



БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:
С. Ешмухамбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

II анта

4 – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
4 күн	Котлеты рыбные	50	60	70	Филе судака, хлеб пшеничный, молоко, сухари,масло растительное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное, марковь, лук репчатый, 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

Аспазшы: А. Абуғалиева



БЕКТЕМІН:
М. Сирапов атындағы
Жоғары Бекеттеп директоры:
С. Ешмухамбетов

М. Сирапов атындағы орта мектебі,
жас жетпірі

II аяғы
(21.10 - 24.10.2024)

Күн	Тағымдар атауы	Выход блюда, г			Тағымдар құрамы
		7-10 жас	11-14 жас	15 - 18 жас	
1 күн	Филе қурық және томатымен бірге	60/20	80/20	90/20	Филе қурық, Томаттың піста, дүк ретіңатый, мука пішеніңая, масло сливочное
	Гарнир гречка расквашенная	100	130	150	Крупа гречневая, масло сливочное
	Чай с сахаром и лимоним	200	200	200	Чай, лимон, сахар, вода
	Яблоко	150	150	150	Яблоко
	Хлеб ржаной - пшениңный	20	35	40	Хлеб ржаной пшениңный
2 күн	Салат из моркови	50	60	70	Морковь, сахар, масло растительное
	Котлеты мясные	60	70	80	Говядина, яйцо, хлеб, пшениңный, молоко, сахар, масло растительное
	Гарнир макаронь отварные	100	130	150	Макаронь, масло сливочное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное, морковь, дүк ретіңатый, мука пшениңная, томатная піста
	Кампот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты, сахар, VIT C
	Хлеб ржаной - пшениңный	20	35	40	Хлеб ржаной пшениңный
	Жаркое по домашнему говядина	200/50	200/50	200/50	Говядина, картофель, масло растительное, дүк ретіңатый, томатная піста
	Кнесь с витамином С	200	200	200	Кнесь из концентрата, сахар, вода, Vit C
3 күн	Хлеб ржаной - пшениңный	20	35	40	Хлеб ржаной пшениңный
	Котлеты рыбные	50	60	70	Филе судака, хлеб пшениңный, молоко, сахар, масло растительное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное, сметана, мука пшениңная, томатная піста
	Гарнир рис припущенный	100	130	150	Рис, масло сливочное, бульон
	Кампот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты, сахар, VIT C
	Хлеб ржаной - пшениңный	20	35	40	Хлеб ржаной пшениңный
4 күн	Суп гороховый	200	220	250	Говядина, картофеля, дүк ретіңатый, масло сливочное, морковь, горох, соль
	Запеканка	60	70	80	Гварог, сахар, ванилин, масло сливочное, айлы қурық, манная крупа
	Чай с сахаром и лимоним	200	200	200	Чай, лимон, сахар, вода
	Хлеб ржаной - пшениңный	20	35	40	Хлеб ржаной пшениңный
	Хлеб ржаной - пшениңный	20	35	40	Хлеб ржаной пшениңный

Аспазшы: А.Абугалиева
Әлеуметтік Педагог: А.Адиетова

