

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор

МБОУ СОШ № 6

Др. Дирякина И.В.

Меню с 1 декабря по 5 декабря 2025г.

УО74

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

71-09

Вторник

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,10	52,88
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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

60	Свекла отварная	0,9	0,1	5,2	25,2
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,00
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

71-09

Четверг

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,00
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

Пятница

130/20	Запеканка из творога со стуженным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

71-09

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л 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.А. Дегтярева

Меню с 1 декабря по 5 декабря 2025г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	20-50	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Шницель школьный с томатным соусом	60-32	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	12-18	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0
		99-36				

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	11-19	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	24-36	5,68	12,04	33,16	264,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	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
		57-57				

Среда

80	Свекла отварная	8-75	1,20	0,13	6,93	33,60
220	Плов из мяса птицы (отварной)	40-39	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-20	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		58-09				

Четверг

10	Сыр (порциями)	10-25	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	25-48	7,23	3,72	49,05	259,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	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
		57-75				

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	103-23	34,61	9,20	38,07	380,76
1/200	Сок фруктовый для детского питания	25-00	0,0	0,0	22,4	90,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-20	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		138-59				
Итого		411-36				

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Л.А. 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

Д.А. Дегтярева

Меню с 1 декабря по 5 декабря 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
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 молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
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

80	Свекла отварная	1,20	0,13	6,93	33,60
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,00
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

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Л.М. Лебедькова Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья, СВО и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОИ»

Согласовано директор
 МБОУ СОШ № 6

Меню с 1 декабря по 5 декабря 2025г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Имбирный школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	1,64	4,21	8,44	78,75
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
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
30	Хлеб пшеничный детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

Вторник

Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
175	Жаркое по-домашнему	15,57	15,22	18,90	261,52
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

Среда
Завтрак

50	Свекла отварная	0,75	0,08	4,33	21,0
180	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
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

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,00
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

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
180	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
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

150-82

**Пятница
Завтрак**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,00
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,51
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,48	4,31	37,08	210,50
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

150-82

Всего

754-10

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья, СВО и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ СОШ № 6

Д.Р. Перякина и.в.

Меню с 1 декабря по 5 декабря 2025г.



Понедельник
Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,50	97,96
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

168-04

Вторник
Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,54	11,75	32,37	257,71
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

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
210	Жаркое по-домашнему	16,02	15,66	19,44	269,00
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

168-04

Среда
Завтрак

50	Свекла отварная	0,75	0,08	4,33	21,0
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

168-04

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/5/	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,19	2,68	35,26	185,00
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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,80	11,30	16,63	219,40
220	Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
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

**Пятница
Завтрак**

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,00
1/200	Сок фруктовый для детского питания	0,0	0,0	22,4	90,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,68	2,03	14,76	80,57
100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,51
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
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

Всего

840-20

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 **Лебедева.Е.М.**

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

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Др. Держанова И.В.

Меню с 1 декабря по 5 декабря 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	14-59	2,04	5,24	10,50	97,96
100	Булочка ванильная	25-00	6,9	7,4	50,4	281
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
		44-26				

Вторник

250/5	Свекольник со сметаной	25-90	2,31	5,17	16,25	121,30
130	Шарлотка с яблоком	54-27	4,55	7,75	48,1	257,01
200	Кисель витаминизированный «Витопшка»	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
		104-59				

Среда

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	27-52	2,40	5,70	15,70	126,0
100	Плюшка Московская	25-00	5,0	8,0	36,0	237,0
200	Компот из смеси сухофруктов	6-57	0,50	0,10	31,20	121,00
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-06	3,3	0,54	19,32	95,1
		61-15				

Четверг

250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	15-94	11,80	11,30	16,63	219,40
60	Пирожное сладостена	35-00	5,5	30,4	61,8	543
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-14	0,2	0,10	2,0	99,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-06	3,3	0,54	19,32	95,1
		61-14				

Пятница

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	9-77	1,68	2,03	14,76	80,57
45/50	Сосиска в тесте	35-41	15,8	33,0	81,9	315,0
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2-06	3,3	0,54	19,32	95,1
		61-64				

Итого

332-78

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедева Лебедева.Е.М.

Повар.

Меню за счет родительских средств (полдник)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 6

Меню с 1 декабря по 5 декабря 2025г.



Д.А. Дегтярева

Понедельник

			Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Булочка ванильная	25-00	6,9	7,4	50,4	281
200	Чай с сахаром	2-61	0,0	0,0	9,98	39,9
		27-61				

Вторник

130	Шарлотка с яблоком	54-27	4,55	7,75	48,1	257,01
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,5	95,0
		76-63				

Среда

100	Плюшка Московская	25-00	5,0	8,0	36,0	237,0
200	Компот из смеси сухофруктов	6-57	0,50	0,10	31,20	121,00
		31-57				

Четверг

60	Пирожное слоеная	35-00	5,5	30,4	61,8	543
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-14	0,2	0,10	2,0	99,0
		43-14				

Пятница

45/50	Сосиска в тесте	35-41	15,8	33,0	81,9	315,0
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
		49-81				

Итого

228-76

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л.А. Лебедева Лебедева.Е.М.

Повар.