



4-х недельное перспективное меню (зима-весна)

1 неделя

Наименования блюд	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Каша овсяная на молоке	150	164	180	179	200	186
Бутерброд с сыром	20/10	84	20/10	84	20/10	84
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5

2-й день (вторник)						
Плов из мяса говядины	170	425	200	500	230	575
Чай сладкий с лимоном	200	28	200	28	200	28
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97

3-й день (среда)						
Суп лапша с мясом курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5

4-й день (четверг)						
Рыба духовая (минтай) с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	130	107	150	123
Салат осенний (морковь, сыр) на растительном масле	60	60,4	70	71	80	81
Кисель плодово-ягодный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97

5-й день (пятница)						
Колбаса говяжья (духовая) с соусом	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макароны отварные	100	112	120	135	130	146
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Мед	10	33	10	33	10	33



Бекітемін/ Утверждаю:
№13 «ЭКОС» МР директор/
директор ИИТ №13 «ЭКОС»
Самбаева А.К.
« 11 » 11.07.2023

8

4-х недельное перспективное меню (зима-весна)

2 недели

Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет			
	Выход	Кккл	Выход	Кккл	Выход	Кккл
1-й день (понедельник)						
Каша рисовая на молоке	150	158	180	174	200	186
Кондитерское изделие	70	356	70	356	70	356
Чай с молоком	200	40	200	40	200	40
Фрукт						
2-й день (вторник)						
Гуляш из мяса курицы	80/30	67	90/30	75	100/30	83,1
Гарнир: макароны	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Какао с молоком и сахаром	200	213	200	213	200	213
3-ий день (среда)						
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Фрукт	60	72	60	72	60	72
Сосиска в тесте	70	196	70	196	70	196
Чай черный сладкий	200	92	200	92	200	92
4-ый день (четверг)						
Биточки рыбные с соусом	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир рис припущенный	100	163,6	130	197	150	213
Салат свекольный на растительном масле (свекла, чеснок)	60	57	70	67	80	76
Компот из сухофруктов	200	28	200	28	200	28
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-ый день (пятница)						
Вареники с картошкой со сливочным маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Йогурт	100	212	100	212	100	212

Искітеміні/ Утверждено:
 №13 «ЭКОС» МГ директоры/
 директор ШГ №13 «ЭКОС»
 Самбаева А.К.
 « 01 » март 2023

4-х недельное перспективное меню (зима-весна)
 3 недели

	7-10 лет		11-14 лет			
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Суп молочный из вермишели	150	64,6	180	68,5	200	72,2
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Фрукт						
2-й день (вторник)						
Котлета говяжья духовая с соусом	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Салат из свежих овощей на растительном масле (капуста, морковь)	60	31	70	36	80	41
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
3-ий день (среда)						
Борщ из мяса курицы (капуста, свекла, картофель, лук, морковь)	200	114,8	230	132	250	144
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кондитерское изделие	60	161	60	161	60	161
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-ый день (четверг)						
Пилов из мяса курицы	170	295	200	346	230	398
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	93	200	93	200	93
Фрукт	100	52	100	52	100	52
5-ый день (пятница)						
Пельмени из мяса говядины с бульоном	200	584	230	672	250	730
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Мед	10	33	10	33	10	33

Бекітетмін/ Утверждаю:
 №13 «ЭКОС» МП' директора/
 директор ШГ №13 «ЭКОС»
 Самбаева А.К.
 2023

4-х недельное перспективное меню (зима-весна)
 4 неделя

	7-10 лет		11-14 лет			
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Сосиска говяжья; духовая с соусом	80/30	172	90/30	180	100/30	203
Гарнир: макароны	100	112	130	135	150	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
2-й день (вторник)						
Щи с мясом говядины (капуста, картофель, лук, морковь)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Бутерброд с маслом и сыром	60	149	60	149	60	149
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
3-ий день (среда)						
Жаркое из мяса курицы	200	178,8	230	206	250	224
Салат морковный с чесноком на растительном масле	60	91	70	106	80	121
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с лимоном	200	19	200	19	200	19
Мед	10	33	10	33	10	33
4-ый день (четверг)						
Тефтели говяжьи с соусом	70/30		80/30		90/30	
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Кисель плодово-ягодный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-ый день (пятница)						
Курица тушеная с соусом	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Гарнир: гречка	100	92	130	120	150	138
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6