



БЕКТЕМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:

С. Ешмуханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі.

Ас мәзірі

II апта

2 – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15-18лет	
2 күн	Салат из моркови	50	60	70	Морковь, сахар, масло растительное
	Котлеты мясные	60	70	80	Говядина мякоть, хлеб пшеничный, молоко, сухари, масло растительное
	Гарнир макароны отварные	100	130	150	Макароны, масло сливочное
	С. подливой	15	15	15	Масло сливочное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста
	Кампот из смеси сухофруктов с VIT C	20	20	20	Сухофрукты, сахар, VIT C
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный

Аспазшы: А. Абуғалиева



БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы

орта мектеп директоры:

С. Есімханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

10 сынып

11 апта

(21.10 – 24.10.2024)

Күн	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10 лет	11-14 лет	15 – 18 лет	
1 күн	Филе курицы в томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе курицы, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное
	Гарнир гречка рассычатая	100	130	150	Крупа гречневая, масло сливочное
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	Чай, лимон, сахар, вода
	Яблоко	150	150	150	Яблоко
	Хлеб ржаной – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржаной пшеничный
	Салат из моркови	50	60	70	Морковь, сахар, масло растительное
2 күн	Котлеты мясные	60	70	80	Говядина мякоть, хлеб пшеничный, молоко, сахар, масло растительное
	Гарнир макаронны отварные	100	130	150	Макаронны, масло сливочное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста
	Компот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты, сахар, VIT C
	Хлеб ржаной – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржаной пшеничный
	Жаркое по домашнему говяядина	200/50	200/50	200/50	Говядина, картофель, масло растительное, лук репчатый, томатная паста
3 күн	Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель из концентрата, сахар, вода, VIT C
	Хлеб ржаной – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржаной пшеничный
	Котлеты рыбные	50	60	70	Филе судака, хлеб пшеничный, молоко, сахар, 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
4 күн	Хлеб ржаной – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржаной пшеничный
	Суп гороховый	200	220	250	Говядина, картофель, лук репчатый, масло сливочное, морковь, горох, соль
	Запеканка	60	70	80	Творог, сахар, ванилин, масло сливочное, яйцо куриное, манная крупа
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	Чай, лимон, сахар, вода
	Хлеб ржаной – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржаной пшеничный
	Хлеб ржаной – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржаной пшеничный

Аспазы: А.Абугалиева

Әлеуметтік Педагог: А.Адиетова

