



БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы  
орта мектеп директоры:

С. Ешмуханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

Гапта

2 – күн

Күні	Тағамдар	Ғасырлар			Тағамдар құрамы
		7-10 жас	11-14лет	15 – 18лет	
2 күн	Филе индейки в томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе индейки, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное
	Гарнир макаронны	100	130	150	Горох колотый, масло сливочное
	Компот из смеси сухофруктов с ВІТ С	200	200	200	Сухофрукты, сахар, ВІТ С
	Яблоко	150	150	150	Яблоко
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный

Аспазшы: А. Абуғалиева



**БЕКТЕМИН:**

М. Саранов аттындағы  
орта мектеп директоры,  
С. Есенгулбетов

М. Саранов аттындағы орта мектеп  
Ақ маусым  
1 апта  
(17.12 - 20.12.2024)

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 сливочное
	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 макаронь	100	130	150	Макаронь, 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, айно 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

