



Мәзір/Menu

16.10.2026 жылға / 16.10.2026 г

Тегін тамақтану кешені / комплекс по бесплатному питанию

Тағамдардың атауы Наименование блюда	Ыдыстың шынымы, г/ Выход блюда, г			Тағамның ингредиенттері Ингредиенты блюда
	7- 10 лет	11- 15 лет	16-18 лет	
3 апта/ 3 неделя 5 – ші күн /5-й день				
Сиыр етінен/ жылқы етінен палау/Плов из (говядина/конина)	200	220	250	Сиыр еті/жылқы еті
				күріш/рис
				осімдік майы /масло растительное
				сәбіз/морковь
				пияз/лук репчатый
				йодталған тұз/йодированная соль
Маусымдық жеміс/ фрукт по сезону	120	120	120	алма/яблоко
Сүт қосылған шай/Чай с молоком и сахаром	200	200	200	жоғары сортты шай/чай высшего сорта
				Сүт 2,5% /молоко 2,5%
				қант/сахар
Қара бидай наны- ақ бидай /Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный	30	50	50	Қара бидай наны ақ бидайнаны/ Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный

