

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Д. Дегляева И.И.

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.



Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
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

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
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 Е.М.

Повар

Меню за счет родительских средств (полдник)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Д.А. Дерягина

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
120	Ватрушка французская	51-51	13,4	14,1	53,1	391
200	Чай с сахаром	2-61	0,0	0,0	9,98	39,9
		54-12				

Вторник

100	Булочка домашняя	24-07	6,0	8,9	57,5	334
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,5	95,0
		46-43				

Среда

75	Сдоба с вареной сгущенкой	25-00	6,7	5,2	50,0	258,0
200	Напиток из плодов шиповника	9-58	0,40	0,00	31,0	122,0
		34-58				

Четверг

100	Коврижка домашняя	40-00	4,1	17,5	67,5	428
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-82	0,2	0,10	2,0	99,0
		48-82				

Пятница

45/50	Сосиска в тесте	35-35	15,8	33,0	81,9	315,0
200	Сок фруктовый	14-40	1,00	0,20	20,00	92,00
		49-75				

Итого

233-70

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л.А. Лебедькова

Лебедькова.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

Д.А. Перякина И.В.



Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
250/5	Рассольник домашний со сметаной	30-72	2,31	5,61	13,66	116,25
120	Ватрушка французская	51-51	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
		86-90				

Вторник

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	25-71	1,90	5,08	9,98	94,09
100	Булочка домашняя	24-07	6,0	8,9	57,5	334
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
		74-20				

Среда

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	21-66	9,62	5,10	38,50	242,0
75	Сдоба с вареной сгущенкой	25-00	6,7	5,2	50,0	258,0
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	13-08	15,00	8,75	16,25	202,50
100	Коврижка домашняя	40-00	4,1	17,5	67,5	428
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-82	0,2	0,10	2,0	99,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-06	3,3	0,54	19,32	95,1
		63-96				

Пятница

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	21-77	13,00	12,00	9,26	210,50
45/50	Сосиска в тесте	35-35	15,8	33,0	81,9	315,0
200	Сок фруктовый	14-40	1,00	0,20	20,00	92,00
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-06	3,3	0,54	19,32	95,1
		73-58				

Итого

356-94

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.



Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.

И. Перякина №

Понедельник			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	18-89	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Сосиски отварные	64-00	10,0	21,70	0,8	228,80
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	12-63	6,98	5,17	44,50	252,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0
104-40						
Вторник						
10	Масло сливочное (порциями)	12-75	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
62-33						
Среда						
10	Сыр (порциями)	9-44	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	44-98	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	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0
79-05						
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	Палочки школьные с томатным соусом	62-75	11,40	14,80	10,90	219,50
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-94	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
82-57						
Итого		392-01				

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.

Д.Р. Девякина и.р.



Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Сосиски отварные	10,0	21,70	0,8	228,80
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

78-02

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
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

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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

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
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

78-02

Пятница

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
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
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедькова 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.

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.

Д.А. Дегтярева И.В.



Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
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 гренками	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**

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
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, 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

150-82

Всего

754-10

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**

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

СВО (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.

Д.А. Дегтярева

**Понедельник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
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 гренками	9,62	5,10	38,50	242,0
220	Говядина тушеная 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**

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
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

840-20

Всего

Составил технолог ООО «МШКОП».

 **Лебедькова.Е.М.**

Повар.