

**Меню МБОУ СОШ №187**

| Пищевая ценность |      |         |      | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|------------------|------|---------|------|-------|--------------------|-------------------|
| Белки            | Жиры | Углевод | ККал |       |                    |                   |

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

|      |      |       |     |          |                                                           |        |
|------|------|-------|-----|----------|-----------------------------------------------------------|--------|
| 0.4  | 0.06 | 1.4   | 8   | .055     | <b>Огурцы свежие порционные</b>                           | 11-22  |
| 3.4  | 4.4  | 22.1  | 141 | .250/10  | <b>Суп картоф. с бобовыми (горох ) и гренками</b>         | 7-87   |
| 9.2  | 6.8  | 4.7   | 117 | .075/5   | <b>Котлеты рыбные любительские (Филе минтая) с маслом</b> | 37-55  |
| 4.32 | 7.2  | 38.88 | 238 | .180     | <b>Рис припущенный</b>                                    | 12-47  |
| 0.2  | 16.5 | 69    | 138 | .200     | <b>Компот из облепихи</b>                                 | 5-79   |
| 2.3  | 0.24 | 14.8  | 70  | .030     | <b>Хлеб пшеничный</b>                                     | 2-39   |
| 1.98 | 0.36 | 10    | 52  | .033.4   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                               | 3-71   |
| 0.8  | 0.2  | 7.5   | 38  | .100 гр. | <b>Мандарины свежие</b>                                   | 24=    |
| 23   | 36   | 168   | 802 |          |                                                           | 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 |       |                    |                   |

**Комплекс льготного питания Завтрак ( 105,00**

|      |      |       |     |            |                                                    |        |
|------|------|-------|-----|------------|----------------------------------------------------|--------|
| 0.5  | 0.06 | 1.6   | 9   | .065       | Огурцы свежие порционные                           | 19-89  |
| 9.2  | 6.8  | 4.7   | 117 | .075/5     | Котлеты рыбные любительские (Филе минтая) с маслом | 56-33  |
| 4.32 | 7.2  | 38.88 | 238 | .180       | Рис припущенный                                    | 18-71  |
| 0.1  | 0    | 15    | 60  | .200       | Чай с сахаром ( витаминный )                       | 3-53   |
| 1.98 | 0.36 | 10    | 52  | .029.7 гр. | Хлеб ржано-пшеничный                               | 3-79   |
| 2.3  | 0.24 | 14.8  | 70  | .030       | Хлеб пшеничный                                     | 2-75   |
| 18   | 15   | 85    | 546 |            |                                                    | 105,00 |

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

|      |      |      |     |         |                                                    |        |
|------|------|------|-----|---------|----------------------------------------------------|--------|
| 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4   | .030    | Огурцы свежие порционные                           | 9-18   |
| 2.9  | 3.5  | 19   | 119 | .200/10 | Суп картоф. с бобовыми (горох ) и гренками         | 9-89   |
| 9.2  | 6.8  | 4.7  | 117 | .075/5  | Котлеты рыбные любительские (Филе минтая) с маслом | 56-33  |
| 1.57 | 2.69 | 14.4 | 88  | .150    | Рис припущенный                                    | 15-59  |
| 0.2  | 16.5 | 69   | 138 | .200    | Компот из облепихи                                 | 8-69   |
| 2.3  | 0.24 | 14.8 | 70  | .030.2  | Хлеб пшеничный                                     | 2-77   |
| 1.32 | 0.24 | 6.66 | 34  | .020    | Хлеб ржано-пшеничный                               | 2-55   |
| 18   | 30   | 129  | 570 |         |                                                    | 105,00 |

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

|      |      |      |     |         |                                                    |        |
|------|------|------|-----|---------|----------------------------------------------------|--------|
| 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4   | .030    | Огурцы свежие порционные                           | 9-18   |
| 2.9  | 3.5  | 19   | 119 | .200/10 | Суп картоф. с бобовыми (горох ) и гренками         | 9-89   |
| 9.2  | 6.8  | 4.7  | 117 | .075/5  | Котлеты рыбные любительские (Филе минтая) с маслом | 56-33  |
| 1.57 | 2.69 | 14.4 | 88  | .150    | Рис припущенный                                    | 15-59  |
| 0.2  | 16.5 | 69   | 138 | .200    | Компот из облепихи                                 | 8-69   |
| 1.98 | 0.36 | 10   | 52  | .020    | Хлеб ржано-пшеничный                               | 2-57   |
| 2.3  | 0.24 | 14.8 | 70  | .030.2  | Хлеб пшеничный                                     | 2-75   |
| 18   | 30   | 133  | 588 |         |                                                    | 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 |       |                    |                   |

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

|      |      |      |     |          |                                                           |              |
|------|------|------|-----|----------|-----------------------------------------------------------|--------------|
| 0.28 | 0.35 | 0.88 | 5   | .035     | <b>Огурцы свежие порционные</b>                           | <b>10-71</b> |
| 9.2  | 6.8  | 4.7  | 117 | .075/5   | <b>Котлеты рыбные любительские (Филе минтая) с маслом</b> | <b>56-33</b> |
| 1.57 | 2.69 | 14.4 | 88  | .150     | <b>Рис припущенный</b>                                    | <b>15-59</b> |
| 0.1  | 0    | 15   | 60  | .200     | <b>Чай с сахаром (витаминный)</b>                         | <b>3-53</b>  |
| 1.32 | 0.24 | 6.66 | 34  | .020 гр. | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                               | <b>2-55</b>  |
| 2.3  | 0.24 | 14.8 | 70  | .029.3   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                     | <b>2-69</b>  |
| 15   | 10   | 56   | 374 |          |                                                           | <b>91-40</b> |

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

|      |       |      |     |        |                                                           |              |
|------|-------|------|-----|--------|-----------------------------------------------------------|--------------|
| 0.18 | 0.02  | 0.5  | 2   | .020   | <b>Огурцы свежие порционные</b>                           | <b>6-12</b>  |
| 9.2  | 6.8   | 4.7  | 117 | .075/5 | <b>Котлеты рыбные любительские (Филе минтая) с маслом</b> | <b>56-33</b> |
| 1.57 | 2.69  | 14.4 | 88  | .150   | <b>Рис припущенный</b>                                    | <b>15-59</b> |
| 0.18 | 14.85 | 62.1 | 124 | .180   | <b>Компот из облепихи</b>                                 | <b>7-82</b>  |
| 2.3  | 0.24  | 14.8 | 70  | .032.6 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                     | <b>2-99</b>  |
| 1.32 | 0.24  | 6.66 | 34  | .020   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                               | <b>2-55</b>  |
| 15   | 25    | 103  | 435 |        |                                                           | <b>91-40</b> |

Руководитель  
Зав.производством  
Калькулятор

Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.



**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**

|      |      |      |     |            |                                           |       |
|------|------|------|-----|------------|-------------------------------------------|-------|
| 1.07 | 8.8  | 29.8 | 202 | .020/30/10 | Бутерброд с маслом и повидлом             | 32-69 |
| 8.9  | 13.2 | 38.1 | 306 | .200/5     | Каша пшенная молочная с маслом ( вязкая ) | 36-68 |
| 0.09 | 0    | 13.5 | 54  | .180       | Чай с сахаром ( витаминный )              | 3-82  |
| 1.32 | 0.24 | 6.66 | 34  | .020       | Хлеб ржано-пшеничный                      | 2-55  |
| 1.6  | 2    | 10.2 | 50  | .020       | Хлеб пшеничный                            | 1-83  |
| 13   | 24   | 98   | 646 |            |                                           | 77-57 |

**Обед 1смена(196,07) с7-11лет**

|      |      |       |     |         |                                                    |        |
|------|------|-------|-----|---------|----------------------------------------------------|--------|
| 0.32 | 0.04 | 1     | 6   | .040    | Огурцы свежие порционные                           | 13-06  |
| 2.9  | 3.5  | 19    | 119 | .200/10 | Суп картоф. с бобовыми (горох ) и гренками         | 10-54  |
| 9.2  | 6.8  | 4.7   | 117 | .075/5  | Котлеты рыбные любительские (Филе минтая) с маслом | 60-08  |
| 4.32 | 7.2  | 38.88 | 238 | .180    | Рис припущенный                                    | 19-95  |
| 0.2  | 16.5 | 69    | 138 | .200    | Компот из облепихи                                 | 9-26   |
| 1.32 | 0.24 | 6.66  | 34  | .020    | Хлеб ржано-пшеничный                               | 2-55   |
| 2.3  | 0.24 | 14.8  | 70  | .033.4  | Хлеб пшеничный                                     | 3-06   |
| 21   | 35   | 154   | 722 |         |                                                    | 118-50 |

196,07

**Обед 2 смена(196,07) с7-11лет**

|      |      |       |     |         |                                                    |        |
|------|------|-------|-----|---------|----------------------------------------------------|--------|
| 0.24 | 0.03 | 0.75  | 4   | .030    | Огурцы свежие порционные                           | 9-79   |
| 2.9  | 3.5  | 19    | 119 | .200/10 | Суп картоф. с бобовыми (горох ) и гренками         | 10-54  |
| 9.2  | 6.8  | 4.7   | 117 | .075/5  | Котлеты рыбные любительские (Филе минтая) с маслом | 60-08  |
| 4.32 | 7.2  | 38.88 | 238 | .180    | Рис припущенный                                    | 19-95  |
| 0.2  | 16.5 | 69    | 138 | .200    | Компот из облепихи                                 | 9-26   |
| 2.3  | 0.24 | 14.8  | 70  | .021.8  | Хлеб пшеничный                                     | 2,00   |
| 1.32 | 0.24 | 6.66  | 34  | .020    | Хлеб ржано-пшеничный                               | 2-55   |
| 20   | 35   | 154   | 720 |         |                                                    | 114-17 |

**Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет**

|      |      |       |     |          |                    |       |
|------|------|-------|-----|----------|--------------------|-------|
| 5.8  | 5    | 8     | 100 | .200     | Варенец 2,5%       | 43-95 |
| 5.76 | 7.04 | 46.24 | 272 | .080г/шт | Булочка с помадкой | 37-95 |
| 12   | 12   | 54    | 372 |          |                    | 81-90 |

196,07

Руководитель \_\_\_\_\_ Надежкина Н.А.  
 Зав. производством \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Дорохова Н.И.