

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Меню с 6 октября по 10 октября 2025г.

Р.Д. Держанова



Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	16,80	8,80	219,50
160	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,20	4,59	39,55	224,50
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Вторник

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

71-09

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

71-09

Четверг

150/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

71-09

Пятница

90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Итого

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедькова Лебедькова Е.М.

Повар

Меню для учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6
Д.В. Дегтярева

Меню с 6 октября по 10 октября 2025г.

Понедельник				Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	20-26		4,64	5,9	0,0	72,80
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	62-55		13,40	16,80	8,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	12-63		6,98	5,17	44,50	252,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-40		0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75		4,0	0,5	27,50	130,0
104-59							
Вторник							
10	Масло сливочное (порциями)	11-90		0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	26-06		8,36	10,76	37,97	282,89
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75		0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-61		0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16		3,85	1,50	25,05	129,50
61-48							
Среда							
10	Сыр (порциями)	10-13		2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	47-56		18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75		0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-40		0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75		4,0	0,5	27,50	130,0
82-59							
Четверг							
200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	24-84		7,81	7,81	38,86	249,12
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	31-05		3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	2-61		0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16		3,85	1,50	25,05	129,50
63-66							
Пятница							
100	Сосиски отварные	64-00		10,0	21,70	0,8	228,80
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-94		11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-40		0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75		4,0	0,5	27,5	130,0
84-09							
Итого		396-41					

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Л. Лебедькова Лебедькова Е.М.

Меню для учащихся из многодетных семей и ТЖС(завтрак) с 5 по 11кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Меню с 6 октября по 10 октября 2025г.

Д.Ф. Перякина и.в.



Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	16,80	8,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

78-02

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,16	10,50	37,06	276,15
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

78-02

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

78-02

Четверг

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	7,81	7,81	38,86	249,12
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

78-02

Пятница

100	Сосиски отварные	10,0	21,70	0,8	228,80
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедева Лебедева Е.М.

Повар

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (полдник 2)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Р.Р. Делягина, и.р.

С.С. Сидорова
1076

Меню с 6 октября по 9 октября 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
250/5	Рассольник домашний со сметаной	30-72	2,31	5,61	13,66	116,25
120	Ватрушка французская	51-72	13,4	14,1	53,1	391
200	Чай с сахаром	2-61	0,0	0,0	9,98	39,9
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-06	3,3	0,54	19,32	95,1
		87-11				

Вторник

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	25-76	1,90	5,08	9,98	94,09
80	Пирожное «школьное»	35-00	4,1	17,5	67,5	428
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	22-36	0,0	0,0	23,5	95,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-06	3,3	0,54	19,32	95,1
		85-18				

Среда

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	21-66	9,62	5,10	38,50	242,0
100	Плюшка Московская	25-00	5,0	8,0	36,0	237,0
200	Напиток из плодов шиповника	9-58	0,40	0,00	31,0	122,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-06	3,3	0,54	19,32	95,1
		58-30				

Четверг

250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	13-18	15,00	8,75	16,25	202,50
45/50	Сосиска в тесте	35-40	15,8	33,0	81,9	315,0
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	11-17	0,0	0,0	16,0	69,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-06	3,3	0,54	19,32	95,1
		61-81				

292-40

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедькова Лебедькова.Е.М.

Повар.

Меню за счет родительских средств (полдник)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

И. Драшова И.В.

Меню с 6 октября по 9 октября 2025г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
120	Ватрушка французская	51-72	13,4	14,1	53,1	391
200	Чай с сахаром	2-61	0,0	0,0	9,98	39,9
		54-33				

Вторник

80	Пирожное «школьное»	35-00	4,1	17,5	67,5	428
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,5	95,0
		57-36				

Среда

100	Плюшка Московская	25-00	5,0	8,0	36,0	237,0
200	Напиток из плодов шиповника	9-58	0,40	0,00	31,0	122,0
		34-58				

Четверг

45/50	Сосиска в тесте	35-40	15,8	33,0	81,9	315,0
200	Компот из рябины черноплодной и яблок	11-17	0,0	0,0	16,0	69,0
		46-57				

Итого

192-84

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедькова.Е.М.

Повар.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды и

СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

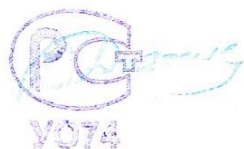
Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор

МБОУ СОШ № 6

Д.А. Державина и.р.

Меню с 6 октября по 10 октября 2025г.



Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	16,80	8,80	219,50
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,82	4,31	37,08	210,50
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,90	0,22	12,10	58,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

Вторник

Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,90	0,22	12,10	58,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

Среда

Завтрак

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	7,70	4,10	30,80	194,0
175	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

		Четверг			
		Завтрак			
150/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
		Обед			
200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,90	0,22	12,10	58,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
		150-82			
		Пятница			
		Завтрак			
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
		Обед			
200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
		150-82			
Всего		754-10			

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды иСВО (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.Утверждаю директор
ООО «МШКОП»Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6*Д.Ф. Дерягина*

Меню с 6 октября по 10 октября 2025г.

**Понедельник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	16,80	8,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого**168-04****Вторник
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,16	10,50	37,06	276,15
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,90	5,08	9,98	94,09
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого**168-04****Среда
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	9,62	5,10	38,50	242,0
220	Говядина тушенная с картофелем	13,20	14,50	21,01	267,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого**168-04**

		Четверг Завтрак			
200/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	7,62	7,62	37,93	243,18
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60
		Обед			
250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,00	8,75	16,25	202,50
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
		168-04			
		Пятница Завтрак			
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
		Обед			
250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	13,00	12,00	9,26	210,50
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
		168-04			
Всего		840-20			

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.