

17 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

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

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	5-10
3.4	4.4	22.1	141	.250/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	7-87
14	6.2	5.1	130	.65/65	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	44-15
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	16-34
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	12-02
2.3	0.24	14.8	70	.030.7	Хлеб пшеничный	2-45
1.98	0.36	10	52	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-22
0.44	0.44	10.78	52	.110 гр	Яблоки свежие	14-85
26	19	82	613			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).

5.6	9.9	9.3	150	.020/35/5	Бутерброд с маслом и повидлом	24-03
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	31-11
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	7-52
2.3	0.24	14.8	70	.031.5	Хлеб пшеничный	2-89
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
0.46	0.46	11.27	54	.115	Яблоки свежие	23-30
19	26	90	664			91-40

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

0.76	0.41	0.36	8	.040/40	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	40-76
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	24-51
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	20-03
2.3	0.24	14.8	70	.038.7	Хлеб пшеничный	3-55
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
8	8	41	266			91,40

Руководитель
Зав. производством
Калькулятор



Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.

17 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			

Комплекс льготного питания Завтрак (105,00

5.6	9.9	9.3	150	.030/35/10	Бутерброд с маслом и повидлом	34-20
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	31-11
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	7-52
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.32	0.24	6.66	34	.024.2	Хлеб ржано-пшеничный	3-09
0.52	0.52	12.74	61	.130	Яблоки свежие	26-33
19	26	91	671			105,00

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

2.9	3.5	19	119	.200/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	9-89
0.95	0.51	0.45	10	.050/50	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	50-94
2.94	6.16	15.26	128	.140	Картофельное пюре	22-88
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
1.32	0.24	6.66	34	.025.5	Хлеб ржано-пшеничный	3-26
9	11	44	305			105,00

Комплекс льготного питания Обед(с12 лет) (105,00)

2.9	3.5	19	119	.200/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	9-89
0.95	0.51	0.45	10	.050/50	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	50-94
2.94	6.16	15.26	128	.140	Картофельное пюре	22-88
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
1.32	0.24	6.66	34	.025.5	Хлеб ржано-пшеничный	3-26
9	11	44	305			105,00

Руководитель

Надежкина Н.А.

Зав. производством

Калькулятор

Дорохова Н.И.



17 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187 ОВЗ(с12лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углево	ККал			

Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет

1.07	8.8	29.8	202	.020/30/10	Бутерброд с маслом и повидлом	32-69
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	37-33
0.09	0.54	13.68	55	.180	Чай с облепихой	7-22
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
14	24	97	656			82-54

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

3.4	4.4	22.1	141	.250/10/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	12-59
1.14	0.61	0.54	12	.060/60	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	65-20
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.027.4	Хлеб ржано-пшеничный	3-51
13	14	70	455			134-66

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

3.4	4.4	22.1	141	.250/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	12-59
1.14	0.61	0.54	12	.060/60	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	65-20
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
1.98	0.36	10	52	.032.5	Хлеб ржано-пшеничный	4-15
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
13	14	70	455			135-30

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

5.4	5	21.6	158	.200	Снежок 2,5%	43-95
5.76	7.04	46.24	272	.080/1шт	Булочка с помадкой	37-95
11	12	68	430			81-90

217,20

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



17 Сентября 2026 г.

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

1.6	8.4	20	176	.030/20/10	Бутерброд с маслом и повидлом	30-99
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (вязкая) с маслом	37-33
0.1	0.6	15.2	61	.200	Чай с облепихой	8-02
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
12	25	78	582			78-17

Обед 1смена(196,07) с7-11лет

2.9	3.5	19	119	.200/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	10-54
0.95	0.51	0.45	10	.050/50	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	54-34
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	26-14
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.032.4	Хлеб пшеничный	2-97
11	11	60	387			117-90

196,07

Обед 2 смена(196,07) с7-11лет

2.9	3.5	19	119	.200/10	Суп картоф. с бобовыми (горох) и гренками	10-54
0.95	0.51	0.45	10	.050/50	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	54-34
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	26-14
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
2.3	0.24	14.8	70	.032.6	Хлеб пшеничный	2-93
2.5	0.2	0.57	595	.025	Хлеб ржано-пшеничный	3-20
12	11	54	948			118-51

Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет

4.9	4.5	19.4	142	.180	Снежок 2,5%	39-55
5.76	7.04	46.24	272	.080/шт	Булочка с помадкой	37-95
11	12	66	414			77-50

196,07

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

