

БЕКІТЕМІН:

М. Сиранов атындағы

орта мектебінің директоры

С. Ешмуханбетов

М. Сиранов атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

І апта

5 – күн

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г			Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	15 – 18лет	
5 күн	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 ржаной пшеничный	20	35	40	Хлеб ржаной пшеничный

Аспазшы: _____



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

ХІ тағам
Тағам
(3.12 – 6.12.2024)

Күн	Тағамдар атауы	Высқақ бөлімге, г			Тағамдар құрамы
		7-10 жет	11-14 жет	15 – 18 жет	
1 күн	Салат свеклалық	50	60	70	Свекла , сахар, масло олажанное
	Паюл говядина	200	230	250	Г овядина мякоть , рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста
	Сая	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 макаронны	100	130	150	Макаронны , 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	Г овядина , масло растительное , картофель, марковь, лук репчатый, мука пшеничная
	Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель из концентрата, сахар, вода, Vit C
4 күн	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	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.
5 күн	Компот из смеси сухофруктов с VIT C	200	200	200	Сухофрукты , сахар, VIT C
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
	Суп домашняя лапша	200	200	200	Г овядина, морковь, лук репчатый , масло растительное, кеспе
	Запеканка	60	70	80	Творог , сахар , ванилин, яйцо куриное, масло сливочное, манная крупа
5 күн	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	Чай , сахар, лимон
	Хлеб ржано – пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный

Аспазы: А.Абугалиева

Әлеуметтік педагог : А. Адиетова

