

**БЕКІТЕМІН:**

М. Сиранов атындағы  
орта мектеп директоры:

*С. Ешмуханбетов*

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

I апта

4 – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
ҮН	Биточки куриные	70	80	90	Филе курицы, 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

пазшы: А. Абуғалиева



БЕКТЕМІН:  
Сирапов Атылдагы  
орта мектеп директоры:  
С. Есімханбетов

М. Сирапов атындағы орта мектебі  
Ас мәзірі  
(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 мякоть , 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 макароны	100	130	150	Макароны , 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 , 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
	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

Аспазшы: А.Абугалиева

Әлеуметтік педагог : А. Адиева



