



БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:

С. Ешмухабетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

II апта

3 – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
3 күн	Жаркое по домашнему говядине	200/50	200/50	200/50	Говядина, картофель, масло растительное, лук репчатый, томатная паста
	Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель из концентрата, сахар, вода, Vit С
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный

Аспазшы: А. Абуғалиева



М. Сиранов атындағы орта мектебі

БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:
С. Ешмуханбетов

II апта
(25.11 – 29.11.2024)

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 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 ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
2 күн	Салат из моркови	50	60	70	Морковь, сахар, масло растительное
	Котлеты мясные	60	70	80	Говядина мякоть, хлеб пшеничный, молоко, сахар, 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	200	200	200	Сухофрукты, сахар, VIT C
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
3 күн	Жаркое по домашнему говядина	200/50	200/50	200/50	Говядина, картофель, масло растительное, лук репчатый, томатная паста
	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	Котлеты рыбные	50	60	70	Филе судака, хлеб пшеничный, молоко, сахар, масло растительное
	Сметанной	15	15	15	Масло сливочное, сметана, мука пшеничная, томатная паста
	Рис приущенный	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
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

