

11 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

1.9	1.9	2.45	30	.015	Сыр порциями	20-48
3.15	0.42	33.6	153	.200/5	Каша манная молочная(вязкая) с маслом	32-70
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	12	84	476			88-33

Обед 1смена(196,07) с7-11лет

0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	6-13
4.8	2.48	16.8	110	.200	Суп картоф. с макарон. изделиями	9-68
13.8	14.4	15.9	248	.175	Рагу из птицы (Филе)	73-62
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-94
0	0	0	0	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.019.9	Хлеб ржано-пшеничный	2,54
20	18	47	436			107,74

196,07

Обед 2 смена(196,07) с7-11лет

0.28	0.05	0.95	6	.025	Помидоры порционные	10-21
4.8	2.48	16.8	110	.200	Суп картоф. с макарон. изделиями	9-68
13.8	14.4	15.9	248	.175	Рагу из птицы (Филе)	73-62
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-94
1.32	0.24	6.66	34	.026.5	Хлеб ржано-пшеничный	3-39
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
23	18	62	500			113-59

Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет

4.9	4.5	19.4	142	.180	Снежок 2,5%	39-55
4.3	15.2	43	323	.080/1шт	Корж молочный	42-93
9	20	62	465			82-48

196,07

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



11 Сентября 2026 г.

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).

5.12	5.2	0	69	.020	Сыр порциями	25-20
3.15	0.42	33.6	153	.200/5	Каша манная молочная(вязкая) с маслом	30-66
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	28-85
2.3	0.24	14.8	70	.031.2	Хлеб пшеничный	2-86
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
17	14	89	553			91,40

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

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	7-65
13.8	14.4	15.9	248	.175	Рагу из птицы (Филе)	64-41
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	14-51
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.024.9	Хлеб пшеничный	2-28
18	16	46	404			91-40

Руководитель _____
 Зав. производством _____
 Калькулятор _____



11 Сентября 2026 г.

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
3.15	0.42	33.6	153	.200/5	Каша манная молочная(вязкая) с маслом	32-70
4.77	7.92	30.78	209	.180	Какао с молоком	30-77
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
14	11	92	514			90-53

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	6-13
6	3.1	21	138	.250	Суп картоф. с макарон. изделиями	11-57
16.56	17.28	19.08	298	.210	Рагу из птицы (Филе)	88-34
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-94
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.031.2	Хлеб пшеничный	2-86
27	22	73	602			126-67

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
6	3.1	21	138	.250	Суп картоф. с макарон. изделиями	11-57
16.56	17.28	19.08	298	.210	Рагу из птицы (Филе)	88-34
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	15-47
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.032.2	Хлеб пшеничный	2-95
27	22	74	610			130-32

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

5.4	5	21.6	158	.200	Снежок 2,5%	43-95
4.3	15.2	43	323	.080/1шт	Корж молочный	42-93
10	20	65	481			86-88

217,20

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



11 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Комплекс льготного питания Завтрак (105,00

6.31	6.31	8.06	100	.025	Сыр порциями	31-80
3.15	0.42	33.6	153	.200/10	Каша манная молочная(вязкая) с маслом	39=
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
2.3	0.24	14.8	70	.030.5	Хлеб пшеничный	2-80
18	15	94	566			105,00

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

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	7-65
4.8	2.48	16.8	110	.200	Суп картоф. с макарон. изделиями	9-08
13.8	14.4	15.9	248	.175	Рагу из птицы (Филе)	69-02
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	14-51
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.023.9	Хлеб пшеничный	2-19
23	18	63	514			105,00

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

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	7-65
4.8	2.48	16.8	110	.200	Суп картоф. с макарон. изделиями	9-08
13.8	14.4	15.9	248	.175	Рагу из птицы (Филе)	69-02
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	14-51
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.023.9	Хлеб пшеничный	2-19
22	20	58	494			105,00

Руководитель

Надежкина Н.А.

Зав.производством

Калькулятор

Дорохова Н.И.

