

Меню МБОУ СОШ №187 ОВЗ (с7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 1 смена(196,07) с7-11лет</u>						
5.6	9.9	9.3	150	.020/25/5	Бутерброд с маслом и повидлом	21-97
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
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
17	27	74	590			71-70

Обед 1 смена(196,07) с7-11лет

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
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
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
2.5	0.2	0.57	595	.025.1	Хлеб ржано-пшеничный	3-21
12	12	54	962			124-37

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
2.5	0.2	0.57	595	.025	Хлеб ржано-пшеничный	3-20
2.3	0.24	14.8	70	.032.6	Хлеб пшеничный	2-99
12	11	54	948			118-57

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	.080/1шт	Булочка с помадкой	37-95
11	12	66	414			77-50

196,07

Руководитель _____
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____



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



Надеждина Н.А.

Дорохова Н.И.

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
1.98	0.36	10	52	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-22
2.3	0.24	14.8	70	.030.7	Хлеб пшеничный	2-45
0.44	0.44	10.78	52	.110 гр	Яблоки свежие	14-85
26	19	82	613			105,00

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор



Надеева Н.А.

Дорохова Н.И.

03 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	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
1.32	0.24	6.66	34	.024.2	Хлеб ржано-пшеничный	3-09
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
0.52	0.52	12.74	61	.130	Яблоки свежие	26-33
19	26	91	671			105,00

Комплекс льготного питания Обед(с7-11лет)(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(с12лет) (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
Зав.производством
Калькулятор



Меню МБОУ СОШ №187 ОВЗ (с 12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет

1.13	2.87	6.67	117	.020/30/5	Бутерброд с маслом и повидлом	23-81
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
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
14	19	79	595			75-74

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
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	.025.6	Хлеб пшеничный	2-35
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
12	14	67	453			141-46

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	6-13
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
2.3	0.24	14.8	70	.028.6	Хлеб пшеничный	2-62
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
12	14	67	449			139-70

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

4.9	4.5	19.4	142	.180	Снежок 2,5%	39-55
5.76	7.04	46.24	272	.080/1шт	Булочка с маком	37-95
11	12	66	414			77-50

217,20

Руководитель _____
Зав. производством _____
Калькулятор _____

