

«Бекітемін»:

Мектеп директоры: *М.И.Б.* А.Үмбеш



Б.Нысанбаев атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

I апта

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г		Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	
1 күн	Сүтке піскен күріш боткасы	230	250	Күріш, сүт, сары май, кант, йодталған тұз,
	Сүт	200	200	Сүт
	Нан	35	40	Нан
	Алма	150	150	алма
2 күн	Тауық етінен котлет тұздықпен	60	80	Тауық еті фаршы, жұмыртка, сүт, сухари, пияз, сәбіз, өсімдік майы, йодталған тұз
	Гарнир қарақұмық	140	10	Қарақұмық, сары май
	Витаминді салат	60	80	Қырыққабат, оливковый майы, аскөк, йодталған тұз
	Кисель	200	200	Кисель из концентрата
	Нан	30	35	нан
3 күн	Үй кеспесі (на костном бульоне)	200	220	Макаро, йодталған тұз, пияз, өсімдік майы, бульоне (с косточкой) сәбіз, картоп, томат пастасы,
	Салат винегрет	60	80	Қызылша, гарох, қырыққабат, өсімдік майы, сәбіз
	Тәтті шай	200	200	Шәй, кант
	Нан	35	35	нан
4 күн	Палау	200	230	Күріш, сәбіз, өсімдік майы, сиыр еті, йодталған тұз, пияз,
	Компот	200	200	Сухофрукты. Кант
	Витаминді салат	60	800	Қырыққабат, оливковый майы, аскөк, йодталған тұз
	Нан	35	40	нан
5 күн	Борщ (көкіністермен сүйек бульоны)	230	250	Қырыққабат. Суповой набор (говяжий). Қызылша, сәбіз, пияз, картоп, томат пастасы, өсімдік майы, йодталған тұз,
	Қызылша салаты	60	80	Қызылша, кішіміш, оливковое масло.
	Кисель	200	200	Кисель из концентрата. кант
	Нан	35	35	нан

Аспазшы: Г.Кенжеғалиева

Әлеуметтік педагог: Н.Жексенова

«Бекітемін:»

Мектеп директоры: *А.Үмбеш* А.Үмбеш

Б.Нысанбаев атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

II апта

Күні	Тағамдар атауы	Выход блюда, г		Тағамдар құрамы
		7-10лет	11-14лет	
1 күн	Сүтке піскен тары ботқас	200	230	Тары, сүт, сары май, йодталған тұз
	Бөлке нан	60	70	Бидай ұны, қант, ашытқы, сары май йодталған тұз
	Сүт	200	200	Сүт
	Нан	35	35	нан
2 күн	Бұқтырылған тауық еті тұздықпен	60	80	Тауық еті, сәбіз, өсімдік майы, томат пастасы, йодталған тұз, пияз
	Гарнир (макарон)	140	150	Макарон, йодталған тұз,
	Компот	200	200	Сухофрукты. қант
	Қызылша салаты	60	80	Қызылша, алма, оливковое масло
	Нан	35	35	нан
3 күн	Рассольник сорпасы	230	250	Ет (кост.бульон). перловка. Сәбіз, пияз, томат пастасы, йодталған тұз, тұздалған қияр, өсімдік майы
	Винегрет салаты	60	80	Қызылша, гарох, қырыққабат, өсімдік майы, сәбіз
	Тәтті шай	200	200	шай заварка. қант
	Нан	35	40	нан
4 күн	Балық фаршы котлеті гарнир (макарон)	230	250	Балық фаршы, сәбіз, өсімдік майы, йодталған тұз, пияз, қырыққабат, жұмыртқа, аскөк макарон
	Кисель	200	200	Кисель концентраты. қант
	Нан	35	40	Нан
5 күн	Бұршақ сорпасы	200	230	Ет (сүйек.бул) бұршақ, сәбіз, пияз, картоп, томат паста, йодталған тұз, өсімдік май,
	Салат витаминді	60	80	Картоп, сәбіз, жұмыртқа, тұздалған қияр, оливковой май, аскөк
	Компот	200	200	сухофрукты, қант
	Нан	35	40	Нан

Аспазшы: Г.Кенжеғалиева

Әлеуметтік педагог: Н.Жексенова