



БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:

С. Ешмуханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

II апта

1 – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
I күн	Филе курицы томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе курицы, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное
	Гарнир гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая, масло сливочное
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	Чай, лимон, сахар, вода
	Яблоко	150	150	150	Яблоко
	Хлеб ржаной – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржаной – пшеничный

Аспазшы: А. Бугалиева



БЕКІТЕМІН:
М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:
Ешмуханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектеп
Ат мазірі
II апта
(07.10– 11.10.2024)

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18 лет	
1 күн	Филе курицы в томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе курицы, Томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная , масло сливочное
	Гарнир гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая, масло сливочное
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	Чай , лимон, сахар , вода
	Яблоко	150	150	150	Яблоко
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Салат из моркови	50	60	70	Морковь, сахар, масло растительное
2 күн	Котлеты мясные	60	70	80	Говядина мякоть, хлеб пшеничный, молоко, сухари, масло растительное
	Гарнир макароны отварные	100	130	150	Макароны, масло сливочное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное , марковь , лук репчатый , мука пшеничная , томатная паста
	Компот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты ,сахар, VIT C
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Жаркое по домашнему говядина	200/50	200/50	200/50	Говядина , картофель , масло растительное, лук репчатый, томатная паста
3 күн	Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель из концентрата, сахар, вода, Vit C
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Котлеты рыбные	50	60	70	Филе судака , хлеб пшеничный, молоко, сухари,масло растительное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное , сметана, мука пшеничная , томатная паста
	Гарнир рис припущенный	100	130	150	Рис , масло сливочное, бульон
	Компот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты ,сахар, VIT C
4 күн	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Суп гороховый	200	220	250	Говядина, картофель , лук репчатый , масло сливочное, марковь , горох, соль ,
	Запеканка	60	70	80	Творог , сахар, ванилин, масло сливочное , яйцо куриное , манная крупа
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	Чай , лимон, сахар , вода
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный

Аспазшы: А.Абугалиева
Әлеуметтік Педагог : А.Адиетова

