



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

**М. Сиранов атындағы орта мектебі**

**Ас мәзірі**

**1 апта**

**1 – күн**

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
1 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	30	30	Хлеб ржано пшеничный

Аспазшы: А. Абуғалиева





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

**М. Сиранов атындағы орта мектебі**  
**Ас мәзірі**  
**Тапта**  
**(4.11 – 8.11.2024)**

Күні	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
	Сок	150	150	150	Сок
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
2 күн	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
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
4 күн	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, манная 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. Адиетова



