

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углево	ККал			

Комплекс бесплатного питания (с 7-11 лет) Завтрак(91,40).

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-12
0	0	0	0	.055/110	Плов с курицей (филе)	72-60
0.1	0	10.2	41	.200	Чай с сахаром и лимоном	5-30
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.038.7	Хлеб пшеничный	3-55
5	1	35	165			91,40

Комплекс бесплатного питания(с 7-11 лет) Обед(91,40.)

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-12
0	0	0	0	.050/100	Плов с курицей (филе)	66=
0.45	0.18	20.79	86	.180	Компот из свежих яблок и слив	12-69
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-76
5	1	46	210			91-40

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор



Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.

28 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			

Обед(Дети военнослужащих.СВО) (105,00)

0.6	0.6	1.75	10	.070	Огурцы свежие порционные	14-28
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	8-80
0	0	0	0	.075/150	Плов с курицей(филе)	66=
0.5	0.2	23.1	96	.200	Компот из свежих яблок и слив	9-40
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-39
1.98	0.36	10	52	.037.2	Хлеб ржано-пшеничный	4-13
7	7	57	318			105,00



Руководитель _____ Надежкина Н.А.
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____ Дорохова Н.И.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
Завтрак платного питания						
2.2	9.1	15.5	153	.030/10	Бутерброд с маслом	23-66
6.2	7.5	37	240	.200/5	Каша молочная кукурузная с маслом (вязкая)	36-68
1.44	1.44	9.45	58	.180	Чай с молоком сгущенным	10-94
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
1.04	0	10.53	49	.130 гр.	Мандарины свежие	49-92
15	19	97	622			127-78

Комплекс платного питания						
0.4	0.05	1.25	7	.050	Огурцы свежие порционные	16-32
4.62	5.5	19.12	144	.250	Суп из овощей с фасолью	12-80
20.45	19.36	19.64	338	.075/68	Фрикадельки (говядина и свинина) в соусе	63-50
6.8	8.1	34.8	173	.180	Макароны отварные	25-68
0.7	0.3	12.8	57	.200	Напиток из шиповника	10-96
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
37	34	112	841			135-84

Предлагаем дополнительно						
1.5	4.1	4.2	61	.100	Салат из свежих помидоров и огурцов(пом,огур,лук,мас раст	33-07
26.6	23.7	17	388	.075/150	Жаркое по- домашнему (говядина)	165-44
6.2	7.5	37	240	.200/5	Каша молочная кукурузная с маслом (вязкая)	36-68
0.7	0.3	12.8	57	.200	Напиток из шиповника	10-96
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
39	36	96	868			

Руководитель _____
 Зав. производством _____
 Калькулятор _____



Меню МБОУ СОШ №187 ОВЗ (с7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена(196,07) с7-11лет

4.7	3.7	11.9	101	.020/15	Бутерброд с сыром	24-40
6.2	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	30-71
0	0	10	0	.180	Чай с сахаром и лимоном	5-09
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
14	17	75	456			64-58

Обед 1смена(196,07) с7-11лет

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	8-16
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	12-05
0	0	0	0	.065/130	Плов с курицей(филе)	91-52
0.5	0.2	23.1	96	.200	Компот из свежих яблок и слив	15-04
1.98	0.36	10	52	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.023.7	Хлеб пшеничный	2-17
6	7	50	273			131-49

196,07

Обед 2 смена(196,07) с7-11лет

0.24	0.03	0.75	4	.030	Огурцы свежие порционные	9-79
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	12-05
0	0	0	0	.060/120	Плов с курицей (филе)	84-48
0.45	0.18	20.79	86	.180	Компот из свежих яблок и слив	13-54
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
0.27	0.03	1.7	8	.028.3	Хлеб пшеничный	2-59
4	5	36	204			125,00

Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет

5.2	4.5	7.2	90	.180	Кефир 2,5%	33-12
4.5	2.1	50.8	240	.080/шт	Булочка с повидлом	37-95
10	7	58	330			71-07

196,07

Руководитель _____ Набоженкина Н.А.
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____ Дорохова Н.И.



Меню МБОУ СОШ №187 ОВЗ (с12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			

Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет

7.4	6.1	15.4	147	.030/20	Бутерброд с сыром	32-77
6.2	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	30-71
0.1	0	10.2	41	.200	Чай с сахаром и лимоном	5-65
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
18	18	86	581			75-71

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	8-16
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	14-08
0	0	0	0	.070/140	Плов с курицей(филе)	98-56
0.5	0.2	23.1	96	.200	Компот из свежих яблок и слив	15-04
1.32	0.24	6.66	34	.022.7	Хлеб ржано-пшеничный	2,90
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
6	6	53	293			141-49

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	8-16
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	14-08
0	0	0	0	.070/140	Плов с курицей(филе)	98-56
0.5	0.2	23.1	96	.200	Компот из свежих яблок и слив	15-04
2.3	0.24	14.8	70	.030.3	Хлеб пшеничный	2-78
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
7	6	56	311			142-45

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

5.8	5	8	100	.200	Кефир 2,5%	36-80
4.5	2.1	50.8	240	.080/1шт	Булочка с повидлом	37-95
10	7	59	340			74-75

217,20

Руководитель _____ Надеждина Н.А.
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____ Дорохова Н.И.



Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Комплекс льготного питания Завтрак (105,00

0.24	0.03	0.75	4	.030	Огурцы свежие порционные	9-18
0	0	0	0	.065/130	Плов с курицей(филе)	85-80
0.1	0	10.2	41	.200	Чай с сахаром и лимоном	5-30
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.023.6	Хлеб пшеничный	2-17
3	2	28	129			105,00

Комплекс льготного питания Обед(с7-11лет)(105,00)

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	4-59
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	11-30
0	0	0	0	.055/110	Плов с курицей (филе)	72-60
0.45	0.18	20.79	86	.180	Компот из свежих яблок и слив	12-69
1.98	0.36	10	52	.029.9	Хлеб ржано-пшеничный	3-82
4	5	37	212			105,00

Комплекс льготного питания Обед(с12лет) (105,00)

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	4-59
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	11-30
0	0	0	0	.055/110	Плов с курицей (филе)	72-60
0.45	0.18	20.79	86	.180	Компот из свежих яблок и слив	12-69
1.98	0.36	10	52	.029.9	Хлеб ржано-пшеничный	3-82
4	5	37	212			105,00

Руководитель

Зав.производством

Калькулятор



Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.