



БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы

орта мектеп директоры

С. Ешмуханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

II апта

3 – күн

Күн	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
3 күн	Жарық по домашнему говядина	200/50	200/50	200/50	Говядина, картофель, масло растительное, лук репчатый, томатная паста
	Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель из концентрата, сахар, вода, Vit С
	Хлеб пшенично-овсяный	20	35	40	Хлеб ржанно-пшеничный

Аспазы: А. Абугалыева



БЕКІТМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:
С. Ешмухамбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

ХЕ МЕНШІ

II анты

(9.12 – 13.12.2024)

Күн	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18 лет	
1 күн	Филе курдюк в томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе курдюк, 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
2 күн	Салат из моркови	50	60	70	Морковь, сахар, масло растительное
	Котлеты мясные	60	70	80	Говядина мякоть, хлеб пшеничный, молоко, сухари, масло растительное
	Гарнир макаронь отварные	100	130	150	Макаронь, масло сливочное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное, морковь, 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
3 күн	Жаркое по домашнему: говядина	200/50	200/50	200/50	Говядина, картофель, масло растительное, лук репчатый, томатная паста
	Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель из концентрата, сахар, вода, Vit C
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
4 күн	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
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
5 күн	Суп гороховый	200	220	250	Говядина, картофель, лук репчатый, масло сливочное, морковь, горох, соль
	Залеканка	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

Аспазшы: А.Абугалиева
Әлеуметтік Педагог: А.Адиетова

