

БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:
С. Ешмухамбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

Тағам

3 – күн

Күн	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
3 күн	Рагу говядина	200/50	200/50	200/50	Говядина , масло растительное , картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная
	Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель из концентрата, сахар, вода. Vit С
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	40	Хлеб ржано-пшеничный

Аспазы: А. Абуғалиева



БЕКТЕМИН:
М. Сирапов атындағы
орта мектеп директоры:
С. Елимухамбетов

М. Сирапов атындағы орта мектебі

Алматы

(14.10 – 18.10.2024)

Күн	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18 лет	
1 күн	Салат свекольный	50	60	70	Свекла, сахар, масло оливковое
	Плов говядина	200	230	250	Говядина мякоти, рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста
	Сок	150	150	150	Сок
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
2 күн	Филе индейки в томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе индейки, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное
	Гарнир макарон	100	130	150	Макарон, масло сливочное, соль
	Компот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты, сахар, VIT C
	Яблоко	150	150	150	Яблоко
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
3 күн	Рагу говядина	200	230	250	Говядина, масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная
	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	Биточки куриные	60	70	80	Филе курицы, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, сахар, 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
	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 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

Аспазы: А.Абугалиева

Әлеуметтік педагог: А. Адиева

