

Меню МБОУ СОШ №188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углепл	ККал			
<u>Завтрак платного питания</u>						
2.3	13.2	15.5	191	.030/15	Бутерброд с маслом	32-54
					Каша из хлопьев	
9	14.8	33.1	302	.200/10	овсяных"Геркулес"(вязкая) с маслом	47-32
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
16	29	103	746			134-02

<u>Комплекс платного питания</u>							
0.97	0.16	3.04	19	.080	Помидоры порционные	32-64	
					Борщ с		
1.8	5.23	9.87	104	.250/10	капустой, картофелем и	15-20	
					сметаной		
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые (говядина	50-51	
					и свинина) с соусом		
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38	
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55	
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75	
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83	
11	14	66	415			147-86	

ПРЕДЛАГАЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО (для преподавателей)

2.85	8.32	1.82	73	.100	Салат из морской	28-21	
					капусты с яйцом		
					Салат "Золотая		
1.1	10.1	10.6	138	.100	осень" (капу	19-79	
					св. морк. св., лук, ябл, кукур. м		
					ас рас		
10.5	8.5	1.5	120	.100	Салат с курицей и	58-14	
					фасолью		
					Борщ с		
1.8	5.23	9.87	104	.250/10	капустой, картофелем и	15-20	
					сметаной		
13.39	10.45	39.82	305	.050/75	Мясо тушеное (свинина	60-35	
					филе)		
19.8	2.8	7.7	140	.100/5	Фрикадельки куриные с	83-26	
					маслом		
11.57	5.14	4.18	107	.075/75	Горбуша тушеная в	117-82	
					томате с овощами		
10.9	9.1	30.6	247	.180	Макароны с сыром	58-11	
17	6.9	34.9	250	.180	Пюре гороховое	19-14	
8.3	13.6	32.9	287	.100/10	Блинчики с маслом (2 шт.)	48-73	
					Каша из хлопьев		
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	овсяных "Геркулес" (вязкая)	37-33	
					) с маслом		
0.1	0	15.2	61	.200	Чай с брусникой	15-18	
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55	
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75	
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83	
11	95	255	2253				

Руководитель: Надеждина Н.А.
Зав. производством: Дорохова Н.И.
Калькулятор: Дорохова Н.И.

23 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).

1.5	8.8	10.4	127	.020/5	Бутерброд с маслом	12-02
					Каша из хлопьев	
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	овсяных"Геркулес"(вязкая) с маслом	31-11
0.1	0	15.2	61	.200	Чай с брусникой	14-24
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.034.2	Хлеб пшеничный	3-13
0.56	0.56	13.72	66	.140	Яблоки свежие	28-35
15	24	93	653			91-40

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

0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	5-75
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	47-36
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	24-51
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	9-75
0	0	0	0	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.017.2	Хлеб ржано-пшеничный	2-20
5	8	32	220			91-40

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор



Надоженкина Н.А.

Дорохова Н.И.

23 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Обед(Дети военнослужащих.СВО) (105,00)

0.22	1.94	1.08	36	.045	Помидоры порционные	11-48
					Борщ с	
1.8	5.23	9.87	104	.250/10	капустой,картофелем и сметаной	9-50
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	31-57
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	16-34
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	6-50
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-33
2.3	0.24	14.8	70	.033.2	Хлеб пшеничный	2-65
0.7	0.7	17.15	83	.175 гр.	Яблоки свежие	23-63
11	15	77	519			105,00

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



23 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						
1.5	8.8	10.4	127	.020/5	Бутерброд с маслом Каша из хлопьев	12-82
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	овсяных"Геркулес"(вязкая) с маслом	37-33
0.09	0	13.68	55	.180	Чай с брусникой	13-66
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
0.4	0.4	9.8	47	.100	Яблоки свежие	21-60
12	26	76	574			87-24

Обед 1смена(196,07) с7-11лет						
0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	6-13
					Борщ с	
1.44	4.18	7.9	83	.200/10	капустой,картофелем и сметаной	12-94
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	50-51
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	26-14
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	10-40
1.32	0.24	6.66	34	.021.2	Хлеб ржано-пшеничный	2-71
6	12	40	303			108-80

196,07

Обед 2 смена(196,07) с7-11лет						
0.22	1.94	1.08	36	.045	Помидоры порционные	18-37
					Борщ с	
1.44	4.18	7.9	83	.200/10	капустой,картофелем и сметаной	12-94
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	50-51
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	26-14
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.029.6	Хлеб пшеничный	2-71
9	13	56	365			124-77

Полдник 2 смена (196,07) с7-11лет						
1	0.2	0.2	92	.200 гр.	Сок	36-80
0	0	0	0	.080гр/1шт	Булочка с посыпкой	34-50
1	0	0	92			71-30

196,07

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор

Надежская Н.А.
Дорохова Н.И.



23 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(217,20) с 12 лет</u>						
2.25	13.2	15.6	190	.030/5	Бутерброд с маслом Каша из хлопьев	14-77
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	овсяных"Геркулес"(вязкая) с маслом	37-33
0.09	0	13.68	55	.180	Чай с брусникой	13-66
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
0.4	0.4	9.8	47	.100	Яблоки свежие	21-60
16	29	96	709			93-94

<u>Обед 1 смена(217,20) с 12 лет</u>						
0.28	0.05	0.95	6	.025	Помидоры порционные	10-21
					Борщ с	
1.8	5.23	9.87	104	.250	капустой,картофелем и сметаной	15-20
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	50-51
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	10-40
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.32	0.24	6.66	34	.022	Хлеб ржано-пшеничный	2-81
10	14	60	416			123-26

217,20

<u>Обед 2 смена(217,20) с 12 лет</u>						
0.38	3.23	1.8	60	.075	Помидоры порционные	30-61
					Борщ с	
1.8	5.23	9.87	104	.250/10	капустой,картофелем и сметаной	15-20
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	50-51
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55
1.98	0.36	10	52	.030.5	Хлеб ржано-пшеничный	3-90
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
11	17	65	456			145-90

<u>Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет</u>						
1	0.2	0.2	92	.200	Сок	36-80
0	0	0	0	.080гр/1шт	Булочка с посыпкой	34-50
1	0	0	92			71-30

217,20

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



23 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188 ОВЗ(с 7-11 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<i><u>Завтрак 1 смена (191,50) с 7-11лет</u></i>						
1.5	8.8	10.4	127	.020/5	<i>Бутерброд с маслом Каша из хлопьев</i>	<i>12-82</i>
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	<i>овсяных"Геркулес"(вязкая) с маслом</i>	<i>37-33</i>
0.09	0	13.68	55	.180	<i>Чай с брусникой</i>	<i>13-66</i>
1.6	2	10.2	50	.020	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>1-83</i>
0.4	0.4	9.8	47	.100	<i>Яблоки свежие</i>	<i>21-60</i>
12	26	76	574			<i>87-24</i>

Обед 1 смена (191,50) с 7-11лет						
0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	6-13
					Борщ с	
1.44	4.18	7.9	83	.200/10	капустой,картофелем и сметаной	12-94
0	0	0	0	.065/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	45-38
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	26-14
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	10-40
1.32	0.24	6.66	34	.025.6	Хлеб ржано-пшеничный	3-,27
6	12	40	303			104-26
						191,50

Обед 2 смена (191,50) с 7-11лет						
0.18	0.18	0.84	28	.035	Помидоры порционные	14-29
					Борщ с	
1.44	4.18	7.9	83	.200/10	капустой,картофелем и сметаной	12-94
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	50-51
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	26-14
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55
0	0	0	0	.024.2	Хлеб пшеничный	2-22
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
7	11	41	287			120-20

Полдник 2 смена (191,50) с 7-11лет						
1	0.2	0.2	92	.200	Сок	36-80
0	0	0	0	.080гр/1шт	Булочка с посыпкой	34-50
1	0	0	92			71-30
						191,50

Руководитель
Зав.производством
Калькулятор



Надоякина Н.А.

Дорохова Н.И.

Меню МБОУ СОШ №188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
Комплекс льготного питания Завтрак (105,00						
1.5	8.8	10.4	127	.020/5	Бутерброд с маслом	12-02
					Каша из хлопьев	
9	14.8	33.1	302	.200/10	овсяных"Геркулес"(вязкая) с маслом	39-44
0.1	0	15.2	61	.200	Чай с брусникой	14-24
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.036.3	Хлеб пшеничный	3-33
0.66	0.66	16.17	78	.165	Яблоки свежие	33-42
15	25	96	672			105.00

Комплекс льготного питания Обед(с7-11лет)(105,00)						
0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	5-75
					Борщ с	
1.44	4.18	7.9	83	.200/10	капустой,картофелем и сметаной	12-14
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	47-36
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	24-51
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	9-75
0	0	0	0	.032	Хлеб пшеничный	2-94
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
6	12	40	303			105,00

Комплекс льготного питания Обед(с12лет) (105,00)						
0.08	0.65	0.36	12	.015	Помидоры порционные	5-75
					Борщ с	
1.44	4.18	7.9	83	.200/10	капустой,картофелем и сметаной	12-14
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	47-36
3.2	6.6	16.4	138	.150	Картофельное пюре	24-51
0.45	0.18	8.19	36	.180	Компот из свежих яблок	9-75
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.032	Хлеб пшеничный	2-94
9	12	54	373			105,00

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



23 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>						
2.25	13.2	15.6	190	.030/5	Бутерброд с маслом Каша из хлопьев	14-77
8.8	14.5	32.3	295	.200/5	овсяных"Геркулес"(вязкая) с маслом	37-33
0.09	0	13.68	55	.180	Чай с брусникой	13-66
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
0.4	0.4	9.8	47	.100	Яблоки свежие	21-60
16	29	96	709			93-94

<u>Обед 1 смена (221,77) с 12 лет</u>						
0.33	0.06	1.14	7	.030	Помидоры порционные	12-21
					Борщ с	
1.8	5.23	9.87	104	.250/10	капустой,картофелем и сметаной	15-20
0	0	0	0	.075/50	Голубцы ленивые(говядина и свинина) с соусом	50-51
3.8	7.9	19.6	166	.180	Картофельное пюре	31-38
0.5	0.2	9.1	4	.200	Компот из свежих яблок	11-55
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.034.4	Хлеб пшеничный	3-15
11	14	65	403			127-83

221,77

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

