



БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:
С. Ешмуханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

Лапта

1 – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
I күн	Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	Говядина (мякоть), рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста.
	Салат свекольный	50	60	70	Свекла, сахар, масло оливковое
	Сок	200	200	200	Сок
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный

спазшы: А. Абуғалиева



БЕКІТЕМІН:
 М. Сирапов атындағы
 орта мектеп директоры:
 С. Ешмухамбетов

М. Сирапов атындағы орта мектебі
 Ас мәзірі

(14.18 – 18.10.2024)

Күн	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10 лет	11-14 лет	15 – 18 лет	
1 күн	Салат свекольный	50	60	70	Свекла, сахар, масло оливковое
	Плов говядина	200	230	250	Говядина мякоть, рис, масло растительное, лук репчатый, моркови, томатная паста
	Сок	150	150	150	Сок
2 күн	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Филе индейки в томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе индейки, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное
	Гарнир макароньы	100	130	150	Макароньы, масло сливочное, соль
	Кампот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты, сахар, VIT C
	Яблоко	150	150	150	Яблоко
3 күн	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Рагу говядина	200	230	250	Говядина, масло растительное, картофель, моркови, лук репчатый, мука пшеничная
	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
	Биточки куриные	60	70	80	Филе курицы, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, сухари, масло растительное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста
	Гарнир рис припущенный	100	130	150	Рис, масло сливочное.
	Кампот 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 домашняя лапша	200	200	200	Говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, кеспе
	Запеканка	60	70	80	Творог, сахар, ванилин, яйцо куриное, масло сливочное, манная крупа
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	Чай, сахар, лимон
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный

Аспазшы: А.Абугалиева

Әлеуметтік педагог: А. Адиетова

