


Согласовано:  
Начальник территориального  
Отдела Управления Роспотребнадзора  
в Оймьяконском районе  
Старкова А.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

Десятидневное меню  
для обучающихся  
МКОУ НСОШ им. Тежки Одулока

(возрастная категория: с 7 до 11 лет и старше)

Утверждаю:  
директор МКОУ НСОШ им. Тежки Одулока  
 Л.Ф. Шадрина  
«10» августа 2020 года

Дата	День недели	Завтрак	Обед
02.09.2020 <sup>0</sup> г.	ср	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша манная</li> <li>2. Чай с сахаром</li> <li>3. Хлеб с маслом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Щи на курином бульоне</li> <li>2. Гуляш с макаронами с огурцом</li> <li>3. Компот с/фрукт</li> <li>4. Хлеб</li> </ol>
03.09.2020 <sup>0</sup>	чт	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп молочный с макаронными изд.</li> <li>2. Чай с сахаром</li> <li>3. Хлеб с маслом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уха из сайры</li> <li>2. Картофельное пюре с тефтелями паровыми</li> <li>3. Салат морковный</li> <li>4. Морс</li> <li>5. Хлеб</li> </ol>
04.09.2020 <sup>0</sup> г.	пт	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша «Дружба»</li> <li>2. Чай с сахаром</li> <li>3. Хлеб с маслом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп гороховый</li> <li>2. Рис отварной. Котлета из птицы</li> <li>3. Салат со свежей капустой</li> <li>4. Витаминный напиток</li> <li>5. Хлеб</li> </ol>
05.09.2020 <sup>0</sup> г.	сб	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)</li> <li>2. Какао с молоком</li> <li>3. Какао с молоком</li> <li>4. Хлеб с маслом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борщ на мясном бульоне (на говядине)</li> <li>2. Пирожок с мясом и рисом</li> <li>3. Витаминный напиток</li> <li>4. Хлеб</li> </ol>
07.09.2020 <sup>0</sup> г.	пн	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша пшеница молочная</li> <li>2. Хлеб с маслом</li> <li>3. Чай с сахаром</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассольник на мясном бульоне (на говядине)</li> <li>2. Котлета мясная с макаронными изделиями</li> <li>3. Салат «Колымский»</li> <li>4. Хлеб</li> <li>5. Витаминный напиток</li> </ol>
08.09.2020 <sup>0</sup> г.	вт	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оладьи со джемом</li> <li>2. Какао с молоком</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп картофельный с фрикадельками</li> <li>2. Гуляш с отварной перловкой</li> <li>3. Салат со свежей капустой, кукурузой</li> <li>4. Витаминный напиток</li> <li>5. Хлеб</li> </ol>
09.09.2020 <sup>0</sup> г.	ср	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша молочная пшеница</li> <li>2. Чай с сахаром</li> <li>3. Хлеб с маслом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп вермишевый на курином бульоне</li> <li>2. Печень тушеная с отварной гречкой</li> <li>3. Салат овощной – венегрет</li> </ol>

			4. Хлеб 5. Витаминный напиток
10.09.2020 <sup>0</sup> г	Чт	1. Каша рисовая молочная 2. Какао с молоком 3. Хлеб с маслом	1. Борш на мясном бульоне (говядина) 2. Картофельное пюре. Птица тушеная 3. Хлеб 4. Салат из сайры с зеленым горошком 5. Витаминный напиток
11.09.2020 <sup>0</sup> г	Пт	1. Каша гречневая молочная 2. Хлеб с маслом 3. Чай с молоком	1. Суп картофельный с клецками 2. Капуста тушеная с мясом 3. Салат «Колымский» 4. Хлеб 5. Витаминный напиток
12.09.2020 <sup>0</sup> г	Сб	1. Манные биточки с киселем 2. Чай с сахаром, лимоном	1. Суп гороховый 2. Плов из отварной говядины 3. Салат из отварной свеклы 4. Хлеб 5. Витаминный напиток

**Десятидневное меню**  
**для воспитанников дошкольной группы**  
**МКОУ №1 СОШ им. Текки Одулока**

(возрастная категория: от 1 до 7 лет)

Дата	День недели	Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
02.09.2020 <sup>0</sup>	ср	1 Каша манная 2 Чай с сахаром 3 Хлеб с маслом	1 Суп на курином бульоне 2 Гуляш с макаронами с огурцом 3 Компот с/фрукт 4 Хлеб пшеничный	1 Блинчики с молоком ступенным 2 Капуста тушеная 3 Чай
02.09.2021	чт	4. Суп молочный с макаронными изд. 5. Чай с сахаром 6. Хлеб с маслом	6. Уха из сайры 7. Картофельное пюре с тефтелями паровыми 8. Салат морковный 9. Морс 10. Хлеб пшеничный	1 Запеканка макаронная с молоком ступенным 2 Чай с сахаром
04.09.2020 <sup>0</sup> г.	пт	4. Каша «Дружба» 5. Чай с сахаром 6. Хлеб с маслом	6. Суп гороховый 7. Рис отварной. Котлета из птицы 8. Салат со свежей капустой 9. Витаминный напиток 10. Хлеб пшеничный	1 Ватрушка со джемом 2 Макароны отварные с маслом с зеленым горошком 3 Чай сладкий
07.09.2020 <sup>0</sup> г.	пн	4. Каша пшенная молочная 5. Хлеб с маслом 6. Чай с сахаром	6. Рассольник на мясном бульоне (на говядине) 7. Котлеты мясные с макаронными изделиями 8. Салат «Кольмский» 9. Хлеб 10. Витаминный напиток	1 Рагу овощное 2 Блинчики с вареньем 3 Кисель
08.09.2020 <sup>0</sup> г.	вт	3. Оладьи со джемом 4. Какао с молоком	6. Суп картофельный с фрикадельками	1 Булочка 2 Пюре картофельное с огурцом

			<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Гуляш с отварной перловкой</li> <li>8. Салат со свежей капустой, кукурузой</li> <li>9. Витаминный напиток</li> <li>10. Хлеб</li> </ol>	3 Чай с сахаром
09.09.2020 <sup>0</sup> г.	ср	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Каша молочная пшеница</li> <li>5. Чай с сахаром</li> <li>6. Хлеб с маслом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Суп вермишелевый на курином бульоне</li> <li>7. Печень тушеная с отварной гречкой</li> <li>8. Салат овощной – венегрет</li> <li>9. Хлеб</li> <li>10. Витаминный напиток</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Пирожок печеный с капустой</li> <li>2 Запеканка овощная</li> <li>3 Чай с сахаром</li> </ol>
10.09.2020 <sup>0</sup> г	чт	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Каша рисовая молочная</li> <li>5. Какао с молоком</li> <li>6. Хлеб с маслом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Борщ на мясном бульоне (говядина)</li> <li>7. Картофельное пюре. Птица тушеная</li> <li>8. Хлеб</li> <li>9. Салат из сайры с зеленым горошком</li> <li>10. Витаминный напиток</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Булочка</li> <li>2 Рис пригущенный</li> <li>3 Какао с молоком</li> </ol>
11.09.2020 <sup>0</sup> г	пт	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Каша гречневая молочная</li> <li>5. Хлеб с маслом</li> <li>6. Чай с молоком</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Суп картофельный с клецками</li> <li>7. Капуста тушеная с мясом</li> <li>8. Салат «Колымский»</li> <li>9. Хлеб</li> <li>10. Витаминный напиток</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Овощи тушеные</li> <li>2 Хлеб пшеничный</li> <li>3 Кисель</li> </ol>
14.09.2020 <sup>0</sup> г	сб	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Манные биточки с киселем</li> <li>6. Чай с сахаром, лимоном</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Суп гороховый</li> <li>7. Плов из отварной говядины</li> <li>8. Салат из отварной свеклы</li> <li>9. Хлеб</li> <li>10. Витаминный напиток</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Вафли</li> <li>2 Макароны отварные с маслом с зеленым горошком</li> <li>3 Чай с сахаром</li> </ol>