

25 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеб.	ККал			
<u>Завтрак платного питания</u>						
5.12	5.2	0	69	.020	Сыр порциями	26-88
3.15	0.42	33.6	153	.200/10	Каша манная молочная(вязкая) с маслом	41-60
5.3	8.8	34.2	232	.200	Какао с молоком	34-19
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
0.6	0.6	14.7	70	.150 гр.	Яблоки свежие	32-40
18	16	107	646			141-65

Комплекс платного питания						
0.33	0.06	1.14	7	.030	Помидоры порционные	12-21
6	3.1	21	138	.250	Суп картоф. с макарон. изделиями	11-57
19.32	20.16	22.26	347	.245	Рагу из птицы (Филе)	103-09
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	.030	Хлеб пшеничный	2-75
30	24	77	650			148-92

ПРЕДЛАГАЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО (для преподавателей)

11.1	20.3	3.5	240	.100	Салат "Министерский" с курицей(филе,яйцо,лук,огу р.конс,соус	51-78
0.9	7.1	3.9	85	.100	Салат из свежих огурцов (огурцы,масло подс.)	32-21
2.1	10.5	9.8	189	.100	Салат"Бабушкин салатик"(картоф,морк,огу р.конс,лук,яйцо,оус)	22-10
6	3.1	21	138	.250	Суп картоф. с макарон. изделиями	11-57
3.62	13.2	29.74	252	.120/5	Драники по-домашнему с маслом	25-94
8.7	6.13	2.6	100	.050/50	Бефстроганов из говядины	114-51
10	7	1.6	109	.100	Рыба (минтай)запечённая с томатом	65-17
10.12	12.22	11.62	199	.075/5	Зразы рубленые с маслом	71-01
17.9	17.14	39.8	372	.100/20	Сырники из творога со сгущенным молоком	84-61
2.85	2.7	6.6	57	.150	Капуста цветная припущенная	58-32
5.5	8.1	37.8	251	.180	Перловка отварная	15-54
5.59	3.79	24.3	153	.150	Каша гречневая с овощами	12-34
3.15	0.42	33.6	153	.200/5	Каша манная молочная(вязкая) с маслом	32-70
0.1	0	15	60	.200	Чай с сахаром (витаминный)	4-23
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	15-47
5.4	5	21.6	158	.200	Снежок 2,5%	43-95
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
98	117	295	2674			

Руководитель _____
 Зав.производством _____
 Калькулятор _____



25 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).

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.)

0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	5-75
13.8	14.4	15.9	248	.175	Рагу из птицы (Филе)	69-02
0.4	0.16	7.38	32	.180	Компот из яблок и брусники	13-07
2.3	0.24	14.8	70	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.013.5	Хлеб ржано-пшеничный	1-73
18	16	45	396			91-40

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор



Надежкина Н.А.

Корохова Н.И.

Меню МБОУ СОШ №188 ОВЗ (с 7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена (191,50) с 7-11 лет

2.5	2.5	3.23	40	.010	Сыр порциями	12-80
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	13	84	486			80-65

Обед 1 смена (191,50) с 7-11 лет

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
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	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.031.6	Хлеб пшеничный	2-90
23	18	62	510			110,85

191,50

Обед 2 смена (191,50) с 7-11 лет

0.1	0.86	0.48	16	.020	Помидоры порционные	8-16
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
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.027.8	Хлеб ржано-пшеничный	3-55
23	18	65	528			111,70

Полдник 2 смена (191,50) с 7-11 лет

4.9	4.5	19.4	142	.180	Снежок 2,5%	39-55
4.3	15.2	43	323	.075/шт	Корж молочный	40-25
9	20	62	465			79-80

191,50

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



25 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188 ОВЗ (с 12 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
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
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
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
27	22	73	602			126-67

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.33	0.06	1.14	7	.030	Помидоры порционные	12-21
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
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.32	0.24	6.66	34	.020.8	Хлеб ржано-пшеничный	2-66
27	21	71	583			133,00

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	.075/шт	Корж молочный	40-25
10	20	65	481			84-20

217,20

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

25 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188 ОВЗ (с 12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак 1 смена (221,77) 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 (221,77) с 12 лет

0.28	0.05	0.95	6	.025	Помидоры порционные	10-21
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	.036.6	Хлеб пшеничный	3-35
28	21	73	596			131,24

221,77

Руководитель

Надежкина Н.А.

Зав.производством

Калькулятор

Дорохова Н.И.



25 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Обед(Дети военнослужащих СВО) (105,00)

0.33	0.06	1.14	7	.030	Помидоры порционные	7-63
6	3.1	21	138	.250	Суп картоф. с макарон. изделиями	7-23
16.56	17.28	19.08	298	.210	Рагу из птицы (Филе)	55-21
0.45	0.18	8.2	36	.200	Компот из яблок и брусники	9-67
2.3	0.24	14.8	70	.035	Хлеб пшеничный	2-79
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-22
0.6	0.6	14.7	70	.150 гр.	Яблоки свежие	20-25
28	22	86	653			105=

Руководитель _____
 Зав. производством _____
 Калькулятор _____



25 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

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
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
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

0.33	0.06	1.14	7	.030	Помидоры порционные	12-21
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
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.031.9	Хлеб ржано-пшеничный	4,07
24	18	66	519			116-27

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	.075/шт	Корж молочный	40-25
9	20	62	465			79-80

196,07

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



25 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188

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
2.3	0.24	14.8	70	.023.9	Хлеб пшеничный	2,19
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
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 _____ Герасова Н.И.



25 Сентябрь 2026 г.

Меню

на
повышение качества и наполнения рациона питающихся по образовательным
программам начального общего образования

МБОУ СОШ

№ 188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

ОБЕД

0,63	0,09	2,07	11,5	.045	Помидоры св порц	18,37
0,6	0,1	2,1	11,5			18,37

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

25 Сентябрь 2026 г.

Меню
на повышение качества и наполнения рациона питающихся по
образовательным программам начального общего образования
МБОУ СОШ № 188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			питания
ЗАВТРАК						
0,1	8,3	0,1	1,6	.010	Масло сливочное порц	18,37
0,1	8,3	0,1	1,6			18,37

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