

08 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углева	ККал			

Комплекс бесплатного питания (с7-11лет) Завтрак(91,40).

0.36	0.5	1.13	6	.045	Огурцы свежие порционные	13-77
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	52-01
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0	0	10	0	.180	Чай с сахаром и лимоном	4-77
1.32	0.24	6.66	34	.025.5	Хлеб ржано-пшеничный	3-26
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
28	22	77	577			91-40

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

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	4-59
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	52-01
8.02	7.28	34.62	236	.140	Гречка отварная (рассыпчатая)	13-85
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
2.5	0.2	0.57	595	.022.8	Хлеб ржано-пшеничный	2-92
26	21	45	1061			91-40

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор



Надежкина Н.А.

Васильева Н.И.

08 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

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

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	5-10
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	8-80
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	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	12-02
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-22
2.3	0.24	14.8	70	.029.3	Хлеб пшеничный	2-34
0.72	0.18	6.75	34	.090 гр.	Мандарины свежие	21-60
34	31	92	796			105,00

Руководитель _____
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____



Меню МБОУ СОШ №187 ОБЗ (с12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет

7.4	6.1	15.4	147	.030/20	Бутерброд с сыром	32-77
6.4	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	36-49
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			81-49

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
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
2.4	1.5	15.5	80	.039.3	Хлеб пшеничный	3-60
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
35	32	89	792			135-71

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.24	0.03	0.75	4	.030	Огурцы свежие порционные	9-79
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	14-08
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.029.6	Хлеб пшеничный	2-71
35	31	89	783			136-45

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

6	12	8.2	169	.200	Бифидокефир 2.5%	43-95
4.4	7	31.5	207	.080гр/шт	Плюшка с сахаром	36-80
10	19	40	376			80-75

217,20

Руководитель

Зав. производством

Калькулятор



Дорожков Н.И.

Меню МБОУ СОШ №187 ОВЗ (с 7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена(196,07) с 7-11 лет

6.7	5.8	10.3	121	.020/20	Бутерброд с сыром	30-80
6.4	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	36-49
0.1	0	10.2	41	.200	Чай с сахаром и лимоном	5-65
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
16	19	73	517			77-32

Обед 1 смена(196,07) с 7-11 лет

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
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	55-47
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
1.98	0.36	10	52	.024.6	Хлеб ржано-пшеничный	3-14
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
30	26	79	680			118-75

196,07

Обед 2 смена(196,07) с 7-11 лет

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-53
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	12-05
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	55-47
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
1.98	0.36	10	52	.027	Хлеб ржано-пшеничный	3-46
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
30	26	78	677			115-31

Полдник 2 смена (196,07) с 7-11 лет

6	12	8.2	169	.200	Библиодефир 2,5%	43-95
4.4	7	31.5	207	.080гр/шт	Плюшка с сахаром	36-80
10	19	40	376			80-75

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

0.36	0.5	1.13	6	.045	Огурцы свежие порционные	13-77
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	61-59
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	17-79
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	.029.6	Хлеб пшеничный	2-72
32	26	89	720			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
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	52-01
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.018.8	Хлеб ржано-пшеничный	2-40
29	28	70	639			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
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	52-01
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
1.32	0.24	6.66	34	.018.8	Хлеб ржано-пшеничный	2-40
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
29	28	70	639			105,00

Руководитель

Зав. производством

Калькулятор

Надежкина Н.А.

Дорехова Н.И.

