

Меню МБОУ СОШ №187 ОВЗ (с12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет

1.9	1.9	2.45	30	.015	Сыр порциями	20-48
3.07	7.87	30.67	208	.200/5	Каша рисовая(вязкая) с маслом	34-80
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	30-77
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
14	18	89	569			92-63

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	4-90
3.12	3.44	12.8	94	.200/10	Борщ сибирский со сметаной	13-97
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-94
1.32	0.24	6.66	34	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.035.5	Хлеб пшеничный	3-25
35	29	95	783			124-57

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.32	0.04	1	6	.040	Огурцы свежие порционные	13-06
3.9	4.3	16	118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	17-46
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	15-47
2.3	0.24	14.8	70	.033.4	Хлеб пшеничный	3-06
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
37	30	102	833			137-56

0

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

5.8	5	9.6	106	.200	Молоко кипяченое	39-39
4.3	15.2	43	323	.075/шт	Корж молочный	40-25
10	20	53	429			79-64

217,20

Руководитель

Навешкина Н.А.

Зав.производством

Калькулятор

Дорохова Н.И.

Меню МБОУ СОШ №187 ОБЗ (с7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 1 смена(196,07) с7-11лет</u>						
1.9	1.9	2.45	30	.015	Сыр порциями	20-48
3.07	7.87	30.67	208	.200/5	Каша рисовая(вязкая) с маслом	34-80
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	30-77
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
13	20	81	531			90-43

<u>Обед 1смена(196,07) с7-11лет</u>						
0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-53
3.12	3.44	12.8	94	.200/10	Борщ сибирский со сметаной	13-97
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	50-91
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-94
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.021	Хлеб пшеничный	1-92
29	26	81	663			105-64

196,07

<u>Обед 2 смена(196,07) с7-11лет</u>						
0.36	0.5	1.13	6	.045	Огурцы свежие порционные	14-69
3.12	3.44	12.8	94	.200/10	Борщ сибирский со сметаной	13-97
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	50-91
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	15-47
1.32	0.24	6.66	34	.022	Хлеб ржано-пшеничный	2-82
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
30	25	87	691			116-43

<u>Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет</u>						
5.8	5	9.6	106	.200	Молоко кипяченое	39-39
4.3	15.2	43	323	.075/1шт	Корж молочный	40-25
10	20	53	429			79-64

196,07

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

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	7-65
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	28-85
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
2.5	0.2	0.57	595	.024.9	Хлеб ржано-пшеничный	3-18
33	29	90	1328			105,00

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

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	7-65
3.9	4.3	16	118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	16-37
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-07
2.3	0.24	14.8	70	.030.4	Хлеб пшеничный	2-79
1.98	0.36	10	52	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
32	25	92	726			105,00

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

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	7-65
3.9	4.3	16	118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	16-37
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-07
2.3	0.24	14.8	70	.030.4	Хлеб пшеничный	2-79
1.98	0.36	10	52	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
32	25	92	726			105,00

Руководитель
Зав. производством
Калькулятор

Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.



Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			

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

14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
5.7	5.2	24.7	169	.100	Гречка отварная (рассыпчатая)	9-89
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	28-85
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.026	Хлеб пшеничный	2-38
28	28	79	660			91-40

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

0.24	0.03	0.75	4	.030	Огурцы свежие порционные	9-18
14.15	12.54	6.4	198	.060/25	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	47-73
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	14-51
2.3	0.24	14.8	70	.028.3	Хлеб пшеничный	2-59
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
27	21	74	595			91-40

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



04 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Обед(Дети военнослужащих СВО) (105,00)

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	3-06
3.9	4.3	16	118	.250/10	Борщ сибирский со сметаной	10-91
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	41-06
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	11-86
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	8-71
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-39
1.98	0.36	10	52	.027	Хлеб ржано-пшеничный	3,01
0.8	0.2	7.5	38	.100 гр.	Мандарины свежие	24=
37	30	109	863			105,00

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор



Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.