

**БЕКІТЕМІН
УТВЕРЖДАЮ**

ОРРММИК Директоры

Сапашев М.А.

« 19 » желтоқсан 2022 ж.

**ДАСТАРХАН МӘЗІРІ - МЕНЮ
ОРРММИК асханасы – столовая РСШИКОР**

Тағам-дар/ Блюда	Тағамдардың түрлері Наименование блюд	Оқушының мөлшері Норма для учащихся	Ккалории
	Завтрак № 1 -- № 1 таңғы ас		
1	Бутерброд с маслом сл., сыром	50/20/30	319,95
2	Какао с молоком, сахаром	200	151,13
	Завтрак № 2 -- № 2 таңғы ас		
1	Йогурт «активиа»	120	141,0
2	Тефтели, соус	115/50	354,16
3	Гречка отварная с маслом	150	264,14
4	Чай с сахаром	200	59,81
5	Хлеб (пшеничный, ржаной)	50/50	221,18
6	Апельсины	1шт.	76,0
	Обед -- Түскі ас		
1	Салат «Здоровье»	150	93,72
2	Солянка сборная мясная со сметаной	300/20	391,37
3	Сёмга запеченная с соусом	100/50	308,07
4	Картофельное пюре с маслом	150	198,42
5	Компот из сухофруктов	200	135,8
6	Хлеб (пшеничный, ржаной)	100	221,18
	Полдник -- Бесіндік ас		
1	Вафли	75	392,25
2	Сырок глазированный	40	158,8
	Ужин -- Кешкі ас		
1	I. Каша пшеничная молочная с сахаром	300	374,07
2	Гуляш	75/50	304,36
3	Макароны отв. с маслом	150	215,42
4	Чай с сахаром	200	59,81
5	Хлеб (ржаной)	50	102,18
1	II. Ватрушка с джемом	100	373,07
2	Кисломолочный напиток ванильный	200	113,1
Итого :			5028,99

Зам. директора по АХЧ

Диетсестра

БЕКІТЕМІН

УТВЕРЖДАЮ

ОРРММИК Директоры

Сапашев М.А.

« 16 » желтоқсан 2022 ж.

ДАСТАРХАН МӘЗІРІ – МЕНЮ
ОРРММИК асханасы – столовая РСШИКОР

Тағам-дар/ Блюда	Тағамдардың түрлері Наименование блюд	Оқушының мөлшері Норма для учащихся	Ккалории
	Завтрак № 1 -- № 1 таңғы ас		
1	Бутерброд с маслом сл., сыром	50/20/30	319,95
2	Какао с молоком, сахаром	200	151,13
	Завтрак № 2 -- № 2 таңғы ас		
1	Яйцо отварное	1 шт.	56,8
2	Окорочка запеченная, соус	100/50	300,18
3	Рис отварной с маслом	150	249,4
4	Хлеб (пшеничный, ржаной)	50/50	221,18
5	Чай с сахаром	200	59,81
6	Шоколад «Казахстан»	1 шт.	532,0
	Обед -- Түскі ас		
1	Салат морковный с чесноком	150	124,25
2	Мясо по-казахски	500	751,03
3	Хлеб (пшеничный, ржаной)	50/50	221,18
4	Чай с сахаром, молоком	200	117,81
5	Яблоки	1 шт.	99,38
	Полдник - Бесіндік ас		
1	Печенье	54	250,56
2	Актимель	200	158,0
	Ужин -- Кешкі ас		
1	I. Каша 3 злака молочная с сахаром	300	364,6
2	Бигус	300	427,24
3	Чай с сахаром	200	59,81
4	Хлеб (ржаной)	50	102,18
1	II. Баурсаки	100	308,4
2	Кисломолочный напиток сладкий	200	138,0
Итого			5012,89

Зам. директора по АХЧ

Диетсестра