



Мәзір/Меню

14.10.2026 жылға / на 14.10.2026 г

Тегін тамақтану кешені /Комплекс по бесплатному питанию

| Тағамдардың атауы<br>Наименование блюд                                         | Ыдыстың шығымы,г/<br>Выход блюда, г   |                    |                  | Тағамның ингредиенттері<br>Ингредиенты блюда<br>7-10 лет                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                | 7-10 лет<br>/жас                      | 11-15<br>лет / жас | 16-<br>18лет/жас |                                                                           |
|                                                                                | 3 апта /3 неделя 3 – ші күн/ 3-й день |                    |                  |                                                                           |
| Бұқтырылған<br>макарон/макаронны<br>отварные                                   | 130                                   | 150                | 180              | макарон/макаронны                                                         |
|                                                                                |                                       |                    |                  | йодталған тұз/йодированная соль                                           |
|                                                                                |                                       |                    |                  | сары май/масло сливочное                                                  |
| Көкөністер қосылған<br>тауықтың төс<br>еті/куриная грудка с<br>овощами, сыром  | 70                                    | 90                 | 100              | тауық еті/филе курицы                                                     |
|                                                                                |                                       |                    |                  | сәбіз/морковь                                                             |
|                                                                                |                                       |                    |                  | пияз/лук репчатый                                                         |
|                                                                                |                                       |                    |                  | томат пастасы/томатная паста                                              |
|                                                                                |                                       |                    |                  | тәтті бұрыш/сладкий перец                                                 |
|                                                                                |                                       |                    |                  | сары май/масло сливочное                                                  |
|                                                                                |                                       |                    |                  | қатты ірімшік /сыр твердый                                                |
| Напиток «Денсаулық»<br>/«Денсаулық» шырыны                                     | 200                                   | 200                | 200              | йодталған тұз/йодированная соль                                           |
|                                                                                |                                       |                    |                  | алма/яблоки свежие                                                        |
|                                                                                |                                       |                    |                  | лимон/лимон                                                               |
| "Қара бидай наны- ақ<br>бидай\бидай" / "хлеб<br>ржано-<br>пшеничный\пшеничный" | 30                                    | 50                 | 50               | қант/сахар                                                                |
|                                                                                |                                       |                    |                  | "қара бидай наны- ақ<br>бидай\бидай"/"хлеб ржано-<br>пшеничный\пшеничный" |

