

«БЕКІТЕМІН»

Ақкөл қаласы

«№4 ЖББМ» КММ мектеп директоры

Ж.Б.Айткенова



## Мәзір/Меню

15.09.2026 жылға/15.09.2026 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                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | 7-10<br>лет                         | 11-15 лет | 16-18лет |                                                                         |
| 3 апта/3 неделя 2 – ші күн/ 2-й день                                        |                                     |           |          |                                                                         |
| Митбол сиыр етінен/ Митболы<br>из говядины                                  | 70                                  | 90        | 100      | туралған сиыр еті/говядина мякоть                                       |
|                                                                             |                                     |           |          | бидай наны /пшеничный хлеб                                              |
|                                                                             |                                     |           |          | жұмыртқа/яйцо куриное                                                   |
|                                                                             |                                     |           |          | пияз/лук репчатый                                                       |
|                                                                             |                                     |           |          | сұйық май/масло растительное                                            |
| Қаймақ тұздығы /Соус<br>сметанный                                           | 20                                  | 20        | 20       | йодталған тұз/йодированная соль                                         |
|                                                                             |                                     |           |          | қаймақ/сметана                                                          |
|                                                                             |                                     |           |          | ұн/мука                                                                 |
| Картоп-сәбіз езбесі/<br>Картофельно-морковное пюре                          | 130                                 | 150       | 180      | сары май /масло сливочное                                               |
|                                                                             |                                     |           |          | картоп/картофель                                                        |
|                                                                             |                                     |           |          | Сәбіз/морковь                                                           |
|                                                                             |                                     |           |          | сүт/молоко                                                              |
|                                                                             |                                     |           |          | сары май/масло сливочное                                                |
| Жаңа піскен алмадан<br>компот/Компот из свежих<br>яблок                     | 200                                 | 200       | 200      | йодталған тұз/йодированная соль                                         |
|                                                                             |                                     |           |          | алма/яблоки свежие                                                      |
| "Қара бидай наны ақ бидай<br>наны"/<br>"Хлеб ржано-<br>пшеничный\пшеничный" | 30                                  | 50        | 50       | қант/сахар                                                              |
|                                                                             |                                     |           |          | "Қара бидай наны ақ бидай наны/<br>"Хлеб ржано-<br>пшеничный\пшеничный" |

