

Меню на свободный выбор для учащихся старших классов школы «Мирас» с 04 по 06 мая 2021 года

	понедельник	вторник	среда	четверг
завтрак	Каша кукурузная молочная – 1/200/10	Каша молочная ячневая - 1/200/10	Каша молочная геркулесовая- 1/200/10	Каша молочная рисовая -1/200/10
	Самса слоенная - 1/75	Сэндвич -1/60/45	Уч-пучмак - 1/75	Пирог куриный (кг)
	Багет с сыром – 1/100	Пирожки с картофелем - 1/75	Пирожки с капустой - 1/75	Слойка с сыром- 1/75
	Гренки в омлете с зеленью - 1/15/30	Оладьи со сгущенкой- 1/100/20	Вареники с картофелем, маслом, сметаной - 1/150/10/20	Пирожки с яйцом луком -1/75
	Горячий бутерброд с колбасой, сыром - 1/20/20/20/5	Канаше с семгой -1/15/15/5/5	Горячий бутерброд с колбасой, сыром - 1/20/20/20/5	Пудинг творожный без изюма-1/100/10
	Омлет с сосиской – 1/100/50	Омлет с сосиской – 1/100/50	Омлет с сосиской – 1/100/50	Омлет с сосиской – 1/100/50
	Яйцо отварное - 1 шт	Яйцо отварное - 1 шт	Яйцо отварное - 1 шт	Яйцо отварное - 1 шт
	Чай в ассортименте – 1/200	Чай в ассортименте – 1/200	Чай в ассортименте - 1/200	Чай в ассортименте - 1/200
	Кофе натуральный – 1/200	Кофе натуральный – 1/200	Кофе натуральный – 1/200	Кофе натуральный – 1/200
	Йогурт – 1 шт	Йогурт – 1 шт	Йогурт – 1 шт	Йогурт – 1 шт
	Масло сливочное -1/10	Масло сливочное -1/10	Масло сливочное -1/10	Масло сливочное -1/10
	Сырки глазир. творожные 1 шт	Сырки глазир. творожные 1 шт	Сырки глазир. творожные 1 шт	Сырки глазир. творожные 1 шт
	Печенье, вафли - 1/50	Печенье, вафли - 1/50	Печенье, вафли - 1/50	Печенье, вафли - 1/50
	Сухой завтрак – 1/30	Сухой завтрак – 1/30	Сухой завтрак – 1/30	Сухой завтрак – 1/30
	Мюсли в ассортименте – 1/30	Мюсли в ассортименте – 1/30	Мюсли в ассортименте – 1/30	Мюсли в ассортименте – 1/30
	Молоко кипячёное – 1/200	Молоко кипячёное – 1/200	Молоко кипячёное – 1/200	Молоко кипячёное – 1/200
	Булочка бутербродная – 1/30	Булочка бутербродная – 1/30	Булочка бутербродная – 1/30	Булочка бутербродная – 1/30
	Таба-нан – 1/50	Фитнес булочка – 1/30	Таба-нан – 1/50	Таба-нан – 1/50
	Хлебцы злаковые - шт	Хлебцы злаковые - шт	Хлебцы злаковые - шт	Хлебцы злаковые - шт
	Творог со сметаной – 1/80/20	Творог со сметаной – 1/80/20	Творог со сметаной – 1/80/20	Творог со сметаной – 1/80/20
Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	

обед	Салат Малибу – 1/100	Салат гнездо глухаря - 1/100	Салат Цезарь с курицей - 1/100	Салат Нежность - 1/100
	Салат морковь острая - 1/100	Винегрет - 1/100	Салат греческий -1/100	Салат Витаминный - 1/100
	Свежие овощи, м/р, соленья, зелень	Свежие овощи, м/р, соленья, зелень	Свежие овощи, м/р, соленья, зелень	Свежие овощи, м/р, соленья, зелень
	Щи с мясом сметаной -1/250/10/10	Суп гороховый с мясом - 1/250/10	Солянка с мясом сметаной - 1/250/10/10	Лапша с курицей -1/250/20
	Шашлычки куриные-1/100	Гювеч по-болгарски - 1/100/150	Мясо по-французски - 1/250	Мясо с овощами - 1/100/100
	Плов с мясом - 1/100/150	Жаркое по-домашнему - 1/100/150	Биточек куриный - 1/100	Манты - 1/60
	Биточек куриный - 1/100	Пельмени со сметаной -1/200/20	Соус болоньезе-1/100/100	Куры запеченные -1/100
	Бризоль-100/20	Котлеты индейка - 1/100	Стейк куриный- 1/100/20/10	Биточки мясные -1/100
	Рыба запеченная -1/ 100/10	Рыба в красном соусе -1/100/10/50	Рыба запеченная с сыром и помидором - 1/75/25	Семга запеченная с лимоном - 1/100/20
	Ригатоны – 1/150	Бантики отварные - 1/150	Спагетти – 1/150	Бантики отварные - 1/150
	Рис цветной - 1/150	Рис припущенный - 1/150	Рис с паприкой - 1/150	Рис - 1/150
	Гречка отварная - 1/150	Гречка отварная - 1/150	Гречка отварная - 1/150	Гречка отварная - 1/150
	Булгур – 1/150	Драники -1/150	Картофель запеченный - 1/150	Картофельное пюре - 1/150
	Рагу овощное -1/150	Фасоль отварная - 1/150	Брокколи отварные -1/150	Капуста тушенная -1/150
	Компот - 1/200	Компот -1/200	Компот -1/200	Компот - 1/200
	Хлеб в ассортименте - 1/30	Хлеб в ассортименте - 1/30	Хлеб в ассортименте - 1/30	Хлеб в ассортименте - 1/30
	Бутерброды овощные (огурец свеж, помидор, зелень)	Роллы с начинкой	Бутерброды овощные (огурец свеж, помидор, зелень)	Роллы с начинкой
	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти
	Кондитерские изделия в асс-те	Кондитерские изделия в асс-те	Кондитерские изделия в асс-те	Кондитерские изделия в асс-те
полдник	Рогалик сосисочной -1/60	Сочни с творогом -1/60	Булочка с присыпкой -1/60	Сосиска в тесте -1/100
	Сок яблочный т/п - 1/200	Сок яблочный т/п - 1/200	Сок яблочный т/п - 1/200	Сок яблочный т/п - 1/200
	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону

Врач

Диет.сестра

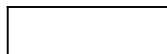
Бегежанова С.М.

Сейдалина Ш.Э.

Менеджер по питанию

Директор школы «Мирас» г.Нур-Султан  
Хамитова Е.М.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

<b>пятница</b>
Каша молочная пшенная - 1/200/10
Пицца -1/100
Яичная булка – 1/100
Сырники со сметаной -1/100/20
Бутерброд овощной - 1/20/15/15/10
Омлет с сосиской – 1/100/50
Яйцо отварное - 1 шт
Чай в ассортименте - 1/200
Кофе натуральный – 1/200
Йогурт – 1 шт
Масло сливочное -1/10
Сырки глазир. творожные 1 шт
Печенье, вафли - 1/50
Сухой завтрак – 1/30
Мюсли в ассортименте – 1/30
Молоко кипячёное – 1/200
Булочка бутербродная – 1/30
Таба-нан – 1/50
Хлебцы злаковые - шт
Творог со сметаной – 1/80/20
Фруктовое ассорти



Салат Оливье – 1/100
Салат Президентский - 1/100
Свежие овощи, м/р, соления, зелень
Борщ с мясом сметаной- 1/250/10/10
Плов с окорочками - 1/100/150
Бифштекс с яйцом - 1/100/40
Котлета Астана - 1/100
Куры запеченные - 1/100
Рыба с луком - 1/100/20
Вермишель отварная - 1/150
Рис цветной – 1/150
Гречка отварная - 1/150
Гарнир пшеничный - 1/150
Овощной микс -1/150
Компот -1/200
Хлеб в ассортименте - 1/30
Бутерброды овощные (огурец свеж, помидор, зелень)
Фруктовое ассорти
Кондитерские изделия в асс-ге
Мороженое - шт.
Печенье -1/50
Сок яблочный т/п - 1/200
Фрукт по сезону

Шило О.Н.

Директора филиала № 1  
 ТОО «COOKSKZ» г. Нур-Султан  
 \_\_\_\_\_  
 Наумова И.З.

Дире

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Меню на свободный выбор для учащихся старших классов школы «Мирас» с 01 по 05 февраля 2021 года

	понедельник	вторник	среда	четверг
завтрак	Каша молочная пшеничная - 1/200/10	Каша кукурузная молочная – 1/200/10	Каша молочная геркулесовая-1/200/10	Каша молочная ячневая - 1/200/10
	Самса слоенная - 1/75	Уч-пучмак - 1/75	Донер с курицей -1/160	Пирог куриный (кг)
	Багет с сыром – 1/100	Пирожки с картофелем - 1/75	Пирожки с капустой - 1/75	Пирожки с картошкой -1/75
	Творожная запеканка -1/100	Гренки с сыром -1/15/10/5	Гренки с зеленью 1/15/30	Бутерброд с тунцом лимоном - 1/20/30/10
	Бутерброд с тунцом, лимоном – 1/20/30/10	Бутерброд овощной - 1/20/15/15/10	Пудинг творожный без изюма-1/100/10	Бутерброд овощной - 1/20/15/15/10
	Омлет с сосиской – 1/100/50	Омлет с сосиской – 1/100/50	Омлет с сосиской – 1/100/50	Омлет с сосиской – 1/100/50
	Омлет с овощами – 1/100/50	Омлет с овощами – 1/100/50	Омлет с овощами – 1/100/50	Омлет с овощами – 1/100/50
	Яйцо отварное - 1 шт	Яйцо отварное - 1 шт	Яйцо отварное - 1 шт	Яйцо отварное - 1 шт
	Чай в ассортименте – 1/200	Чай в ассортименте – 1/200	Чай в ассортименте - 1/200	Чай в ассортименте - 1/200
	Кофе натуральный – 1/200	Какао с молоком -1/200	Кофе натуральный – 1/200	Кофе натуральный – 1/200
	Йогурт – 1 шт	Йогурт – 1 шт	Йогурт – 1 шт	Йогурт – 1 шт
	Масло сливочное -1/10	Масло сливочное -1/10	Масло сливочное -1/10	Масло сливочное -1/10
	Сырки глазир. - 1 шт	Сырки глазир. - 1 шт	Сырки глазир. - 1 шт	Сырки глазир. - 1 шт
	Печенье, вафли -1/50	Печенье, вафли -1/50	Печенье, вафли -1/50	Печенье, вафли -1/50
Сухой завтрак – 1/30	Сухой завтрак – 1/30	Сухой завтрак – 1/30	Сухой завтрак – 1/30	

	Мюсли в ассортименте – 1/30	Мюсли в ассортименте – 1/30	Мюсли в ассортименте – 1/30	Мюсли в ассортименте – 1/30
	Молоко кипячёное – 1/200	Молоко кипячёное – 1/200	Молоко кипячёное – 1/200	Молоко кипячёное – 1/200
	Булочка бутербродная – 1/30	Булочка бутербродная – 1/30	Булочка бутербродная – 1/30	Булочка бутербродная – 1/30
	Таба-нан – 1/50	Фитнес булочка – 1/30	Таба-нан – 1/50	Таба-нан – 1/50
	Творог со сметаной -1/80/20	Творог со сметаной -1/80/20	Творог со сметаной -1/80/20	Творог со сметаной -1/80/20
	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти
обед	Салат греческий – 1/100	Салат гнездо глухаря - 1/100	Салат Цезарь с овощной - 1/100	Салат Нежность - 1/100
	Салат морковь острая - 1/100	Винегрет - 1/100	Салат президентский -1/100	Салат Витаминный - 1/100
	Солянка с мясом сметаной - 1/250/10/10	Суп гороховый с мясом - 1/250/10	Рассольник с мясом, сметаной - 1/250/10/10	Лапша с курицей - 1/250/20
	Жаркое по-домашнему - 1/100/150	Плов с окорочками - 1/100/150	Мясо по-французки - 1/250	Манты - 1/60
	Биточек куриный - 1/100	Котлета с конины- 1/100	Биточек куриный - 1/100	Куры запеченные -1/100
	Гёfteли мясные -1/100	Биточки куриные Астана -1/100	Пельмени со сметаной -1/220/20	Шницель мясной -1/100
	Рыба запеченная -1/ 100/10	Рыба в красном соусе -1/100/10/50	Рыба запеченная с сыром и помидором - 1/75/25	Семга запеченная с лимоном - 1/100/20
	Ригатоны – 1/150	Бантики отварные - 1/150	Спагетти – 1/150	Рис - 1/150
	Рис припущенный -1/150	Рис цветной -1/150	Рис с паприкой - 1/150	Картофельное пюре - 1/150
	Гречка отварная - 1/150	Гречка отварная - 1/150	Гречка отварная - 1/150	Гречка отварная - 1/150
	Фасоль жареная -1/150	Брокколи запеченные – 1/150	Картофель запеченный - 1/150	Овощной микс - 1/150
	Компот - 1/200	Компот -1/200	Компот -1/200	Компот - 1/200
	Хлеб в ассортименте - 1/30	Хлеб в ассортименте - 1/30	Хлеб в ассортименте - 1/30	Хлеб в ассортименте - 1/30
ик	Рогалик с изюмом -1/60	Кекс мраморный -1/60	Булочка с присыпкой -1/60	Сосиска в тесте -1/100

<b>ПОЛДН</b>	Сок яблочный т/п - 1/200	Сок яблочный т/п - 1/200	Сок яблочный т/п - 1/200	Сок яблочный т/п - 1/200
	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону

**Врач**

**Бегежанова С.М.**

**Менеджер по питанию**

**Диет.сестра**

**Сейдалина Ш.Э.**

директор школы «Мирас» г.Нур-Султан

Хамитова Е.М.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**пятница**

Каша молочная пшеничная - 1/200/10

Пицца с колбасой - 1/100

Багет с сыром – 1/100

Гренки в омлете с зеленью -1/15/30

Горячий бутерброд с колбасой, сыром  
- 1/20/20/20/5

Омлет с сосиской – 1/100/50

Омлет с овощами – 1/100/50

Яйцо отварное - 1 шт

Чай в ассортименте - 1/200

Кофе натуральный – 1/200

Йогурт – 1 шт

Масло сливочное -1/10

Сырки глазир. - 1 шт

Печенье, вафли -1/50

Сухой завтрак – 1/30





Мюсли в ассортименте – 1/30
Молоко кипячёное – 1/200
Булочка бутербродная – 1/30
Таба-нан – 1/50
Творог со сметаной -1/80/20
Фруктовое ассорти
Салат Оливье – 1/100
Салат пикантный - 1/100
Борщ с мясом сметаной- 1/250/10/10
Плов с мясом - 1/100/150
Котлета Нежная - 1/100
Биточки с сыром 1/100
Рыба с луком - 1/100/20
Вермишель отварная - 1/150
Рис припущенный -1/150
Гречка отварная - 1/150
Капуста цветная - 1/150
Компот -1/200
Хлеб в ассортименте - 1/30
Мороженое - шт.
Печенье -1/50

Сок яблочный т/п - 1/200
Фрукт по сезону

**Шило О.Н.**