

15 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188

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 №188

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



15 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188

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



Меню МБОУ СОШ №188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеб.	ККал			
Завтрак платного питания						
1	1.6	24	28	.040	Зел.горошек консервированный	23-39
20.95	35.05	4	413	.200/10	Омлет натуральный с маслом	73-31
0.1	0	15.2	61	.200	Чай с брусникой	15-18
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
0.6	0.6	14.7	70	.150 гр.	Яблоки свежие	32-40
27	38	83	694			150-86

<u>Комплекс платного питания</u>							
0.66	0.12	2.28	14	.070		Помидоры порционные	28-56
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
1.98	0.36	10	52	.030		Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030		Хлеб пшеничный	2-75
24	29	80	673				151-60

ПРЕДЛАГАЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО(для преподавателей)

10.5	8.5	1.5	120	.100		Салат с курицей и фасолью	58-14
2	10	10	135	.100		Винегрет овощной с зел. горош(карт,свек,морк,огур. конс,горош	15-41
2	9.1	9	126	.100		Маринад овощной с томатом (морковь) (морк,лук,том.паста,сах)	11-90
1.6	5.1	17	120	.250		Суп картофельный с гречневой крупой	10-34
9.8	11.1	6	162	.135		Голубцы	62-62
0	0	0	0	.100/20		Биточки морковные с изюмом и повидлом	25-20
0.93	2.43	28.56	140	.140		Яблоки фаршированные морковью	40-02
15.9	3.9	2.3	108	.070		Филе куриное "	69-82
4.05	2.65	2.6	52	.050/15		Праздничное "	76-69
17	6.9	34.9	250	.180		Поджарка из рыбы (горбуша)	19-14
10.08	9.4	44.5	304	.180		Пюре гороховое	18-98
6.2	7.5	37	240	.200/5		Гречка отварная (рассыпчатая)	36-68
0.1	0	15.2	61	.200		Каша молочная кукурузная с маслом (вязкая)	15-18
1	0.2	0.2	92	.200		Чай с брусникой	36-80
0.3	0	10.1	41	.200		Сок	11-92
1.98	0.36	10	52	.030		Компот из кураги	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030		Хлеб ржано-пшеничный	2-75
86	77	244	2073			Хлеб пшеничный	

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

15 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188 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/шт	Плюшка с сахаром	36-80
5	7	32	299			73-60

196,07

Руководитель _____ Надежкина Н.А.

Зав.производством _____

Калькулятор _____ Дорохова Н.И.

15 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188 ОВЗ (с 7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 1 смена (191,50) с 7-11лет</u>						
0.46	0.03	0.97	6	.015	<i>Зел.горошек консервированный</i>	8-77
15.71	26.29	3	310	.150/5	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	50-54
0.09	0	13.68	55	.180	<i>Чай с брусникой</i>	13-66
1.32	0.24	6.66	34	.020	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	<i>Хлеб пшеничный</i>	1-83
19	29	35	455			77-35

<u>Обед 1 смена (191,50) с 7-11 лет</u>						
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
1.6	2	10.2	50	.024.8	Хлеб пшеничный	2-28
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
19	27	62	553			114-15
						191,50

<u>Обед 2 смена (191,50) с 7-11 лет</u>						
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
0.27	0	9.1	37	.180	Компот из кураги	10-74
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.32	0.24	6.66	34	.026.4	Хлеб ржано-пшеничный	3-38
20	24	67	585			121-58

<u>Полдник 2 смена (191,50) с 7-11 лет</u>						
0	0	2.02	81	.180	Сок	33-12
4.4	7	31.5	207	.080/1шт	Плюшка с сахаром	36-80
4	7	34	288			69-92
						191,50

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



15 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188 ОВЗ (с 12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			
<u>Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет</u>						
0.62	0.04	1.3	8	.020	<i>Зел.горошек консервированный</i>	<i>11-70</i>
18.85	31.55	3.6	372	.180/5	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	<i>58-88</i>
0.09	0	13.68	55	.180	<i>Чай с брусникой</i>	<i>13-66</i>
1.32	0.24	6.66	34	.020	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>2-55</i>
1.6	2	10.2	50	.020	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>1-83</i>
22	34	35	519			<i>88-62</i>

<u>Обед 1 смена(217,20) с 12 лет</u>						
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

<u>Обед 2 смена(217,20) с 12 лет</u>						
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

<u>Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет</u>						
1	0.2	0.2	92	.200	Сок	36-80
4.4	7	31.5	207	.080/шт	Плюшка с сахаром	36-80
5	7	32	299			73-60

217,20

Руководитель _____ Надежкина Н.А.

Зав.производством _____

Калькулятор _____ Дорохова Н.И.



15 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188 ОВЗ (с 12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 1 смена (221,77) с 12 лет</u>						
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
0.1	0	15.2	61	.200	Чай с брусникой	15-18
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
24	32	45	563			92-34

Обед 1 смена (221,77) 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
1.32	0.24	6.66	34	.025.3	Хлеб ржано-пшеничный	3-24
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
23	29	74	653			129-43

221,77

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

