

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6



2025-2026 г.

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»



Н.Н. Герасимов

2025-2026г

**Примерное 10 ти дневное меню для учащихся
МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Обеды**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Щи из свежей капусты с картофелем с тушенкой	250/20/10	9,5	10,8	10,01	177	124
	Котлета куриная в соусе	100	20,7	22,4	10,0	327	498
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Компот из свежих ягод (земляника, малина)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	840гр	45,8	48,1	134,2	1159	
Неделя 1	День 2						
	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
обед	Котлета рыбная в соусе	100	9,8	6,6	11,4	147	388
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26,0	121	
	Итого за обед	832гр	28,2	27,8	111,1	806	
Неделя 1	День 3						
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Картофель отварной с маслом	200	4,0	8,2	32,4	222	518
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	632
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	38,6	30,5	117	897	
Неделя1	День 4						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	10,4	9,0	21,0	209	140
	Мясо тушеное в соусе	100	15,3	5,9	3,9	132	433
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	541
	Компот из свежих ягод (земляника)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	34,7	25,6	105,5	786	
Неделя 1	День 5						
Обед	Рассольник домашний с мясом	250/12,5/10	17,2	17,5	12,7	197	131
	Жаркое под домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Капуста квашеная	70	1,9	5,9	4,8	81	тгк
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	802гр	41,5	33,7	96,5	773	
Неделя2	День 1*						
Обед	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	502
	Компот из свежих ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	635
	Итого за обед	632гр	39,1	33,1	131,3	983	
Неделя2	День 2						
	Суп картофельный	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	с бобовыми с мясом						
	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Макаронны отвар	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
Неделя 2	Итого за обед	822гр	41,8	34,5	125,8	983	
	День 3						
	Суп картофельный с курицей	250/10	14,0	13,3	4,5	194	157
Обед	Пудинг творожный с сгущ молоком	200/20	28	20,4	28	414	362
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	36,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	740гр	46,2	34,2	95,3	871	
	День 4						
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и смет	250/12,5/10	10,5	11	20,1	224	132
	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169	423
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
Неделя2	Итого за обед	832гр	36,7	29,7	111,9	862	
	День 5						
	Щи из св капусты с рыбн консерв	250/20	6,7	5,5	10,0	118,8	124
	Котлета мясная в соусе	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	540
	Компот из свежих плодов	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	830гр	31,6	30,6	106,6	824,8	

Итого по обедам

Белки 381,1
Жиры 327,8
Углеводы 1135,2
Калорийность 8944,8

Согласовано
Директор МАOU СШ №6

Г.В. Ващанова
Г.В. Ващанова



2025-2026 г.

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»

Н.Н. Герасимов
Н.Н. Герасимов



2025-2026г

**Примерное 10 ти дневное меню для учащихся
МАOU СШ № 6 (7 -11 лет) Обеды**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Щи из свежей капусты с картофелем с тушенкой	250/20/10	9,5	10,8	10,01	177	124
	Котлета куриная в соусе	100	20,7	22,4	10,0	327	498
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Компот из свежих ягод (земляника, малина)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	840гр	45,8	48,1	134,2	1159	
Неделя 1	День 2						
	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
обед	Котлета рыбная в соусе	100	9,8	6,6	11,4	147	388
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26,0	121	
	Итого за обед	832гр	28,2	27,8	111,1	806	
Неделя 1	День 3						
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Картофель отварной с маслом	200	4,0	8,2	32,4	222	518
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	632
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	38,6	30,5	117	897	
Неделя1	День 4						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	10,4	9,0	21,0	209	140
	Мясо тушеное в соусе	100	15,3	5,9	3,9	132	433
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	541
	Компот из свежих ягод (земляника)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	34,7	25,6	105,5	786	
Неделя 1	День 5						
Обед	Рассольник домашний с мясом	250/12,5/10	17,2	17,5	12,7	197	131
	Жаркое подомашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Капуста квашеная	70	1,9	5,9	4,8	81	ТТК
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	802гр	41,5	33,7	96,5	773	
Неделя2	День 1						
Обед	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	502
	Компот из свежих ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	635
	Итого за обед	632гр	39,1	33,1	131,3	983	
Неделя2	День 2						
	Суп картофельный	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

	с бобовыми с мясом						
	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
Обед	Макароны отвар	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	41,8	34,5	125,8	983	
Неделя 2	День 3						
	Суп картофельный с курицей	250/10	14,0	13,3	4,5	194	157
Обед	Пудинг творожный с сгущ молоком	200/20	28	20,4	28	414	362
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	36,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	740гр	46,2	34,2	95,3	871	
Неделя2	День 4						
	Рассольник ленинградский с мясом и смет	250/12,5/10	10,5	11	20,1	224	132
Обед	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169	423
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	832гр	36,7	29,7	111,9	862	
Неделя2	День 5						
	Щи из св капусты с рыбн консерв	250/20	6,7	5,5	10,0	118,8	124
	Котлета мясная в соусе	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	540
	Компот из свежих плодов	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	830гр	31,6	30,6	106,6	824,8	

Итого по обедам

Белки 381,1
Жиры 327,8
Углеводы 1135,2
Калорийность 8944,8

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Г. В. Вадинова
Г. В. Вадинова



2025-2026 г.

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»



И. Н. Герасимов
И. Н. Герасимов

2025-2026г

**Примерное 10 ти дневное меню для учащихся
МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Обеды**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Щи из свежей капусты с картофелем с тушенкой	250/20/10	9,5	10,8	10,01	177	124
	Котлета куриная в соусе	100	20,7	22,4	10,0	327	498
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Компот из свежих ягод (земляника, малина)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	840гр	45,8	48,1	134,2	1159	
Неделя 1	День 2						
	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
обед	Котлета рыбная в соусе	100	9,8	6,6	11,4	147	388
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26,0	121	
	Итого за обед	832гр	28,2	27,8	111,1	806	
Неделя 1	День 3						
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Картофель отварной с маслом	200	4,0	8,2	32,4	222	518
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	632
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	38,6	30,5	117	897	
Неделя1	День 4						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	10,4	9,0	21,0	209	140
	Мясо тушеное в соусе	100	15,3	5,9	3,9	132	433
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	541
	Компот из свежих ягод (земляника)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	34,7	25,6	105,5	786	
Неделя 1	День 5						
Обед	Рассольник домашний с мясом	250/12,5/10	17,2	17,5	12,7	197	131
	Жаркое подомашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Капуста квашеная	70	1,9	5,9	4,8	81	тгк
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	802гр	41,5	33,7	96,5	773	
Неделя2	День 1						
Обед	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	502
	Компот из свежих ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	635
	Итого за обед	632гр	39,1	33,1	131,3	983	
Неделя2	День 2						
	Суп картофельный	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

	с бобовыми с мясом						
	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
Обед	Макароны отвар	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	41,8	34,5	125,8	983	
Неделя 2	День 3						
	Суп картоф рисовый с курицей	250/10	14,0	13,3	4,5	194	157
Обед	Пудинг творожный с сгущ молоком	200/20	28	20,4	28	414	362
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	36,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	740гр	46,2	34,2	95,3	871	
Неделя2	День 4						
	Рассольник ленинградский с мясом и смет	250/12,5/10	10,5	11	20,1	224	132
Обед	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169	423
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	832гр	36,7	29,7	111,9	862	
Неделя2	День 5						
	Щи из св капусты с рыбн консерв	250/20	6,7	5,5	10,0	118,8	124
	Котлета мясная в соусе	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	540
	Компот из свежих плодов	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	830гр	31,6	30,6	106,6	824,8	

Итого по обедам

Белки 381,1
Жиры 327,8
Углеводы 1135,2
Калорийность 8944,8

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Т.В. Ващанова



2025-2026г.

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»



Н.Н. Герасимов

2025-2026г.

Примерное 10 ти дневное меню для учащихся МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Завтраки

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Каша овсяная со сл маслом	200/5	5,6	10,4	26,4	230	302
Завтрак	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	6936
	Йогурт мжд 4,7 %	100	2,4	4,7	14	145	-
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	550гр	16,0	20,5	80	655	
Неделя 1	День 2						
	Фрукт свежий	150	0,45	-	12,9	60	
	Плов с	200	21,6	11,8	37,8	350	443
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	25,5	12,2	73	560	
Неделя 1	День 3						
	Запеканка из творога с сгущен молок	200/20	30,0	26,6	27,4	478	366
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
	Печенье	40	7,1	6,4	7,3	36	-
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	10,7	135	-
	Итого за завтрак	550гр	52,2	45,2	82,3	909	
Неделя 1	День 4						
	Котлета куриная всоусе	100	22,1	19,6	10,0	309	498

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	36,7	34,4	87,3	863	
	Неделя 1 День 5						
Завтрак	Нагетсы куриные в соусе	100	13,9	15,0	7,4	223	496
	Макаронные отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	26,3	31,2	88,8	791	
Завтрак	Неделя2 День 1						
	Каша Дружба с маслом	200/5	6,3	3,9	31,3	177	302
	Растишка 5%	100	6,0	5,0	10,1	165	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
Завтрак	Итого за завтрак	540гр	20,3	14,3	81	622	
	Неделя2 День 2						
	Рыба запеченная в сметане	100	10,3	13,4	4,4	183	383
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	17,9	22,8	55,9	551	
Завтрак	Неделя 2 День 3						
	Омлет, фаршированный мясными продуктами	155	19,2	28,5	3,9	350	344
	Кекс творожный	1 шт	8,2	18,4	51,5	401	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	8,9	112,5	-
Завтрак	Итого за завтрак	475	36,2	52,4	96,8	1053,5	
	Неделя2 День 4						

Завтрак	Биточки мясные в соусе	100	14,9	21,2	13,8	307	451
	Рис отварной	200	4,8	12,0	27,6	326	511
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	
	Итого за завтрак	540гр	23,1	33,6	63,7	783	
Неделя2	День 5						
Завтрак	Фрукт	150	0,5	-	12,9	60	-
	Макароны с сыроом	200/40	10,8	12,3	42,6	334	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	16,9	16,3	91,3	636	

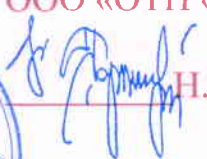
Итого по завтракам

Белки 270,5
Жиры 282,9
Углеводы 972,1
Калорийность 7423,5

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6


Т.В. Ващанова
«» 2025-2026г.

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»


Н.Н. Герасимов
«» 2025-2026г.

**Примерное 10.ти дневное меню для учащихся
МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Завтраки**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Каша овсяная со сл маслом	200/5	5,6	10,4	26,4	230	302
Завтрак	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	6936
	Йогурт мжд 4,7 %	100	2,4	4,7	14	145	-
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	550гр	16,0	20,5	80	655	
Неделя 1	День 2						
	Фрукт свежий	150	0,45	-	12,9	60	
	Плов с	200	21,6	11,8	37,8	350	443
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	25,5	12,2	73	560	
Неделя 1	День 3						
	Запеканка из творога с сгущен молок	200/20	30,0	26,6	27,4	478	366
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
	Печенье	40	7,1	6,4	7,3	36	-
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	10,7	135	-
	Итого за завтрак	550гр	52,2	45,2	82,3	909	
Неделя 1	День 4						
	Котлета куриная всоусе	100	22,1	19,6	10,0	309	498

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	36,7	34,4	87,3	863	
Неделя 1	День 5						
	Нагетсы куриные в соусе	100	13,9	15,0	7,4	223	496
Завтрак	Макаронные отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	26,3	31,2	88,8	791	
Неделя2	День 1						
	Каша Дружба с маслом	200/5	6,3	3,9	31,3	177	302
Завтрак	Растишка 5%	100	6,0	5,0	10,1	165	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	20,3	14,3	81	622	
Неделя2	День 2						
	Рыба запеченная в сметане	100	10,3	13,4	4,4	183	383
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	17,9	22,8	55,9	551	
Неделя 2	День 3						
	Омлет, фаршированный мясными продуктами	155	19,2	28,5	3,9	350	344
Завтрак	Кекс творожный	1 шт	8,2	18,4	51,5	401	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	8,9	112,5	-
	Итого за завтрак	475	36,2	52,4	96,8	1053,5	
Неделя2	День 4						

Завтрак	Биточки мясные в соусе	100	14,9	21,2	13,8	307	451
	Рис отварной	200	4,8	12,0	27,6	326	511
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	
	Итого за завтрак	540гр	23,1	33,6	63,7	783	
Неделя2	День 5						
Завтрак	Фрукт	150	0,5	-	12,9	60	-
	Макароны с сыроом	200/40	10,8	12,3	42,6	334	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	16,9	16,3	91,3	636	

Итого по завтракам

Белки 270,5
Жиры 282,9
Углеводы 972,1
Калорийность 7423,5

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»



2025-2026г.



2025-2026г.

**Примерное 10-ти дневное меню для учащихся
МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Завтраки**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Каша овсяная со сл маслом	200/5	5,6	10,4	26,4	230	302
Завтрак	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	6936
	Йогурт мжд 4,7 %	100	2,4	4,7	14	145	-
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	550гр	16,0	20,5	80	655	
Неделя 1	День 2						
	Фрукт свежий	150	0,45	-	12,9	60	
	Плов с	200	21,6	11,8	37,8	350	443
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	25,5	12,2	73	560	
Неделя 1	День 3						
	Запеканка из творога с сгущен молок	200/20	30,0	26,6	27,4	478	366
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
	Печенье	40	7,1	6,4	7,3	36	-
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	10,7	135	-
	Итого за завтрак	550гр	52,2	45,2	82,3	909	
Неделя 1	День 4						
	Котлета куриная всоусе	100	22,1	19,6	10,0	309	498

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	36,7	34,4	87,3	863	
Неделя 1	День 5						
	Нагетсы куриные в соусе	100	13,9	15,0	7,4	223	496
Завтрак	Макаронные отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	26,3	31,2	88,8	791	
Неделя 2	День 1						
	Каша Дружба с маслом	200/5	6,3	3,9	31,3	177	302
Завтрак	Растишка 5%	100	6,0	5,0	10,1	165	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	20,3	14,3	81	622	
Неделя 2	День 2						
	Рыба запеченная в сметане	100	10,3	13,4	4,4	183	383
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	17,9	22,8	55,9	551	
Неделя 2	День 3						
	Омлет, фаршированный мясными продуктами	155	19,2	28,5	3,9	350	344
Завтрак	Кекс творожный	1 шт	8,2	18,4	51,5	401	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	8,9	112,5	-
	Итого за завтрак	475	36,2	52,4	96,8	1053,5	
Неделя 2	День 4						

Завтрак	Биточки мясные в соусе	100	14,9	21,2	13,8	307	451
	Рис отварной	200	4,8	12,0	27,6	326	511
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	
	Итого за завтрак	540гр	23,1	33,6	63,7	783	
Неделя2	День 5						
Завтрак	Фрукт	150	0,5	-	12,9	60	-
	Макароны с сыроом	200/40	10,8	12,3	42,6	334	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	16,9	16,3	91,3	636	

Итого по завтракам

Белки 270,5
Жиры 282,9
Углеводы 972,1
Калорийность 7423,5

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Т.В. Ващанова



2025-2026 г.

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»

Н.Н. Герасимов



2025-2026г

Примерное 10 ти дневное меню для обучающихся с ОВЗ МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Обеды

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Щи из свежей капусты с картофелем с тушенкой	250/20/10	9,5	10,8	10,01	177	124
	Котлета куриная в соусе	100	20,7	22,4	10,0	327	498
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Компот из свежих ягод (земляника, малина)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	840гр	45,8	48,1	134,2	1159	
Неделя 1	День 2						
	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
обед	Котлета рыбная в соусе	100	9,8	6,6	11,4	147	388
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26,0	121	
	Итого за обед	832гр	28,2	27,8	111,1	806	
Неделя 1	День 3						
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Картофель отварной с маслом	200	4,0	8,2	32,4	222	518
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	632
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	38,6	30,5	117	897	
Неделя1	День 4						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	10,4	9,0	21,0	209	140
	Мясо тушеное в соусе	100	15,3	5,9	3,9	132	433
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	541
	Компот из свежих ягод (земляника)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	34,7	25,6	105,5	786	
Неделя 1	День 5						
Обед	Рассольник домашний с мясом	250/12,5/10	17,2	17,5	12,7	197	131
	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Капуста квашеная	70	1,9	5,9	4,8	81	ТТК
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	802гр	41,5	33,7	96,5	773	
Неделя2	День 1						
Обед	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	502
	Компот из свежих ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	635
	Итого за обед	632гр	39,1	33,1	131,3	983	
Неделя2	День 2						
	Суп картофельный	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	с бобовыми с мясом						
	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Макароны отвар	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	41,8	34,5	125,8	983	
Неделя 2	День 3						
Обед	Суп картоф рисовый с курицей	250/10	14,0	13,3	4,5	194	157
	Пудинг творожный с сгущ молоком	200/20	28	20,4	28	414	362
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	36,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	740гр	46,2	34,2	95,3	871	
	Неделя2	День 4					
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и смет	250/12,5/10	10,5	11	20,1	224	132
	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169	423
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	832гр	36,7	29,7	111,9	862	
Неделя2	День 5						
Обед	Щи из св капусты с рыбн консерв	250/20	6,7	5,5	10,0	118,8	124
	Котлета мясная в соусе	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	540
	Компот из свежих плодов	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	830гр	31,6	30,6	106,6	824,8	

Итого по обедам

Белки 381,1
Жиры 327,8
Углеводы 1135,2
Калорийность 8944,8

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

 Т.В. Ващанова



2025-2026 г.

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»





Н.Н. Герасимов

2025-2026г

**Примерное 10 ти дневное меню для обучающихся с ОВЗ
МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Обеды**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Щи из свежей капусты с картофелем с тушенкой	250/20/10	9,5	10,8	10,01	177	124
	Котлета куриная в соусе	100	20,7	22,4	10,0	327	498
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Компот из свежих ягод (земляника, малина)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	840гр	45,8	48,1	134,2	1159	
Неделя 1	День 2						
	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
обед	Котлета рыбная в соусе	100	9,8	6,6	11,4	147	388
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26,0	121	
	Итого за обед	832гр	28,2	27,8	111,1	806	
Неделя 1	День 3						
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Картофель отварной с маслом	200	4,0	8,2	32,4	222	518
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	632
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	38,6	30,5	117	897	
Неделя1	День 4						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	10,4	9,0	21,0	209	140
	Мясо тушеное в соусе	100	15,3	5,9	3,9	132	433
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	541
	Компот из свежих ягод (земляника)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	34,7	25,6	105,5	786	
Неделя 1	День 5						
Обед	Рассольник домашний с мясом	250/12,5/10	17,2	17,5	12,7	197	131
	Жаркое подомашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Капуста квашеная	70	1,9	5,9	4,8	81	ТТК
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	802гр	41,5	33,7	96,5	773	
Неделя2	День 1 *						
Обед	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	502
	Компот из свежих ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	635
	Итого за обед	632гр	39,1	33,1	131,3	983	
Неделя2	День 2						
	Суп картофельный	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	с бобовыми с мясом						
	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Макароны отвар	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
Неделя 2	Итого за обед	822гр	41,8	34,5	125,8	983	
	День 3						
	Суп картофельный с курицей	250/10	14,0	13,3	4,5	194	157
Обед	Пудинг творожный с сгущ молоком	200/20	28	20,4	28	414	362
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	36,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	740гр	46,2	34,2	95,3	871	
	День 4						
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и смет	250/12,5/10	10,5	11	20,1	224	132
	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169	423
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
Неделя2	Итого за обед	832гр	36,7	29,7	111,9	862	
	День 5						
	Щи из св капусты с рыбн консерв	250/20	6,7	5,5	10,0	118,8	124
	Котлета мясная в соусе	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	540
	Компот из свежих плодов	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	830гр	31,6	30,6	106,6	824,8	

Итого по обедам

Белки 381,1
Жиры 327,8
Углеводы 1135,2
Калорийность 8944,8

Согласовано
Директор МАOU СШ №6

Т. В. Ващанова



2025-2026 г.

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»



Н.Н. Герасимов

2025-2026г

**Примерное 10 ти дневное меню для обучающихся с ОВЗ
МАOU СШ № 6 (7 -11 лет) Обеды**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Щи из свежей капусты с картофелем с тушенкой	250/20/10	9,5	10,8	10,01	177	124
	Котлета куриная в соусе	100	20,7	22,4	10,0	327	498
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Компот из свежих ягод (земляника, малина)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	840гр	45,8	48,1	134,2	1159	
Неделя 1	День 2						
	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
обед	Котлета рыбная в соусе	100	9,8	6,6	11,4	147	388
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26,0	121	
	Итого за обед	832гр	28,2	27,8	111,1	806	
Неделя 1	День 3						
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	Курица тушенная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Картофель отварной с маслом	200	4,0	8,2	32,4	222	518
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	632
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	38,6	30,5	117	897	
Неделя1	День 4						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	10,4	9,0	21,0	209	140
	Мясо тушеное в соусе	100	15,3	5,9	3,9	132	433
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	541
	Компот из свежих ягод (земляника)	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	34,7	25,6	105,5	786	
Неделя 1	День 5						
Обед	Рассольник домашний с мясом	250/12,5/10	17,2	17,5	12,7	197	131
	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Капуста квашеная	70	1,9	5,9	4,8	81	тгк
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	802гр	41,5	33,7	96,5	773	
Неделя2	День 1						
Обед	Борщ украинский с мясом и сметаной	250/12,5/10	9,6	11,7	13,1	196	113
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	502
	Компот из свежих ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	635
	Итого за обед	632гр	39,1	33,1	131,3	983	
Неделя2	День 2						
	Суп картофельный	250/12,5	13,7	12,1	22,3	256	139

Обед	с бобовыми с мясом						
	Курица тушеная в смет соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	493
	Макароны отвар	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	822гр	41,8	34,5	125,8	983	
Неделя 2	День 3						
Обед	Суп картофельный с курицей	250/10	14,0	13,3	4,5	194	157
	Пудинг творожный с сгущ молоком	200/20	28	20,4	28	414	362
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	36,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	740гр	46,2	34,2	95,3	871	
	Неделя2	День 4					
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и смет	250/12,5/10	10,5	11	20,1	224	132
	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169	423
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Компот из ягод	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	832гр	36,7	29,7	111,9	862	
Неделя2	День 5						
Обед	Щи из св капусты с рыбн консерв	250/20	6,7	5,5	10,0	118,8	124
	Котлета мясная в соусе	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194	540
	Компот из свежих плодов	200	0,4	-	33,2	130	635
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,0	0,5	26	121	
	Итого за обед	830гр	31,6	30,6	106,6	824,8	

Итого по обедам

Белки 381,1
Жиры 327,8
Углеводы 1135,2
Калорийность 8944,8

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»

Г.В. Ващанова
Г.В. Ващанова

Н.Н. Герасимов
Н.Н. Герасимов



2025-2026г.



2025-2026г.

**Примерное 10 ти дневное меню для обучающихся с ОВЗ
МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Завтраки**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Каша овсяная со сл маслом	200/5	5,6	10,4	26,4	230	302
Завтрак	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	6936
	Йогурт мжд 4,7 %	100	2,4	4,7	14	145	-
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	550гр	16,0	20,5	80	655	
Неделя 1	День 2						
	Фрукт свежий	150	0,45	-	12,9	60	
	Плов с	200	21,6	11,8	37,8	350	443
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	25,5	12,2	73	560	
Неделя 1	День 3						
	Запеканка из творога с сгущен молок	200/20	30,0	26,6	27,4	478	366
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
	Печенье	40	7,1	6,4	7,3	36	-
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	10,7	135	-
	Итого за завтрак	550гр	52,2	45,2	82,3	909	
Неделя 1	День 4						
	Котлета куриная всоусе	100	22,1	19,6	10,0	309	498

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	36,7	34,4	87,3	863	
	Неделя 1	День 5					
Завтрак	Нагетсы куриные в соусе	100	13,9	15,0	7,4	223	496
	Макаронные отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	26,3	31,2	88,8	791	
Неделя2	День 1						
	Каша Дружба с маслом	200/5	6,3	3,9	31,3	177	302
	Растишка 5%	100	6,0	5,0	10,1	165	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
Завтрак	Итого за завтрак	540гр	20,3	14,3	81	622	
	Неделя2	День 2					
	Рыба запеченная в сметане	100	10,3	13,4	4,4	183	383
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	17,9	22,8	55,9	551	
Неделя 2	День 3						
	Омлет, фаршированный мясными продуктами	155	19,2	28,5	3,9	350	344
	Кекс творожный	1 шт	8,2	18,4	51,5	401	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	8,9	112,5	-
Завтрак	Итого за завтрак	475	36,2	52,4	96,8	1053,5	
	Неделя2	День 4					

Завтрак	Биточки мясные в соусе	100	14,9	21,2	13,8	307	451
	Рис отварной	200	4,8	12,0	27,6	326	511
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	
	Итого за завтрак	540гр	23,1	33,6	63,7	783	
Неделя2	День 5						
Завтрак	Фрукт	150	0,5	-	12,9	60	-
	Макароны с сыроом	200/40	10,8	12,3	42,6	334	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	16,9	16,3	91,3	636	

Итого по завтракам

Белки 270,5
Жиры 282,9
Углеводы 972,1
Калорийность 7423,5

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Г.В. Ващанова



2025-2026г.

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»



И.Н. Герасимов

2025-2026г.

**Примерное 10 ти дневное меню для обучающихся с ОВЗ
МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Завтраки**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Каша овсяная со сл маслом	200/5	5,6	10,4	26,4	230	302
Завтрак	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	6936
	Йогурт мжд 4,7 %	100	2,4	4,7	14	145	-
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	550гр	16,0	20,5	80	655	
Неделя 1	День 2						
	Фрукт свежий	150	0,45	-	12,9	60	
	Плов с	200	21,6	11,8	37,8	350	443
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	25,5	12,2	73	560	
Неделя 1	День 3						
	Запеканка из творога с сгущен молок	200/20	30,0	26,6	27,4	478	366
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
	Печенье	40	7,1	6,4	7,3	36	-
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	10,7	135	-
	Итого за завтрак	550гр	52,2	45,2	82,3	909	
Неделя 1	День 4						
	Котлета куриная всоусе	100	22,1	19,6	10,0	309	498

	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	36,7	34,4	87,3	863	
Неделя 1	День 5						
	Нагетсы куриные в соусе	100	13,9	15,0	7,4	223	496
Завтрак	Макароны отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	26,3	31,2	88,8	791	
Неделя2	День 1						
	Каша Дружба с маслом	200/5	6,3	3,9	31,3	177	302
Завтрак	Растишка 5%	100	6,0	5,0	10,1	165	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	20,3	14,3	81	622	
Неделя2	День 2						
	Рыба запеченная в смет соусе	100	10,3	13,4	4,4	183	383
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	17,9	22,8	55,9	551	
Неделя 2	День 3						
	Омлет, фаршированный мясными продуктами	155	19,2	28,5	3,9	350	344
Завтрак	Кекс творожный	1 шт	8,2	18,4	51,5	401	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	8,9	112,5	-
	Итого за завтрак	475	36,2	52,4	96,8	1053,5	
Неделя2	День 4						

Завтрак	Биточки мясные в соусе	100	14,9	21,2	13,8	307	451
	Рис отварной	200	4,8	12,0	27,6	326	511
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	
	Итого за завтрак	540гр	23,1	33,6	63,7	783	
Неделя2	День 5						
Завтрак	Фрукт	150	0,5	-	12,9	60	-
	Макароны с сыроом	200/40	10,8	12,3	42,6	334	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	16,9	16,3	91,3	636	

Итого по завтракам

Белки 270,5
Жиры 282,9
Углеводы 972,1
Калорийность 7423,5

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»



Г.В. Ващанова

2025-2026г.



Н.Н. Герасимов

2025-2026г.

**Примерное 10 ти дневное меню для обучающихся с ОВЗ
МАОУ СШ № 6 (7 -11 лет) Завтраки**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя1	День1						
	Каша овсяная со сл маслом	200/5	5,6	10,4	26,4	230	302
Завтрак	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	6936
	Йогурт мжд 4,7 %	100	2,4	4,7	14	145	-
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	550гр	16,0	20,5	80	655	
Неделя 1	День 2						
	Фрукт свежий	150	0,45	-	12,9	60	
	Плов с	200	21,6	11,8	37,8	350	443
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	25,5	12,2	73	560	
Неделя 1	День 3						
	Запеканка из творога с сгущен молок	200/20	30,0	26,6	27,4	478	366
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
	Печенье	40	7,1	6,4	7,3	36	-
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	10,7	135	-
	Итого за завтрак	550гр	52,2	45,2	82,3	909	
Неделя1	День 4						
	Котлета куриная всоусе	100	22,1	19,6	10,0	309	498

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	36,7	34,4	87,3	863	
Неделя 1	День 5						
	Нагетсы куриные в соусе	100	13,9	15,0	7,4	223	496
Завтрак	Макароны отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	516
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	26,3	31,2	88,8	791	
Неделя2	День 1						
	Каша Дружба с маслом	200/5	6,3	3,9	31,3	177	302
Завтрак	Растишка 5%	100	6,0	5,0	10,1	165	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	20,3	14,3	81	622	
Неделя2	День 2						
	Рыба запеченная в смет соусе	100	10,3	13,4	4,4	183	383
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	540гр	17,9	22,8	55,9	551	
Неделя 2	День 3						
	Омлет, фаршированный мясными продуктами	155	19,2	28,5	3,9	350	344
Завтрак	Кекс творожный	1 шт	8,2	18,4	51,5	401	-
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	8,9	112,5	-
	Итого за завтрак	475	36,2	52,4	96,8	1053,5	
Неделя2	День 4						

Завтрак	Биточки мясные в соусе	100	14,9	21,2	13,8	307	451
	Рис отварной	200	4,8	12,0	27,6	326	511
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	
	Итого за завтрак	540гр	23,1	33,6	63,7	783	
Неделя2	День 5						
Завтрак	Фрукт	150	0,5	-	12,9	60	-
	Макароны с сыроом	200/40	10,8	12,3	42,6	334	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	7,1	90	-
	Итого за завтрак	590гр	16,9	16,3	91,3	636	

Итого по завтракам

Белки 270,5
 Жиры 282,9
 Углеводы 972,1
 Калорийность 7423,5