

Меню МБОУ СОШ №188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углева	ККал			
<u>Завтрак платного питания</u>						
10	8.7	15.4	181	.030/30	Бутерброд с сыром	46-85
6.4	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	36-49
0.1	0	10.2	41	.200	Чай с сахаром и лимоном	5-65
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
1.04	0	10.53	49	.130 гр.	Мандарины свежие	49-92
22	21	97	664			145-49

<u>Комплекс платного питания</u>							
0.32	0.04	1	6	.040	Огурцы свежие порционные	13-06	
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	14-08	
21.22	18.82	9.6	296	.090/50	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	77-74	
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98	
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36	
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75	
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83	
38	34	91	834			151-80	

ПРЕДЛАГАЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО (для преподавателей)

7.7	17.4	11.2	253	.100	Салат "Рыжик" (колб п/к, морк, лук, кукур, соус)	41-02
4	3.9	8.4	85	.100	Школ Салат "Цада" (гов, карт, фас, лук, о зур, сол, чесно, масл, раст)	33-44
2	10	10	135	.100	Винегрет овощной с зел. горош (карт, свек, морк, огур. конс, горош)	15-41
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	14-08
4.6	10.5	11	157	.110/5	Драники "Любительские" с маслом	49-01
4.05	2.65	2.6	52	.050/15	Поджарка из рыбы (горбуша)	76-69
13.09	9.59	11.34	186	.135	Перец фаршированный мясом, рисом и соусом томатным	98-03
19.1	14.65	7.5	231	.075/5	Филе курицы по столичному с маслом	62-90
21.2	19	13.6	310	.060/120	Жаркое по-домашнему (говядина)	132-37
9.4	5.8	85	429	.180	Рис с овощами	42-14
2.76	4.2	11.76	92	.180	Капуста свежая тушеная	20-82
6.4	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	36-49
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
6	12	8.2	169	.200	Биокефир 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
107	127	252	2598			

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



08 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).

0.36	0.5	1.13	6	.045	Огурцы свежие порционные	13-77
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	52-01
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0	0	10	0	.180	Чай с сахаром и лимоном	4-77
1.32	0.24	6.66	34	.025.5	Хлеб ржано-пшеничный	3-26
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
28	22	77	577			91-40

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

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	4-59
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	52-01
8.02	7.28	34.62	236	.140	Гречка отварная (рассыпчатая)	13-85
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
2.5	0.2	0.57	595	.022.8	Хлеб ржано-пшеничный	2-92
26	21	45	1061			91-40



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

08 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188 ОВЗ (с12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 1 смена(217,20) с 12 лет</u>						
7.4	6.1	15.4	147	.030/20	Бутерброд с сыром	32-77
6.4	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	36-49
0.1	0	10.2	41	.200	Чай с сахаром и лимоном	5-65
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
18	18	86	581			81-49

Обед 1 смена(217,20) с 12 лет

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	8-16
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	14-08
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
2.4	1.5	15.5	80	.039.3	Хлеб пшеничный	3-60
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
35	32	89	792			135-71

217,20

Обед 2 смена(217,20) с 12 лет

0.24	0.03	0.75	4	.030	Огурцы свежие порционные	9-79
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	14-08
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.029.6	Хлеб пшеничный	2-71
35	31	89	783			136-45

Полдник 2 смена(217,20) с 12 лет

6	12	8.2	169	.200	Биокефир 2,5%	43-95
4.4	7	31.5	207	.080г/шт	Плюшка с сахаром	36-80
10	19	40	376			80-75

217,20

Руководитель _____ Надежкина Н.А.

Зав.производством _____

Калькулятор _____ Дорохова Н.И.

08 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) с 7-11 лет

6.7	5.8	10.3	121	.020/20	Бутерброд с сыром	30-80
6.4	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	36-49
0.1	0	10.2	41	.200	Чай с сахаром и лимоном	5-65
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
16	19	73	517			77-32

Обед 1 смена(196,07) с 7-11 лет

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	8-16
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	12-05
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	55-47
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
0.5	0.2	3.1	16	.200	Компот из клубники	21-36
1.98	0.36	10	52	.024.6	Хлеб ржано-пшеничный	3-14
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
30	26	79	680			118-75

196,07

Обед 2 смена(196,07) с 7-11 лет

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-53
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	12-05
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	55-47
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
1.98	0.36	10	52	.027	Хлеб ржано-пшеничный	3-46
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
30	26	78	677			115-31

Полдник 2 смена (196,07) с 7-11 лет

6	12	8.2	169	.200	Библиокефир 2,5%	43-95
4.4	7	31.5	207	.080гр/1шт	Плюшка с сахаром	36-80
10	19	40	376			80-75

196,07

Руководитель

Зав. производством

Калькулятор

Надежкина Н.А.

Дорохова Н.И.

08 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №15 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>						
6.7	5.8	10.3	121	.020/20	Бутерброд с сыром	30-80
6.4	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	36-49
0	0	10	0	.180	Чай с сахаром и лимоном	5-09
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
16	19	73	476			76-76

Обед 1 смена (191,50) с 7-11 лет

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-53
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	12-05
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	55-47
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	19-23
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-55
2.3	0.24	14.8	70	.033.7	Хлеб пшеничный	3-09
30	26	75	659			114-74

191,50

Обед 2 смена (191,50) с 7-11 лет

0.18	0.02	0.5	2	.020	Огурцы свежие порционные	6-53
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	12-05
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	55-47
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	15-82
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	.025.8	Хлеб ржано-пшеничный	3-30
31	26	69	1220			115-15

Полдник 2 смена (191,50) с 7-11 лет

5.4	10.8	7.38	152	.180	Бифидокефир 2,5%	39-55
4.4	7	31.5	207	.080гр/1шт	Плюшка с сахаром	36-80
10	18	39	359			76-35

191,50

Руководитель _____ Надежкина Н.А.

Зав.производством _____

Калькулятор _____ Дорохова Н.И.

08 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Комплекс льготного питания Завтрак (105,00</u>						
0.36	0.5	1.13	6	.045	Огурцы свежие порционные	13-77
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	61-59
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	17-79
0.1	0	10.2	41	.200	Чай с сахаром и лимоном	5-30
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
2.3	0.24	14.8	70	.029.6	Хлеб пшеничный	2-72
32	26	89	720			105.00

Комплекс льготного питания Обед(с7-11лет)(105,00)

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	4-59
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	11-30
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	52-01
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
1.32	0.24	6.66	34	.018.8	Хлеб ржано-пшеничный	2-40
29	28	70	639			105,00

Комплекс льготного питания Обед(с12лет) (105,00)

0.12	0.01	0.38	2	.015	Огурцы свежие порционные	4-59
1.41	4.25	6.07	72	.200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	11-30
15.32	13.59	6.93	214	.065/30	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	52-01
8.6	7.8	37.1	253	.150	Гречка отварная (рассыпчатая)	14-84
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	18-03
1.32	0.24	6.66	34	.018.8	Хлеб ржано-пшеничный	2-40
1.6	2	10.2	50	.020	Хлеб пшеничный	1-83
29	28	70	639			105,00

Руководитель

Надежкина Н.А.

Зав.производством

Калькулятор

Дорохова Н.И.



08 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188 ОВЗ (с 12 лет)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углев	ККал			
Завтрак 1 смена (221,77) с 12 лет						
10	16.2	14.8	246	.030/25гр.	Бутерброд с сыром	40-45
6.4	11.4	35.8	271	.200/5	Каша ячневая молочная(вязкая) с маслом	36-49
0.1	0	10.2	41	.200	Чай с сахаром и лимоном	5-65
2.3	0.24	14.8	70	.030	Хлеб пшеничный	2-75
1.98	0.36	10	52	.030	Хлеб ржано-пшеничный	3-83
21	28	86	680			89-17

Обед 1 смена (221,77) с 12 лет

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	8-16
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	14-08
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	65-70
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	18-98
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
1.98	0.36	10	52	.029	Хлеб ржано-пшеничный	3-70
34	31	88	780			132-60

221,77

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



08 Сентября 2026 г.

Меню МБОУ СОШ №188

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

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

0.2	0.03	0.6	3	.025	Огурцы свежие порционные	5-10
1.76	5.31	7.59	90	.250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	8-80
17.68	15.68	8	247	.075/50	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	41-06
10.08	9.4	44.5	304	.180	Гречка отварная (рассыпчатая)	11-86
0.4	0.2	2.8	14	.180	Компот из клубники	12-02
1.32	0.24	6.66	34	.020	Хлеб ржано-пшеничный	2-22
2.3	0.24	14.8	70	.029.3	Хлеб пшеничный	2-34
0.72	0.18	6.75	34	.090 гр.	Мандарины свежие	21-60
34	31	92	796			105,00

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

