

Мәзір/Меню
02.10.2026 жылға / на 02.10.2026 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
	7-10 лет /жас	11-15 лет / жас	16- 18лет/жас	
1 апта /1 неделя 5 – ші күн/ 5-й день				
Көкөніс турамасы/Овощная нарезка	60	80	100	кияр/огурец
				тәтті бұрыш/болгарский перец
				қызанақ/помидор
Сиыр етінен жасалған бесбармак/Бешбармак из говядины	200	250	300	сиыр еті/говядина
				пияз/лук репчатый
				йодталған тұз/йодированная соль
				қамыр/тесто
Жаңа алма компоты/ Компот из свежих яблок	200	200	200	алма жемісі/яблоки свежие
				қант/сахар
"Қара бидай наны- ақ бидай\бидай" / "хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"	30	50	50	"қара бидай наны- ақ бидай\бидай"/"хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

