		326.0	15.2	15.1	36.1
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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
Свекольник* 200 род плата	200		92.6	1.7	3.6	9.6

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
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

Льготное 7-11

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые вещества, г. Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**575**	**105.00 руб.**	**480.9**	**13.5**	**9.5**	**82.4**
Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155		195.1	6.9	5.4	29.5
Овощи отварные морковь 60	60		33.0	0.8	2.2	2.2
Чай с молоком 200	200		81.0	1.5	1.3	15.9
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	**530**	**105.00 руб.**	**594.0**	**29.5**	**15.1**	**83.2**
Салат картофельный с кукурузой и морковью 30	30		97.2	13.1	4.1	1.9
Шницель куриный в соусе красном 60/30	90		81.7	6.0	2.4	8.9
Каша перловая рассыпчатая 150	150		209.3	4.6	6.7	31.5
Чай с молоком 200	200		81.0	1.5	1.3	15.9
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	**700**	**105.00 руб.**	**690.6**	**24**	**19.7**	**101.1**
Свекольник 200	200		77.6	1.7	3.6	9.6
Плов из отварной птицы 200	200		326.0	15.2	15.1	36.1
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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

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
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

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

Пищевые веществ, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплект№1	**555**	**105.00 руб.**	**579.6**	**18.4**	**11**	**99.6**
Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185		234.1	8.2	6.4	35.0
Овощи отварные морковь 60	60		33.0	0.8	2.2	2.2
Чай с молоком 200	200		81.0	1.5	1.3	15.9
Хлеб пшеничный 60	60		141.0	4.6	0.5	29.5
Хлеб ржано-пшеничный 50	50		90.5	3.3	0.6	17.0
Комплект№2	**840**	**105.00 руб.**	**789.4**	**23.7**	**17.3**	**124.5**
Свекольник 250	250		97.0	2.2	4.4	12.0
Шницель куриный в соусе красном 60/30	90		81.7	6.0	2.4	8.9
Каша перловая рассыпчатая 180	180		251.1	5.4	8.0	37.8
Чай с молоком и сахаром 200гр	200		110.0	1.5	1.3	15.9
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
Комплект№3	**810**	**105.00 руб.**	**835.9**	**29.1**	**23.8**	**119**
Свекольник 250	250		97.0	2.2	4.4	12.0
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
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

Гимназия 7 Сибирская
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

Льготное С 12 лет и старше

Пищевые вещестава, г.

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1 Завтрак1	**615**	**105.00 руб.**	**543.4**	**15.5**	**10.5**	**92.8**
Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185		234.1	8.2	6.4	35.0
Овощи отварные морковь 60	60		33.0	0.8	2.2	2.2
Чай с молоком 200	200		81.0	1.5	1.3	15.9
Яблоки 100	100		47.0	0.0	0.0	9.8
Хлеб пшеничный 40	40		94.0	3.0	0.2	19.7
Хлеб ржано-пшеничный 30	30		54.3	2.0	0.4	10.2
Комплекс 2 Завтрак2	**560**	**105.00 руб.**	**635.8**	**30.3**	**16.4**	**89.5**
Салат картофельный с кукурузой и морковью 30	30		97.2	13.1	4.1	1.9
Шницель куриный в соусе красном 60/30	90		81.7	6.0	2.4	8.9
Каша перловая рассыпчатая 180	180		251.1	5.4	8.0	37.8
Чай с молоком 200	200		81.0	1.5	1.3	15.9
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	**800**	**105.00 руб.**	**817.8**	**28.4**	**23.7**	**115.6**
Свекольник 250	250		97.0	2.2	4.4	12.0
Плов из отварной птицы 240	240		410.3	18.3	18.2	43.3
Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200		79.0	0.0	0.0	13.8
Хлеб пшеничный 60	60		141.0	4.6	0.5	29.5
Хлеб ржано-пшеничный 50	50		90.5	3.3	0.6	17.0

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

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

Меню

Гимназия 7 Сибирская
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

Для учащихся 7 - 11лет

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые веществава, г. Белки	Жиры	Углеводы
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 Иск"
Утверждено
Генеральный директор _____ Даниленко Е.Е.

Меню

Гимназия 7 Сибирская
30 Октября 2026 г.

Неделя №1
День №5
Пятница

Для учащихся с 12 лет и старше

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Калорийность, ккал.	Пищевые вещестава, г. Белки	Жиры	Углеводы
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
Полдник	**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.