Заведующая ТОО «Sabira-A»
Бапанова Г.М.
«26» 01 2026 г

Зима - Весна 10 дневное перспективное меню I- неделя

Понедельник		**Вторник**		**Среда**		**Четверг**		**Пятница**	
Завтрак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
Геркулесовая каша на молоке	**130/150**	Геркулесовая каша на молоке	**130/150**	Пшенная каша на молоке	**130/150**	Ячневая каша на молоке	**130/150**	Пшеничная каша на молоке	**130/150**
Масло	**28/40**	Хлеб с маслом, с сыром	**28/40**	Хлеб с маслом		Хлеб с маслом	**28/40**	Хлеб с маслом, с сыром	**5/8**
Хлеб с маслом	**5/8**	Кофейный напиток с молоком	**13**	Какао с молоком	**28/40**	Кофейный напиток с молоком	**5/8**	Какао сладкий с молоком	**12**
Чай сладкий с молоком	**150/180**		**5/8**		**5/8**		**150/180**		**150/180**
			150/180		**150/180**				
10.00 Фрукты, Сок	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**
Обед		**Обед**		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
Шанпар на ур.бульоне	**150/200**	Суп горохвый на к/б	**150/200**	Рассольник на к/б со сметаной	**150/200**	Борщ на к/б со сметаной	**150/200**	Свекольный суп на к/б со сметаной	**150/200**
Рагу куринное	**150/180**	Биточки мясные с отварным перловка	**200/230**	Куырдак	**200/230**	Орама нан с мясом	**200/230**	Мясное рагу с отварной гречкой	**200/230**
Свекла отварная		Соленные огурцы-дольками		Салат из моркови	**30/50**	Салат из свеж капустое	**30/50**	Ржаной хлеб	**25/40**
Ржаной хлеб	**25/40**	Ржаной хлеб	**30/50**	Ржаной хлеб	**25/40**	Ржаной хлеб	**25/40**	Компот из сухо/ф с вит.С	**150/180**
Компот из сухофруктов с вит. С	**150/180**	Кисель с вит. С	**25/40**	Компот из сухофруктов с шиповником с вит.с	**150/200**	Кисель с вит. С	**150/180**		
			150/180						
Полдник		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**	
Кипяченое молоко	**150/180**	Кефир	**150/180**	Кипяченое молоко	**150/180**	БИО-С	**150/180**	Кипяченое молоко	**150/180**
Вафли	**25**			Сушки	10/20			Печенье	**10/20**
Ужин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
Говорожный	**130/150**	Тушенные овощи	**130/150**	Вареники ленивые	**130/150**	Рыба в омлете	**150/180**	Отварное яйцо	**130/150**
Сырник со		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	**27/40**	Отварное овощное салат	
сметанным соусом	**27/40**	Чай сладкий		Чай сладкий	**27/40**	Чай сладкий с	**150/180**	Хлеб пшеничный	
Хлеб пшеничный	**150/180**		**27/40**		**150/180**	лимоном		Чай сладкий с молоком	**27/40**
Какао с молоком			**150/180**						**150/180**

Заведующая ТОО «Sabira-A»
Бапанова Г.М.
«20» 06 2026 г

Зима - Весна 10 дневное перспективное меню II- неделя

дельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
рак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
рузная каша на	130/150	Каша гречневая на	130/150	Пшенная каша на	130/150	Ячневая каша на	130/150	Каша манная на молоке	130/150
е	28/40	молоке	28/40	молоке	28/40	молоке	28/40	Хлеб с маслом, с сыром	28/40
с маслом	5/8	Хлеб с маслом, с	5/8	Хлеб с маслом	5/8	Хлеб с маслом	5/8	Какао с молоком	5/7
с молоком	150/180	сыром	12	Какао с молоком	150/180	Кофейный напиток с			13
		Кофейный напиток	150/180			молоком	150/180		150/180
		с молоком с							
Фрукты, Сок	90/150	10.00 Фрукты, Сок	90/150	10.00 Фрукты, Сок	90/150	10.00 Фрукты, Сок	90/150	10.00 Фрукты, Сок	90/150
		Обед		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
левый суп кур/б	150/200	Суп « Рисовый» на	150/200	Борщ на к/б со	150/200	Суп овощной на к/б	150/200	Свекольник на к/б со	150/200
ш с курицы	150/180	к/б		сметаной	150/180	со сметаной	150/180	сметаной	150/180
офельным пюре		Котлеты мясные,	150/180	Плов с мясом		Бешбармак		Картофельная запеканка	
т морковный	30/50	тушенные овощи		Ржаной хлеб		Салат из соленых	30/50	с мясом	
ой хлеб	25/40	Ржаной хлеб	25/40	Компот из с/ф с вит.с	25/40	огурцов с луком		Свежие огурцы салат	30/50
от из	150/180	Кисель с вит. С	150/180		150/180	Ржаной хлеб	25/40	Ржаной хлеб	
фруктов с вит. С						Кисель с вит. С	150/180	Компот из с/ф с вит.с с	25/40
								шиповником	150/180
дник		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**		**Полдник**	
ченое молоко	150/180	Кефир	150/180	Кипяченое молоко	150/180	БИО-С	150/180	Кипяченое молоко	150/180
нье	10/20			Сушки	10/20			Печенье	10/20
ин		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
рожный пирог	130/150	Макароны с тертым	130/150	Творожная запеканка	130/150	Рыба по-польски	150/180	Омлет с зеленым	130/150
ким фруктовым		сыром		Витаминный салат		Хлеб пшеничный		горошком	
ом		Салат из овощей	30/50	(яблоко+морковь+	30/50	Чай сладкий с		Хлеб пшеничный	27/4
пшеничный	27/40	Хлеб пшеничный		консервированая		лимоном	27/40	Чай сладкий с молоком	150/200
с молоком	150/200	Чай сладкий с	27/40	кукуруза)			150/200		
кий		молоком	150/200	Хлеб	27/40				
				Чай сладкий	150/200				

Заведующая ТОО «Sabira-A»
Бапанова Г.М.
«26» 01 2026 г

Лето – Осень 10 дневное меню I- неделя

едельник		**Вторник**		**Среда**		**Четверг**		**Пятница**	
трак енная каша на оке б с маслом ао с молоком	**130/150** **28/40** **5/7** **150/180**	**Завтрак** Ячневая каша с молоком Хлеб с маслом, с сыром Кофейный напиток с молоком	**130/150** **28/40** **12** **5/7** **150/180**	**Завтрак** Каша гречневая на молоке Хлеб с маслом Какао с молоком	**130/150** **28/40** **5/7** **150/180**	**Завтрак** Пшеничная каша на молоке Хлеб с маслом Кофейный напиток с молоком	**130/150** **28/40** **5/7** **150/180**	**Завтрак** Каша манная сладкая на молоке Хлеб с маслом с сыром Какао с молоком	**130/150** **30/50** **28/40** **12** **5/7** **150/180**
0 Фрукты, Сок	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**
д клецками на бульоне ица с тушеными цами (бигус) ат с маслом из омидоров ной хлеб пот из фруктов с вит.	**150/200** **150/180** **30/50** **25/40** **150/180**	**Обед** Свекольный суп на к/б Плов с мясом Ржаной хлеб Кисель с вит. С	**150/200** **150/180** **25/40** **150/180**	**Обед** Пшенный суп на к/б Фаршированный перец Салат из св огурцов Ржаной хлеб Компот из свежих фруктов с вит.с	**150/200** **150/180** **30/50** **25/40** **150/180**	**Обед** Щи на к/б Орама нан с мясом Морковный салат Ржаной хлеб Компот из свежих фруктов с вит.С	**150/200** **150/180** **0** **30/50** **25/40** **150/180**	**Обед** Суп рисовый на к/б Котлета мясная с сложным гарниром (картофельное пюре + отварная свекла) Ржаной хлеб Компот из свежих фруктов с вит.С	**150/200** **150/180** **25/40** **150/180**
дник ченое молоко нье	**150/180** **10/20**	**Полдник** Кипяченое молоко Сушки	**150/180** 10	**Полдник** Кефир	**200**	**Полдник** Кипяченое молоко Печенье	**150/180** **10/20**	**Полдник** Био С	**200**
н рожно- чный пудинг со ным соусом пшеничный сладкий с ком	**130/150** **27/40** **150/180**	**Ужин** Картофельное пюре Салат из овощей Хлеб пшеничный Чай сладкий	**130/150** **30/50** **28/40** **150/180**	**Ужин** Творожный сочник с молочным соусом Хлеб пшеничный Чай сладкий молоком	**130/150** **28/40** **150/180**	**Ужин** Рыбная котлет с овощами Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	**130/150** **28/40** **150/180**	**Ужин** Омлет с консервированной кукурузой Хлеб пшеничный Чай сладкий	**130/150** **30/50** **27/40** **150/180**

Заведующая ТОО «Sabira-A»
Бапанова Г.М.
«__» 01 2026 г

Лето – Осень 10 дневное меню II- неделя

недельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
трак		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**		**Завтрак**	
овая каша на	130/150	Кукурузная каша на	130/150	Геркулесовая каша	150/200	Каша <<Дружба>>	130/150	Суп вермишельвый на	150/200
оке	28/40	молоке	28/40	на молоке	30/40	на молоке	28/40	молоке	28/40
б с маслом	5/7	Хлеб с маслом, с	5/7	Хлеб с маслом		Хлеб с маслом	5/8	Хлеб с маслом, с сыром	13
сладкий с	150/180	сыром	12	Какао сладкий с	28/40	Кофейный напиток	5/7	Какао сладкий с	150/180
оком		Кофейный напиток	150/180	молоком	5/7	с молоком	150/180	молоком	
		с молоком			150/180				
00 Фрукты, Сок	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**	**10.00 Фрукты, Сок**	**100/150**
ед		**Обед**		**Обед**		**Обед**		**Обед**	
-лапша домашняя	150/200	Суп овощной на к/б	150/200	Суп гречневый на	150/200	Суп гороховый на	150/200	Рассольник на к/б со	150/200
кур.бульоне		со смет		к/б	150/180	к/б	150/180	сметаной	150/180
рица со сложным	150/180	Гуляш с рисом	150/180	Ленивые голубцы	25/40	Бешбармак.		Куырдак с мясом	
ниром (капуста		Ржаной хлеб	25/40	Ржаной хлеб	150/180	Свежие огурцы и	30/40	Ржаной хлеб	
шенная+ отварной	30/40	Компот из св	150/180	Кисель с вит.С		помидоры	25/40	Компот из свеж/ф с	
тофель)		фруктов с вит. С				дольками	150/180	вит.С	25/40
мидор кусочком	25/40					Ржаной хлеб			150/180
ной хлеб						Компот из свеж/ф с			
пот из	150/180					вит.С			
фруктов с вит. С									
дник		**Полдник**		**Полдник**	200/200	**Полдник**		**Полдник**	
яченое молоко	150/180	Кефир	150/180	Кипяченое молоко	6/15	Кипяченое молоко	250/250	Био С	150/180
ки	10			Вафля	25	Печенье	20		
н		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**		**Ужин**	
жно-	150/200	Картофель	150/200	Макароны	130/150	Рыба запеченная с	150/200	Отварное яйцо, отварное	60
ковный пудинг со		запеченный		отварные		овощами		овощной салат	30/40
анным соусом		Свежий помидор	30/40	Салат из свежих	30/40	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	
б пшеничный	27/40	дольками		огурцов и		Чай сладкий с	27/40	Чай сладкий	27/40
о с молоком	150/200	Чай сладкий	27/40	помидоров	27/40	лимоном	150/200		150/200
		Хлеб пшеничный	150/200	Хлеб пшеничный	150/200				
				Чай сладкий с					
				молоком					

Нөмірленген, тігілген

4 бет.

Меңгеруші _____ Бапанова Г.М.

Мейірбике _____ Сартай А.С.