

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

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

## Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад  
14 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №1

Понедельник

Пищевые вещества, г.

Для детей ДШО 3-7 лет

| Наименование блюд                            | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|----------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                               | <b>460</b> | <b>195.00 руб.</b> | <b>376.9</b>        | <b>10.8</b> | <b>12.2</b> | <b>54</b>     |
| ДС Каша пшенная молочная жидкая 200          | 200        |                    | 172.9               | 3.1         | 5.9         | 25.4          |
| ДС Чай с сахаром 200                         | 200        |                    | 37.3                | 0.0         | 0.0         | 9.3           |
| ДС Сыр порциями 20                           | 20         |                    | 72.0                | 4.6         | 5.9         | 0.0           |
| ДС Хлеб пшеничный 40                         | 40         |                    | 94.7                | 3.1         | 0.4         | 19.3          |
| <b>Завтрак №2</b>                            | <b>150</b> | <b>0.00 руб.</b>   | <b>66.0</b>         | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>14.7</b>   |
| ДС Яблоки 150                                | 150        |                    | 66.0                | 0.6         | 0.6         | 14.7          |
| <b>Обед</b>                                  | <b>700</b> | <b>0.00 руб.</b>   | <b>652.0</b>        | <b>17.6</b> | <b>22.1</b> | <b>94.2</b>   |
| Салат из б/к капусты с морковью 60           | 50         |                    | 81.6                | 0.0         | 6.0         | 5.8           |
| ДС Рассольник Ленинградский 180              | 180        |                    | 86.9                | 1.5         | 3.7         | 11.9          |
| ДС Тефтели Ежики свинина/птица в соусе 70/20 | 90         |                    | 128.3               | 6.6         | 7.4         | 8.8           |
| ДС Макароны изд. отварные 150                | 130        |                    | 168.5               | 5.5         | 4.5         | 26.4          |
| Компот из кураги 200                         | 200        |                    | 81.0                | 0.3         | 0.0         | 20.1          |
| ДС Хлеб пшеничный 30                         | 30         |                    | 71.0                | 2.4         | 0.3         | 14.5          |
| ДС Хлеб ржано-пшеничный 20                   | 20         |                    | 34.7                | 1.3         | 0.2         | 6.7           |
| <b>Полдник</b>                               | <b>260</b> | <b>0.00 руб.</b>   | <b>282.8</b>        | <b>5</b>    | <b>7.5</b>  | <b>50.3</b>   |
| ДС Булочка Домашняя 60                       | 60         |                    | 190.8               | 4.4         | 7.5         | 32.3          |
| Сок яблочный 200                             | 200        |                    | 92.0                | 0.6         | 0.0         | 18.0          |
| <b>Ужин</b>                                  | <b>510</b> | <b>0.00 руб.</b>   | <b>461.8</b>        | <b>26.1</b> | <b>41.2</b> | <b>47.6</b>   |
| ДС Омлет натуральный 200                     | 200        |                    | 190.7               | 17.6        | 34.0        | 3.4           |
| Салат из свежих помидоров и огурцов 60       | 50         |                    | 38.4                | 0.0         | 3.0         | 2.1           |
| ДС Какао с молоком 200                       | 200        |                    | 109.7               | 4.1         | 3.5         | 17.6          |
| ДС Хлеб пшеничный 30                         | 30         |                    | 71.0                | 2.4         | 0.3         | 14.5          |
| ДС Хлеб ржано-пшеничный 30                   | 30         |                    | 52.0                | 2.0         | 0.4         | 10.0          |

Согласовано Директор \_\_\_\_\_

Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Миронченко В.М.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

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

## Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

14 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №1

Понедельник

Для учащихся 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>573</b> | <b>98.00 руб.</b>  | <b>491.5</b>        | <b>10.9</b> | <b>7.7</b>  | <b>86.4</b>   |
| Каша пшенная молочная жидкая 150/3              | 153        | 37.00 руб.         | 212.7               | 5.8         | 7.1         | 26.8          |
| 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 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          |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>                      | <b>550</b> | <b>153.00 руб.</b> | <b>582.6</b>        | <b>17.3</b> | <b>26.5</b> | <b>81.2</b>   |
| Салат из б/к капусты с морковью 60              | 60         | 24.00 руб.         | 81.6                | 0.0         | 6.0         | 5.8           |
| Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30 | 90         | 75.00 руб.         | 189.4               | 8.1         | 13.1        | 9.8           |
| Макаронные изд. отварные 150                    | 150        | 40.00 руб.         | 144.9               | 5.5         | 7.0         | 29.0          |
| Чай с сахаром 200                               | 200        | 5.00 руб.          | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| 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           |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                         | <b>750</b> | <b>242.00 руб.</b> | <b>761.3</b>        | <b>22.3</b> | <b>37.8</b> | <b>81.5</b>   |
| Салат из свежих помидоров и огурцов 60          | 60         | 48.00 руб.         | 38.4                | 0.0         | 3.0         | 2.1           |
| Рассольник Ленинградский 200                    | 200        | 40.00 руб.         | 97.0                | 1.6         | 4.2         | 13.0          |
| Кулеш из гречки со свиной 240                   | 240        | 120.00 руб.        | 438.2               | 16.8        | 30.2        | 24.7          |
| Компот из кураги 200                            | 200        | 25.00 руб.         | 81.0                | 0.3         | 0.0         | 20.1          |
| 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           |
| <b>Полдник</b>                                  | <b>300</b> | <b>80.00 руб.</b>  | <b>247.0</b>        | <b>8.1</b>  | <b>13</b>   | <b>78.3</b>   |
| 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 - Детский Сад

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Миронченко В.М.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

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

## Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

14 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №1

Понедельник

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

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                               | Выход, г.  | Цена, руб.        | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|-------------------------------------------------|------------|-------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>                      | <b>543</b> | <b>91.40 руб.</b> | <b>477.4</b>        | <b>10.9</b> | <b>7.7</b>  | <b>83.5</b>   |
| Каша пшениная молочная жидкая 150/3             | 153        |                   | 212.7               | 5.8         | 7.1         | 26.8          |
| Яблоки 120                                      | 120        |                   | 56.4                | 0.0         | 0.0         | 11.8          |
| Чай с сахаром 200                               | 200        |                   | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 40                               | 40         |                   | 94.0                | 3.0         | 0.2         | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                         | 30         |                   | 54.3                | 2.0         | 0.4         | 10.2          |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>                      | <b>500</b> | <b>91.40 руб.</b> | <b>519.1</b>        | <b>18</b>   | <b>20.7</b> | <b>78.8</b>   |
| Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30 | 90         |                   | 189.4               | 8.1         | 13.1        | 9.8           |
| Макаронные изд. отварные 150                    | 150        |                   | 144.9               | 5.5         | 7.0         | 29.0          |
| 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          |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                         | <b>700</b> | <b>91.40 руб.</b> | <b>763.2</b>        | <b>23</b>   | <b>30.4</b> | <b>95.3</b>   |
| Кулеш из гречки со свининой 200                 | 200        |                   | 365.2               | 14.0        | 25.2        | 20.6          |
| Компот из кураги 200                            | 200        |                   | 81.0                | 0.3         | 0.0         | 20.1          |
| 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          |
| Рассольник *Ленинградский 200 род плата         | 200        |                   | 109.0               | 1.6         | 4.2         | 13.0          |

Согласовано Директор \_\_\_\_\_

Калашикова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Миронченко В.М.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

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

## Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

14 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №1

Понедельник

Пищевые вещества, г.

Льготное 7-11

| Наименование блюд                  | Выход, г. | Цена, руб.  | Калорийность, ккал. | Белки | Жиры | Угле-<br>воды |
|------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-------|------|---------------|
| Комплексе 1 Завтрак1               | 573       | 105.00 руб. | 491.5               | 10.9  | 7.7  | 86.4          |
| Каша пшенная молочная жидкая 150/3 | 153       |             | 212.7               | 5.8   | 7.1  | 26.8          |
| Яблоки 150                         | 150       |             | 70.5                | 0.0   | 0.0  | 14.7          |
| Чай с сахаром 200                  | 200       |             | 60.0                | 0.1   | 0.0  | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 40                  | 40        |             | 94.0                | 3.0   | 0.2  | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30            | 30        |             | 54.3                | 2.0   | 0.4  | 10.2          |

|                                                 |     |             |       |     |      |      |
|-------------------------------------------------|-----|-------------|-------|-----|------|------|
| Комплексе 2 Завтрак2                            | 530 | 105.00 руб. | 559.9 | 18  | 23.7 | 81.7 |
| Салат из б/к капусты с морковью 30              | 30  |             | 40.8  | 0.0 | 3.0  | 2.9  |
| Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30 | 90  |             | 189.4 | 8.1 | 13.1 | 9.8  |
| Макаронные изд. отварные 150                    | 150 |             | 144.9 | 5.5 | 7.0  | 29.0 |
| 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 |

|                               |     |             |       |      |      |      |
|-------------------------------|-----|-------------|-------|------|------|------|
| Комплексе 3 Обед1             | 700 | 105.00 руб. | 751.2 | 23   | 30.4 | 95.3 |
| Рассольник Ленинградский 200  | 200 |             | 97.0  | 1.6  | 4.2  | 13.0 |
| Кулеш из гречки со свиной 200 | 200 |             | 365.2 | 14.0 | 25.2 | 20.6 |
| Компот из кураги 200          | 200 |             | 81.0  | 0.3  | 0.0  | 20.1 |
| 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 |

Согласовано Директор \_\_\_\_\_

Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Миронченко В.М.

ООО "Большая Перемена-Нск"

Утверждено

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

## Для Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

14 Сентября 2026 г. №15

Неделя №1

День №1

Понедельник

Пищевые вещества, г.

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

| Наименование блюд                               | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|-------------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак 1</b>                     | <b>543</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>477.4</b>        | <b>10.9</b> | <b>7.7</b>  | <b>83.5</b>   |
| Каша пшенная молочная жидкая 150/3              | 153        |                    | 212.7               | 5.8         | 7.1         | 26.8          |
| Яблоки 120                                      | 120        |                    | 56.4                | 0.0         | 0.0         | 11.8          |
| Чай с сахаром 200                               | 200        |                    | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 40                               | 40         |                    | 94.0                | 3.0         | 0.2         | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                         | 30         |                    | 54.3                | 2.0         | 0.4         | 10.2          |
| <b>Обед № 1</b>                                 | <b>760</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>718.7</b>        | <b>19.8</b> | <b>30.9</b> | <b>102.7</b>  |
| Салат из б/к капусты с морковью 60              | 60         |                    | 81.6                | 0.0         | 6.0         | 5.8           |
| Рассольник Ленинградский 200                    | 200        |                    | 97.0                | 1.6         | 4.2         | 13.0          |
| Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/30 | 90         |                    | 189.4               | 8.1         | 13.1        | 9.8           |
| Макаронные изд. отварные 150                    | 150        |                    | 144.9               | 5.5         | 7.0         | 29.0          |
| Компот из кураги 200                            | 200        |                    | 81.0                | 0.3         | 0.0         | 20.1          |
| 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          |
| <b>Обед № 2</b>                                 | <b>760</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>779.4</b>        | <b>23</b>   | <b>38</b>   | <b>84.9</b>   |
| Салат из свежих помидоров и огурцов 60          | 60         |                    | 38.4                | 0.0         | 3.0         | 2.1           |
| Рассольник Ленинградский 200                    | 200        |                    | 97.0                | 1.6         | 4.2         | 13.0          |
| Кулеш из гречки со свининой 240                 | 240        |                    | 438.2               | 16.8        | 30.2        | 24.7          |
| Компот из кураги 200                            | 200        |                    | 81.0                | 0.3         | 0.0         | 20.1          |
| 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          |
| <b>Полдник</b>                                  | <b>300</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>247.0</b>        | <b>8.1</b>  | <b>13</b>   | <b>78.3</b>   |
| Булочка Домашняя 100                            | 100        |                    | 155.0               | 7.5         | 13.0        | 60.3          |
| Сок яблочный 200                                | 200        |                    | 92.0                | 0.6         | 0.0         | 18.0          |

Согласовано Директор \_\_\_\_\_

Калашикова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Миронченко В.М.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

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

## Меню

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

14 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №1

Понедельник

Пищевые вещества, г.

Для детей ДШО 1-3 лет

| Наименование блюд                            | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|----------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                               | <b>375</b> | <b>160.00 руб.</b> | <b>282.1</b>        | <b>7.3</b>  | <b>7.7</b>  | <b>43</b>     |
| ДС Каша пшениная молочная жидкая 150         | 150        |                    | 129.7               | 2.4         | 4.4         | 19.1          |
| ДС Чай с сахаром 180                         | 180        |                    | 33.6                | 0.1         | 0.0         | 8.4           |
| ДС Сыр порциями 10                           | 10         |                    | 36.0                | 2.3         | 3.0         | 0.0           |
| ДС Хлеб пшеничный 35                         | 35         |                    | 82.8                | 2.5         | 0.3         | 15.5          |
| <b>Завтрак №2</b>                            | <b>150</b> | <b>0.00 руб.</b>   | <b>66.0</b>         | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>14.7</b>   |
| ДС Яблоки 150                                | 150        |                    | 66.0                | 0.6         | 0.6         | 14.7          |
| <b>Обед</b>                                  | <b>540</b> | <b>0.00 руб.</b>   | <b>527.2</b>        | <b>14.5</b> | <b>16.6</b> | <b>79.1</b>   |
| Салат из б/к капусты с морковью 30           | 30         |                    | 40.8                | 0.0         | 3.0         | 2.9           |
| ДС Рассольник Ленинградский 150              | 150        |                    | 72.5                | 1.3         | 3.1         | 9.9           |
| ДС Тефтели Ежики свинина/птица в соусе 50/20 | 70         |                    | 99.8                | 5.2         | 5.7         | 6.8           |
| ДС Макароны изд. отварные 150                | 110        |                    | 168.5               | 5.5         | 4.5         | 26.4          |
| Компот из кураги 150                         | 150        |                    | 81.0                | 0.3         | 0.0         | 20.1          |
| ДС Хлеб пшеничный 20                         | 20         |                    | 47.3                | 1.6         | 0.2         | 9.7           |
| ДС Хлеб ржано-пшеничный 10                   | 10         |                    | 17.3                | 0.6         | 0.1         | 3.3           |
| <b>Полдник</b>                               | <b>200</b> | <b>0.00 руб.</b>   | <b>223.0</b>        | <b>4.4</b>  | <b>6.3</b>  | <b>42.2</b>   |
| ДС Булочка Домашняя 50                       | 50         |                    | 159.0               | 3.6         | 6.3         | 27.0          |
| ДС Сок яблочный 150                          | 150        |                    | 64.0                | 0.8         | 0.0         | 15.2          |
| <b>Ужин</b>                                  | <b>380</b> | <b>0.00 руб.</b>   | <b>342.9</b>        | <b>19.8</b> | <b>30.6</b> | <b>35.7</b>   |
| ДС Омлет натуральный 150                     | 130        |                    | 143.0               | 13.2        | 25.5        | 2.5           |
| Салат из свежих помидоров и огурцов 30       | 30         |                    | 19.2                | 0.0         | 1.5         | 1.0           |
| ДС Какао с молоком 180                       | 180        |                    | 98.7                | 3.7         | 3.2         | 15.8          |
| ДС Хлеб пшеничный 20                         | 20         |                    | 47.3                | 1.6         | 0.2         | 9.7           |
| ДС Хлеб ржано-пшеничный 20                   | 20         |                    | 34.7                | 1.3         | 0.2         | 6.7           |

Согласовано Директор \_\_\_\_\_

Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская - Детский Сад

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Миронченко В.М.