

УТВЕРЖАЮ:

Директор МБОУ

«Национальная средняя школа»
Л.Р. Сейтумерова

Приказ от 31.08.2026 г. № 33-ОД

Примерное 10-и дневное меню на осенне – зимний период 1 недели



понеделник	вторник	среда	четверг	пятница
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	Каша молочная манная с маслом	Суп молочный с крупой (гречневой)	Суп молочный с крупой (пшеничной)	Суп молочный с крупой «Геркулес»
Икра кабачковая (промыш. производства)	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
Чай с сахаром	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	Бутерброд с маслом сливочным с сыром
Бутерброд с маслом сливочным				
2-й завтрак				
Фрукты свежие: яблоко	Соки фруктовые, овощные, ягодные	Фрукты свежие: яблоко	Соки фруктовые, овощные, ягодные	Фрукты свежие: яблоко
ОБЕД				
Рассольник Ленинградский	Суп картофельный с крупой (гречневой)	Суп картофельный протертый (с гречками)	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Суп картофельный с макаронными изделиями
Тефтели рыбные тушеные (соус томатный)	Макаронные изделия отварные		Плов из птицы	Каша гороховая с маслом
	Тефтели мясные, с соусом сметанным с луком	Ленивые голубцы с соусом (сметанный с томатом)	Огулец консервированный (промыш. производства)	Котлеты рыбные запеченные
Каша пшеничная «Артек»	Огулец консервированный (промыш. производства)	Винегрет овощной	Компот из свежих плодов (яблоки)	Салат из белокочанной капусты
Салат витаминный	Компот из свежих плодов (яблоки)		Хлеб (пшеничный)	Компот из сухофруктов
Компот из сухофруктов	Хлеб (пшеничный)	Компот из сухофруктов	Хлеб (ржаной)	Хлеб (пшеничный)
Хлеб (пшеничный)	Хлеб (ржаной)	Хлеб (пшеничный)		Хлеб (ржаной)
Хлеб (ржаной)		Хлеб (ржаной)		
ПОЛДНИК				
Пирожок с яблоком	Ватрушка с творогом	Печенье	Запеканка морковная с творогом со сметаной	Печенье
Кисель из сока	Чай с сахаром	Кисломолочный напиток «Простокваша»	Чай с сахаром	Молоко кипяченое

Примерное 10-и дневное меню на осенне – зимний период 2 недель



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 «Натальинская средняя школа»
 И.Р. Сейтмерова
 Приказ от 31.08.2026 г. № 33-ОД

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
ЗАВТРАК				
Каша пшеничная «Артека» с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Суп молочный с крупой «Геркулес»	Суп молочный с крупой (манной)	Суп молочный с крупой (гречневой)
Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным и сыром
2-й завтрак				
Фрукты свежие: яблоко	Соки фруктовые, овощные, ягодные	Фрукты свежие: яблоко	Соки фруктовые, овощные, ягодные	Фрукты свежие: яблоко
ОБЕД				
Суп картофельный с крупой (рисовой)	Свекольник	Суп картофельный с клёцками	Суп «Снежок» с мясом птицы	Суп картофельный с бобовыми (горох)
Каша гречневая вязкая	Запеканка из печени с рисом	Каша пшеничная «Артека»	Рагу из овощей	Жаркое по-домашнему (мясо птицы)
Гуляш из отварного мяса (говядина)	Кукуруза консервированная (промыш. производства)	Котлеты рыбные запеченные	Биточек рубленный из говядины	Салат из белокочанной капусты
Салат витаминный	Компот из свежих плодов (яблоки)	Горошек зелёный консервированный (промыш. производства)	Компот из свежих плодов (яблоки)	Компот из сухофруктов
Компот из сухофруктов	Хлеб (пшеничный)	Компот из сухофруктов	Хлеб (Пшеничный)	Хлеб (пшеничный)
Хлеб (пшеничный)	Хлеб (ржаной)	Хлеб (пшеничный)	Хлеб (Ржаной)	Хлеб (ржаной)
Хлеб (ржаной)		Хлеб (ржаной)		
ПОЛДНИК				
Яйцо отварное	Пудинг из творога со стуженым молоком	Пирожок с яблоком	Запеканка из творога	Печенье
Икра кабачковая	Кисель из сока	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кисломолочный напиток «Простокваша»
Хлеб (пшеничный)				
Чай с сахаром				