

Optional menu for Secondary school students of Miras International School

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
breakfast	Milk barley porridge – 1/200/10	Semolina milk porridge – 1/200/10	Milk porridge "Sun" (rice, millet) - 1/200/10	Milk porridge 7 cereals – 1/200/10	Wheat milk porridge – 1/200/10
	Baguette with sausage, cheese – 1/100	Samsa with meat-1/75	Doner with chicken -1/160	Pizza with sausage - 1/100	Chicken croissant-1/75
	Cabbage pies-1/75	Potato pies-1/75	Puff pastry with cheese-1/75	Pies with egg, onion-1/75	Baguette with cheese – 1/100
	Puff pastry with cottage cheese-1/75	Croutons with cheese -1/15/10/5	Cottage cheese pudding with raisins, sour cream - 1/150/20	Omelet croutons with greens - 1/15/30	Pancake with condensed milk - 1/100/20
	Vegetable sandwich - 1/20/15/15/10	Pancakes with condensed milk -1/100/20	Hot sandwich - 1/20/20/20/5	Vegetable sandwich - 1/20/15/15/10	Hot sandwich - 1/20/20/20/5
	Omelet with sausage – 1/100/50	Omelet with sausage - 1/100/50	Omelet with sausage – 1/100/50	Omelet with sausage - 1/100/50	Omelet with sausage – 1/100/50
	Boiled egg-pcs	Boiled egg-pcs	Boiled egg-pcs	Boiled egg-pcs	Boiled egg-pcs
	Tea in the assortment – 1/200	Tea in the assortment - 1/200	Tea in the assortment - 1/200	Tea in the assortment - 1/200	Tea in the assortment - 1/200
	Natural coffee – 1/200	Natural coffee – 1/200	Natural coffee – 1/200	Natural coffee – 1/200	Natural coffee – 1/200
	Yogurt – 1 piece,	Yogurt – 1 piece	Yogurt – 1 piece	Yogurt – 1 piece	Yogurt – 1 piece
	Butter -1/10	Butter -1/10	Butter -1/10	Butter -1/10	Butter -1/10
	Curd cheese-1 piece	Curd cheese-1 piece	Curd cheese-1 piece	Curd cheese-1 piece	Curd cheese-1 piece
	Cookies, waffles-1/50	Cookies, waffles-1/50	Cookies, waffles-1/50	Cookies, waffles-1/50	Cookies, waffles-1/50
	Dry breakfast in the assortment-1/30	Dry breakfast in the assortment-1/30	Dry breakfast in the assortment-1/30	Dry breakfast in the assortment-1/30	Dry breakfast in the assortment-1/30
	Muesli in the assortment-1/30	Muesli in the assortment-1/30	Muesli in the assortment-1/30	Muesli in the assortment-1/30	Muesli in the assortment-1/30
	Boiled milk – 1/200	Boiled milk – 1/200	Boiled milk – 1/200	Boiled milk – 1/200	Boiled milk – 1/200
	Sandwich bun-1/30	Sandwich bun-1/30	Sandwich bun-1/30	Sandwich bun-1/30	Sandwich bun-1/30
	Taba-nan-1/50	Taba-nan-1/50	Taba-nan-1/50	Taba-nan-1/50	Taba-nan-1/50
	Cereal loaves-pcs	Cereal loaves-pcs	Cereal loaves-pcs	Cereal loaves-pcs	Cereal loaves-pcs
	Cottage cheese with sour cream-1/80/20	Cottage cheese with sour cream-1/80/20	Cottage cheese with sour cream-1/80/20	Cottage cheese with sour cream-1/80/20	Cottage cheese with sour cream-1/80/20
Fruit platter	Fruit platter	Fruit platter	Fruit platter	Fruit platter	
Malibu Salad -1/100	Spicy salad - 1/100	Greek Salad - 1/100	Olivier Salad - 1/100	Sunflower salad -1/100	
Cauliflower salad with vegetables-1/100	Spicy carrots -1/100	Beetroot salad with raisins - 1/100	Vegetable caesar salad -1/100	Greek salad with beans - 1/100	

<b>lunch</b>	Fresh vegetables, pickles, greens	Fresh vegetables, pickles, greens	Fresh vegetables, pickles, greens	Fresh vegetables, pickles, greens	Fresh vegetables, pickles, greens
	Vegetable soup with sour cream - 1/250/10/10	Potato soup with meat meatballs -1/250/20	Lentil soup with meat -1/250/10	Kespe with chicken -1/250/20	Borscht in the navy with meat, sour cream - 1/250/10/10
	Eastern style meat - 1/100/100	Baked shin - 1/100	Meat goulash -1100/100	Gyurusai - 1/100/100	Baked chickens - 1/100
	Meat bitochek -1/100	Meat schnitzel -1/100	Meat meatballs-1/75	Tender Cutlet - 1/100	Chicken bitochek -1/100
	Pilaf with chicken - 1/100/150	French-style meat -1/250	Pigodi -1/160	Pilaf with hams - 1/100/150	Roast with meat -1/100/150
	Fish and vegetables – 1/100/20	Fish baked with cheese, tomato (pike perch)	Fish with onions - 1/100/20	Salmon baked with lemon - 1/100/20	Fish in batter - 1/100
	Baked chickens - 1/100	Astana cutlet - 1/100	Chicken steak - 1/100/20/10	Turkey goulash - 1/100/100	Stuffed pepper - 1/100
	Boiled horns – 1/150	Boiled spaghetti - 1/150	Boiled rigatons - 1/150	Boiled vermicelli - 1/150	Boiled bows - 1/150
	Buckwheat side dish – 1/150	Boiled buckwheat - 1/150	Boiled buckwheat - 1/150	Buckwheat side dish – 1/150	Boiled buckwheat - 1/150
	Color rice – 1/150	Puffed rice – 1/150	Rice with paprika - 1/150	Puffed rice – 1/150	Color rice – 1/150
	Baked potatoes - 1/150	Mashed potatoes - 1/150	Stewed cabbage -1/150	Garnish wheat groats -1/150	Mashed potatoes - 1/150
	Baked broccoli - 1/150	Vegetable mix - 1/150	Pea puree - 1/150	Beans in an omelet – 1/150	Grilled vegetables-1/150
	Compote - 1/200	Compote -1/200	Compote -1/200	Compote - 1/200	Compote - 1/200
	Bread in the assortment-1/30	Bread in the assortment-1/30	Bread in the assortment-1/30	Bread in the assortment-1/30	Bread in the assortment-1/30
	Vegetable sandwiches (fresh cucumber, tomato, greens)	Rolls with filling	Vegetable sandwiches (fresh cucumber, tomato, greens)	Rolls with filling	Vegetable sandwiches (fresh cucumber, tomato, greens)
	Fruit platter	Fruit platter	Fruit platter	Fruit platter	Fruit platter
Confectionery products in ass-te	Confectionery products in ass-te	Confectionery products in ass-te	Confectionery products in ass-te	Confectionery products in ass-te	
				Ice cream - 1 piece	
<b>snack</b>	Cottage cheese cake-1/75	Milk cake -1/60	Cheesecake with cottage cheese -1/75	Powdered bun -1/60	Confectionery -1/50
	Juice in t/p - 1/200	Juice in t/p - 1/200	Juice in t/p - 1/200	Juice in t/p - 1/200	Juice in t/p - 1/200
	Fruit by season-1 piece	Fruit by season-1 piece	Fruit by season-1 piece	Fruit by season-1 piece	Fruit by season-1 piece

**Doctor**

**Begezhanova S.M.**

**Nutrition manager**

**Shilo O.N.**

**Dietitian**

**Seidalina Sh.E.**

**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>пятница</b>
<b>завтрак</b>	Каша молочнаяс маслом	Каша молочнаяс маслом	Каша молочнаяс маслом	Каша молочнаяс маслом	Каша молочнаяс маслом
	Выпечка мясная	Выпечка мясная	Выпечка мясная	Выпечка мясная	Выпечка мясная
	Выпечка с овощной начинкой	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	Бутерброды в ассортименте
	Кулинарные изделия из яиц	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	Горячие напитки в ассортименте
	Молочная продукция в	Молочная продукция в	Молочная продукция в	Молочная продукция в	Молочная продукция в
	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия
	Сухой завтрак в ассортименте	Сухой завтрак в ассортименте	Сухой завтрак в ассортименте	Сухой завтрак в ассортименте	Сухой завтрак в ассортименте
	Хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия
	Фруктовое ассорти	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	Салат подсолнух -1/100
	Свежие овощи порционно, зелень	Свежие овощи порционно, зелень	Свежие овощи порционно, зелень	Свежие овощи порционно, зелень	Свежие овощи порционно, зелень
	Супы мясные	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	Мясные изделия из говяжьего мяса
	Блюда из куриного 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	Рыбные блюда
	Гарниры макаронные	Гарниры макаронные	Гарниры макаронные	Гарниры макаронные	Гарниры макаронные
	Гарнир из круп	Гарнир из круп	Гарнир из круп	Гарнир из круп	Гарнир из круп
	Овощные гарниры	Овощные гарниры	Овощные гарниры	Овощные гарниры	Овощные гарниры
	Компоты из ягод	Компоты из ягод	Компоты из ягод	Компоты из ягод	Компоты из ягод
	Хлеб в ассортименте	Хлеб в ассортименте	Хлеб в ассортименте	Хлеб в ассортименте	Хлеб в ассортименте
	Фруктовое ассорти	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	Кондитерские изделия в асс-те
				Мороженое - 1 шт	
<b>полдник</b>	Кекс творожный - 1/75	Калач сметанный -1/60	Ватрушка с творогом -1/75	Булочка с присыпкой -1/60	Печенье -1/50
	Сок в т/п - 1/200	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	Фрукт по сезону -1 шт

Врач  
 Диет.сестра

**Бегежанова С.М.**  
**Сейдалина Ш.Э.**

**Менеджер по питанию**

**Шило О.Н.**