



БЕКІТМІН:

М. Сирапов атындағы

орта мектеп директоры

С. Едімұханбетов

М. Сирапов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

II анта

I – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
I күн	Филе қурығы томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе қурығы, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное
	Гарнир гречка рассыпчатая	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 пшенично – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржаной пшеничный

Аспазшы: А. Бугалиева



БЕКІТІМІН:
М. Сирапов атынан
Мектеп директоры,
С. Елигулбаева

М. Сирапов атындағы орта мектебі

Пайыз
(23.12-27.12.2024)

Күн	Тағамдар атауы	Пайыз бағамы, г.			Тағамдар құрамы	
		7-10лет	11-14лет	15-18 лет		
1 күн	Филе курды в томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе курды, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное	
	Гарнир гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая, масло сливочное	
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	Чай, лимон, сахар, вода	
	Йогурт	150	150	150	Йогурт	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано 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 макаронные отварные	100	130	150	Макаронны, масло сливочное	
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста	
	Кампот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты, сахар, VIT C	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный	
	Жаркое по домашнему говядина	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 ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано 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 пригущенный	100	130	150	Рис, масло сливочное, бульон	
	Кампот 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 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 ржано-пшеничный		20	35	40	Хлеб ржано пшеничный	

Аспазшы: А.Абугалиева
Әлеуметтік Педагог: А.Адиетова

