

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
Комплекс льготного питания Завтрак (105,00						
0.9	1.17	1.89	22	.030	Зел.горошек консервированный	16-44
20.95	35.05	4	413	.200/10	Омлет натуральный с маслом	68-73
0.1	0	15.2	61	.200	Чай с брусникой	14-24
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.32	0.24	6.66	34	.022.2	Хлеб ржано-пшеничный	2-84
26	37	43	600			105.00

Комплекс льготного питания Обед(с7-11лет)(105,00)						
0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	5-75
1.3	4.1	13.6	96	.200	Суп картофельный с гречневой крупой	7-74
11.57	11.37	9.29	185	.065/5	Шницель "Дуэт"(говядина, птица) с маслом	61-35
3	8	12.75	135	.150	Рагу из овощей	15-68
0.27	0	9.1	37	.180	Компот из кураги	10-07
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.020.2	Хлеб ржано-пшеничный	2-58
19	26	62	549			105,00

Комплекс льготного питания Обед(с12лет) (105,00)						
0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	5-75
1.3	4.1	13.6	96	.200	Суп картофельный с гречневой крупой	7-74
11.57	11.37	9.29	185	.065/5	Шницель "Дуэт"(говядина, птица) с маслом	61-35
3	8	12.75	135	.150	Рагу из овощей	15-68
0.27	0	9.1	37	.180	Компот из кураги	10-07
1.32	0.24	6.66	34	.020.2	Хлеб ржано-пшеничный	2-58
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
19	26	62	549			105,00

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

15 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).

1.09	0.07	2.27	14	.035	Зел.горошек консервированный	19-19
17.8	29.8	3.4	351	.170/5	Омлет натуральный с маслом	52-59
0.09	0	13.68	55	.180	Чай с брусникой	12-81
2.3	0.24	14.8	70	.032.5	Хлеб пшеничный	2-98
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
23	30	44	542			91,40

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

0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	5-75
11.57	11.37	9.29	185	.065/5	Шницель "Дуэт"(говядина, птица) с маслом	61-35
2.2	5.87	9.35	99	.110	Рагу из овощей	11-51
0.27	0	9.1	37	.180	Компот из кураги	10-07
1.98	0.36	10	52	.021.3	Хлеб ржано-пшеничный	2-72
16	18	38	385			91-40

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор

Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.



15 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №187

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Обед(Дети военнослужащих СВО) (105,00)

0.18	0.18	0.84	28	.035	Помидоры порционные	8-93
1.6	5.1	17	120	.250	Суп картофельный с гречневой крупой	6-46
13.35	13.12	10.72	214	.075/5	Шницель "Дуэт"(говядина, птица) с маслом	46-34
3.6	9.6	15.3	162	.180	Рагу из овощей	12-54
0.3	0	10.1	41	.200	Компот из кураги	7-45
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-33
2.3	0.24	14.8	70	.038.5	Хлеб пшеничный	3-07
0.5	0	12.25	58	.125 гр.	Яблоки свежие	16-88
24	29	91	745			105,00

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор

Надежкина Н.А.

Дорохова 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) с7-11лет

0.62	0.04	1.3	8	.020	Зел.горошек консервированный	11-70
15.71	26.29	3	310	.150/5	Омлет натуральный с маслом	50-54
0.09	0	13.68	55	.180	Чай с брусникой	13-66
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
19	29	35	457			80-28

Обед 1смена(196,07) с7-11лет

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
1.3	4.1	13.6	96	.200	Суп картофельный с гречневой крупой	8-26
11.57	11.37	9.29	185	.065/5	Шницель "Дуэт"(говядина, птица) с маслом	65-44
3	8	12.75	135	.150	Рагу из овощей	16-72
0.27	0	9.1	37	.180	Компот из кураги	10-74
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.029.1	Хлеб ржано-пшеничный	3-72
21	25	70	591			115-79

115,79

Обед 2 смена(196,07) с7-11лет

0.18	0.18	0.84	28	.035	Помидоры порционные	14-29
1.3	4.1	13.6	96	.200	Суп картофельный с гречневой крупой	8-26
11.57	11.37	9.29	185	.065/5	Шницель "Дуэт"(говядина, птица) с маслом	65-44
3	8	12.75	135	.150	Рагу из овощей	16-72
0.3	0	10.1	41	.200	Компот из кураги	11-92
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.32	0.24	6.66	34	.024.1	Хлеб ржано-пшеничный	3-09
20	24	68	589			122-47

Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет

1	0.2	0.2	92	.200	Сок	36-80
4.4	7	31.5	207	.080/1шт	Плюшка с сахаром	36-80
5	7	32	299			73-60

196,07

Руководитель

Надежкина Н.А.

Зав.производством

Калькулятор

Дорохова Н.И.



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

0.62	0.04	1.3	8	.020	Зел.горошек консервированный	11-70
18.85	31.55	3.6	372	.180/5	Омлет натуральный с маслом	58-88
0.09	0	13.68	55	.180	Чай с брусникой	13-66
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
22	34	35	519			88-62

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
1.6	5.1	17	120	.250	Суп картофельный с гречневой крупой	10-34
13.35	13.12	10.72	214	.075/5	Шницель"Дуэт"(говядина, птица) с маслом	74-14
3.6	9.6	15.3	162	.180	Рагу из овощей	20-06
0.27	0	9.1	37	.180	Компот из кураги	10-74
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
23	29	74	653			128-58

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.55	0.1	1.9	12	.050	Помидоры порционные	20-40
1.6	5.1	17	120	.250	Суп картофельный с гречневой крупой	10-34
13.35	13.12	10.72	214	.075/5	Шницель"Дуэт"(говядина, птица) с маслом	74-14
3.6	9.6	15.3	162	.180	Рагу из овощей	20-06
0.3	0	10.1	41	.200	Компот из кураги	11-92
2.3	0.24	14.8	70	.031.7	Хлеб пшеничный	2-91
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
24	29	80	671			143-60

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

1	0.2	0.2	92	.200	Сок	36-80
4.4	7	31.5	207	.080/1шт	Плюшка с сахаром	36-80
5	7	32	299			73-60

217,20

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

