

БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:
С. Ешмухамбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

II апта

2 – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
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 макароны отварные	100	130	150	Макароны,масло сливочное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное , марковь , лук репчатый , мука пшеничная , томатная паста
	Кампот из смеси сухофруктов с Вит С	200	200	200	Сухофрукты ,сахар, Вит С
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный

Аспазшы: А. Абугалиева



М. Сиранов атындағы орта мектебі

II апта
(11.11 – 15.11.2024)

Күн	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18 лет	
1 күн	Филе қурыны в томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе қурыны, 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 макароны отварные	100	130	150	Макароны, 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
3 күн	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
	Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель из концентрата, сахар, вода, Vit C
4 күн	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
5 күн	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Суп гороховый	200	220	250	Говядина, картофель, лук репчатый, масло сливочное, морковь, 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

Аспазшы: А.Абуғалиева
Әлеуметтік Педагог : А.Адиетова

