



БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы
орта мектеп директоры:
С. Ешмуханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

I апта

3 – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
3 күн	Рагу говядина	200/50	200/50	200/50	Говядина , масло растительное , картофель, марковь, лук репчатый, мука пшеничная
	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. Аbugалиева



БЕКТЕМИН
М. Саринин атамизига
орта мектаби директори,
С. Ешмухамбетов

М. Саринин курамадан оқибатини
Ас мазмуни
Таблица
(4.11 - 8.11.2024)

Кун	Тағамлар атауи	Выход блюда, г.			Тағамлар курама
		7-10 лет	11-14 лет	15 - 18 лет	
1 кун	Салат свекольный	50	60	70	Свекла, сахар, масло сливочное
	Плов говядина	200	230	250	Говядина мекоть, рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста
	Сок	150	150	150	Сок
2 кун	Хлеб ржано - пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Филе индейки в томатном соусе	60/20	80/20	90/20	Филе индейки, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное
	Гарнир макаронь	100	130	150	Макаронь, масло сливочное, соль
	Компот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты, сахар, VIT C
	Яблоко	150	150	150	Яблоко
3 кун	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 кун	Биточки куриные	60	70	80	Филе курицы, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, сахар, масло растительное
	С подливой	15	15	15	Масло сливочное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста
	Гарнир рис придушенный	100	130	150	Рис, масло сливочное
	Компот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты, сахар, VIT C
	Хлеб ржано - пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
5 кун	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

Аспазши: А.Абугалиева

Әлеуметтік педагог: А. Адилов

