



БЕКТЕМІН:
М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:
С. Ешмуханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

I анға

I – 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

Аспазшы: А. Абуғалиева

М. Сиранов атындағы орта мектебі
 Ас мәзірі
 І апта
 (2.12 – 6.12.2024)

Күнi	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
2 күн	Сок	150	150	150	Сок
	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 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
3 күн	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	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
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.
	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 домашняя лапша	200	200	200	Говядина,морковь,лук репчатый ,масло растительное,кеспе
	Запеканка	60	70	80	Творог, сахар , ванилин, яйцо куриное, масло сливочное, манна 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

