

«Бекітемін»

Мектеп директоры:



Н.Рахметуллина

## Апталық ас мәзір

1 апта

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Салат свекольный	50	60	70	02.09.2024 1 күн
Плов (говядина)	200	230	250	
Сок	150	150	150	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Филе индейки в томатном соусе	60\20	80\20	90\20	03.09.2024 2 күн
Гарнир: макароны	100	130	150	
Компот из смеси сухофруктов с VitC	200	200	200	
Яблоко	150	150	150	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Рагу (говядина)	200	230	250	04.09.2024 3 күн
Кисель с витамином С	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Биточки куриные	60	70	80	05.09.2024 4 күн
с подливой	15	15	15	
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп домашняя лапша	200	200	220	06.09.2024 5 күн
Запеканка	60	70	80	
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Дайындаған: әлеуметтік педагог А.Қайратқызы

«Бекітемін»  
Мектеп директоры:



Н.Рахметуллина

## Апталық ас мәзір

2 апта

Наименование блюда	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Филе курицы в томатном соусе	60\20	80\20	90\20	09.09.2024 1 күн
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	
Яблоко	150	150	150	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюда	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Салат из моркови	50	60	70	10.09.2024 2 күн
Котлеты мясные (говядина)	60	70	80	
с подливой	15	15	15	
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	

Наименование блюда	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Жаркое по-домашнему (говядина)	200	220	250	11.09.2024 3 күн
Кисель с витамином С	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюда	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Котлеты рыбные	50	60	70	12.09.2024 4 күн
с подливой	15	15	15	
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюда	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп гороховый	200	220	250	13.09.2024 5 күн
Запеканка	60	70	80	
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Дайындаған: әлеуметтік педагог А.Қайратқызы



«Бекітемін»

Мектеп директоры:

Н.Рахметуллина

## Апталық ас мәзір

3 апта

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Салат свекольный	50	60	70	16.09.2024 1 күн
Плов (говядина)	200	230	250	
Сок	150	150	150	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Филе индейки в томатном соусе	60\20	80\20	90\20	17.09.2024 2 күн
Гарнир: макаронны	100	130	150	
Компот из смеси сухофруктов с VitC	200	200	200	
Яблоко	150	150	150	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Рагу (говядина)	200	230	250	18.09.2024 3 күн
Кисель с витамином С	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Биточки куриные	60	70	80	19.09.2024 4 күн
с подливой	15	15	15	
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп домашняя лапша	200	200	220	20.09.2024 5 күн
Запеканка	60	70	80	
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Дайындаған: әлеуметтік педагог А.Қайратқызы



«Бекітеміні»

Мектеп директоры:

Н.Рахметуллина

## Апталық ас мәзір

4 апта

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Филе курицы в томатном соусе	60\20	80\20	90\20	23.09.2024 1 күн
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	
Яблоко	150	150	150	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Салат из моркови	50	60	70	24.09.2024 2 күн
Котлеты мясные (говядина)	60	70	80	
с подливой	15	15	15	
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Жаркое по-домашнему (говядина)	200	220	250	25.09.2024 3 күн
Кисель с витамином С	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Котлеты рыбные	50	60	70	26.09.2024 4 күн
с подливой	15	15	15	
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Дата
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп гороховый	200	220	250	27.09.2024 5 күн
Запеканка	60	70	80	
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	

Дайындаған: элеуметтік педагог А.Қайратқызы