

«БЕКТЕМІН № 4
Ақпараттандыру және жалпы орта білім
беретін мекебенің директорының
міндетін атқарушы» *М.А. МАЛЯРЧУК И.Г.*

Мәзір/Меню

20.10.2026 жылға/20.10.2026 г

Тегін тамақтану кешені /комплекс по бесплатному питанию

Тағамдардың атауы Наименование блюд	Ыдыстың шығымы, г/ Выход блюда, г			Тағамның ингредиенттері Ингредиенты блюда
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет	
	4 апта/4 недели 2 – ші күн/ 2-й день			
Сиыр етінен кірпі формасында котлет/Ежики из говядины	70	90	100	сиыр еті/говядина
				күріш/рис
				пияз/лук репчатый
				жұмыртқа/яйцо куриное
				жоғарғы сортты ұн/мука пшеничная высшего
Соус сметанный/ Қаймақ тұздығы	20	20	20	Йодталған тұз/йодированная соль
				қаймақ/сметана
				ұн/мука
Картоп езбесі/ Картофельное пюре	130	150	180	сары май /масло сливочное
				картоп/картофель
				йодталған тұз/йодированная соль
				сүт/молоко
Ақ қырыққабат пен қиярдан жасалған салат/салат из капусты белокочанной и огурца	60	80	100	сары май /масло сливочное
				қырыққабат/капуста белокочанная
				Қияр/огурец
				Сұйық май/масло растительное
"Компот из сухофруктов с сахаром"/"Кептірілген жеміс компоты кантпен"	200	200	200	йодталған тұз/йодированная соль
				кептірілген жеміс/сухофрукты
"Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный"/"Қара бидай наны ақ бидай наны	30	50	50	қант/сахар
				"Қара бидай наны ақ бидай наны/ "Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный"

