

Директор филиала № 1  
 ТОО «COOKSKZ» г. Нур-Султан  
 \_\_\_\_\_ Наумова И.З.  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Меню на свободный выбор для учащихся старших классов школы «Мирас»

	понедельник	вторник	среда	четверг
завтрак	Каша молочная ячневая – 1/200/10	Каша молочная манная – 1/200/10	Каша молочная "Солнышко" (рис, пшено) - 1/200/10	Каша молочная 7 злаков – 1/200/10
	Багет с колбасой, сыром – 1/100	Самса с мясом - 1/75	Донер с курицей -1/160	Пицца с колбасой - 1/100
	Пирожки с капустой - 1/75	Пирожки с картофелем - 1/75	Слойка с сыром - 1/75	Пирожки с яйцом, луком - 1/75
	Слойка с творогом - 1/75	Гренки с сыром -1/15/10/5	Пудинг творог с изюмом, сметаной - 1/150/20	Гренки в омлете с зеленью - 1/15/30
	Бутерброд овощной - 1/20/15/15/10	Оладьи со сгущенкой -1/100/20	Горячий бутерброд - 1/20/20/20/5	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
	Яйцо отварное - шт	Яйцо отварное - шт	Яйцо отварное - шт	Яйцо отварное - 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 творожные - 1 шт	Сырки творожные - 1 шт	Сырки творожные - 1 шт	Сырки творожные - 1 шт
	Печенье, вафли - 1/50	Печенье, вафли - 1/50	Печенье, вафли - 1/50	Печенье, вафли - 1/50
	Сухой завтрак в ассортименте – 1/30	Сухой завтрак в ассортименте – 1/30	Сухой завтрак в ассортименте – 1/30	Сухой завтрак в ассортименте – 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	Таба-нан – 1/50	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 пикантный- 1/100	Салат Греческий - 1/100	Салат Оливье - 1/100
	Салат цветная капуста с овощами - 1/100	Морковь острая -1/100	Салат свекла с изюмом - 1/100	Салат цезарь овощной -1/100
	Свежие овощи, разносол, зелень	Свежие овощи, разносол, зелень	Свежие овощи, разносол, зелень	Свежие овощи, разносол, зелень
	Суп овощной со сметаной -1/250/10/10	Суп с картофельный с мясными фрикадельками - 1/250/20	Суп чечевичный с мясом -1/250/10	Кеспе с курицы -1/250/20
	Мясо по-восточному - 1/100/100	Голень запеченная - 1/100	Гуляш мясной -1100/100	Гюрусай - 1/100/100
	Биточек мясной -1/100	Шницель мясной -1/100	Тефтели мясные - 1/75	Котлета Нежная - 1/100
	Плов с курицей - 1/100/150	Мясо по -французкий -1/250	Пигоди -1/160	Плов с окорочками - 1/100/150
	Рыба с овощами – 1/100/20	Рыба запеченная с сыром, помидором (судак)- 1/75/25	Рыба с луком - 1/100/20	Семга запеченная с лимоном - 1/100/20
	Куры запеченные - 1/100	Котлета Астана - 1/100	Стейк куриный - 1/100/20/10	Гуляш из индейки - 1/100/100
	Рожки отварные – 1/150	Спагети отварные - 1/150	Ригатоны отварные - 1/150	Вермишель отварная - 1/150
	Гарнир гречневый – 1/150	Гречка отварная - 1/150	Гречка отварная - 1/150	Гарнир гречневый – 1/150
	Рис цветной – 1/150	Рис припущенный – 1/150	Рис с паприкой - 1/150	Рис припущенный – 1/150
	Картофель запеченный - 1/150	Картофельное пюре - 1/150	Капуста тушеная -1/150	Гарнир пшеничная крупа -1/150
	Брокколи запеченные - 1/150	Овощной микс - 1/150	Гороховое пюре - 1/150	Фасоль в омлете – 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	Кекс творожный - 1/75	Корж молочный -1/60	Ватрушка с творогом -1/75	Булочка с присыпкой -1/60
	Сок в т/п - 1/200	Сок в т/п - 1/200	Сок в т/п - 1/200	Сок в т/п - 1/200
	Фрукт по сезону -1 шт	Фрукт по сезону -1 шт	Фрукт по сезону -1 шт	Фрукт по сезону -1 шт

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

Круассан с курицей - 1/75

Багет с сыром – 1/100

Панкейк со сгущенкой - 1/100/20

Горячий бутерброд - 1/20/20/20/5

Омлет с сосиской – 1/100/50

Яйцо отварное - шт

Чай в ассортименте - 1/200

Кофе натуральный – 1/200

Йогурт – 1 шт

Масло сливочное -1/10

Сырki творожные - 1 шт

Печенье, вафли - 1/50

Сухой завтрак в ассортименте – 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 подсолнух -1/100
Салат греческий с фасолью - 1/100
Свежие овощи, разносол, зелень
Борщ по-флотски с мясом, сметаной - 1/250/10/10
Куры запеченные - 1/100
Биточек куриный -1/100
Жаркое с мясом -1/100/150
Рыба в кляре - 1/100
Перец фаршированный- 1/100
Бантики отварные - 1/150
Гречка отварная - 1/150
Рис цветной – 1/150
Картофельное пюре - 1/150
Овощи-гриль – 1/150
Компот - 1/200
Хлеб в ассортименте - 1/30
Бутерброды овощные (огурец свеж, помидор, зелень)
Фруктовое ассорти
Кондитерские изделия в асс-те
Мороженое - 1 шт
кондитерское изделие -1/50
Сок в т/п - 1/200
Фрукт по сезону -1 шт

**Шило О.Н.**

**Меню на свободный выбор для учащихся старших классов школы «Мирас» с 11 по 15 января 2021 г.**

	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>
<b>завтрак</b>	Каша молочная с маслом	Каша молочная с маслом	Каша молочная с маслом	Каша молочная с маслом
	Выпечка мясная	Выпечка мясная	Выпечка мясная	Выпечка мясная
	Выпечка с овощной начинкой	Выпечка с овощной начинкой	Выпечка с овощной начинкой	Выпечка с овощной начинкой
	Бутерброды в ассортименте	Бутерброды в ассортименте	Бутерброды в ассортименте	Бутерброды в ассортименте
	Кулинарные изделия из яиц	Кулинарные изделия из яиц	Кулинарные изделия из яиц	Кулинарные изделия из яиц
	Горячие напитки в ассортименте	Горячие напитки в ассортименте	Горячие напитки в ассортименте	Горячие напитки в ассортименте
	Молочная продукция в ассортименте	Молочная продукция в ассортименте	Молочная продукция в ассортименте	Молочная продукция в ассортименте
	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия
	Сухой завтрак в ассортименте	Сухой завтрак в ассортименте	Сухой завтрак в ассортименте	Сухой завтрак в ассортименте
	Хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия
Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	Фруктовое ассорти	
<b>обед</b>	Салаты из свежих овощей	Салат винегрет -1/100	Салат Греческий - 1/100	Салат Оливье - 1/100
	Свежие овощи порционно, зелень	Свежие овощи порционно, зелень	Свежие овощи порционно, зелень	Свежие овощи порционно, зелень
	Супы мясные	Супы мясные	Супы мясные	Супы мясные
	Мясные изделия из говяжьего мяса	Мясные изделия из говяжьего мяса	Мясные изделия из говяжьего мяса	Мясные изделия из говяжьего мяса
	Блюда из куриного мяса	Блюда из куриного мяса	Блюда из куриного мяса	Блюда из куриного мяса
	Рыбные блюда	Рыбные блюда	Рыбные блюда	Рыбные блюда
	Гарниры макаронные	Гарниры макаронные	Гарниры макаронные	Гарниры макаронные
	Гарнир из круп	Гарнир из круп	Гарнир из круп	Гарнир из круп
	Овощные гарниры	Овощные гарниры	Овощные гарниры	Овощные гарниры
	Компоты из ягод	Компоты из ягод	Компоты из ягод	Компоты из ягод
	Хлеб в ассортименте	Хлеб в ассортименте	Хлеб в ассортименте	Хлеб в ассортименте
	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
<b>полдник</b>	Кекс творожный - 1/75	Калач сметанный -1/60	Ватрушка с творогом -1/75	Булочка с присыпкой -1/60
	Сок в т/п - 1/200	Сок в т/п - 1/200	Сок в т/п - 1/200	Сок в т/п - 1/200
	Фрукт по сезону -1 шт	Фрукт по сезону -1 шт	Фрукт по сезону -1 шт	Фрукт по сезону -1 шт

<b>пятница</b>
Каша молочная с маслом
Выпечка мясная
Выпечка с овощной начинкой
Бутерброды в ассортименте
Кулинарные изделия из яиц
Горячие напитки в ассортименте
Молочная продукция в ассортименте
Кондитерские изделия
Сухой завтрак в ассортименте
Хлебобулочные изделия
Фруктовое ассорти
Салат подсолнух -1/100
Свежие овощи порционно, зелень
Супы мясные
Мясные изделия из говяжьего мяса
Блюда из куриного мяса
Рыбные блюда
Гарниры макаронные
Гарнир из круп
Овощные гарниры
Компоты из ягод
Хлеб в ассортименте
Фруктовое ассорти
Кондитерские изделия в асс-те
Мороженое - 1 шт
Печенье -1/50
Сок в т/п - 1/200
Фрукт по сезону -1 шт