



Мәзір/Меню

22.09.2026 жылға/22.09.2026 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 неделя 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 ұнмука пшеничная высшего
				Йодталған тұз/йодированная соль
Соус сметанный/ Қаймақ тұздығы	20	20	20	қаймақ/сметана
				ұн/мука
				сары май /масло сливочное
Картоп езбесі/ Картофельное пюре	130	150	180	картоп/картофель
				йодталған тұз/йодированная соль
				сүт/молоко
				сары май /масло сливочное
Ақ қырыққабат пен қиярдан жасалған салат/салат из капусты белокочанной и огурца	60	80	100	қырыққабат/капуста белокочанная
				Қияр/огурец
				Сұйық май/масло растительное
				йодталған тұз/йодированная соль
"Компот из сухофруктов с сахаром"/"Кептірілген жеміс компоты қантпен"	200	200	200	кептірілген жеміс/сухофрукты
				қант/сахар
"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"/"Қара бидай наны ақ бидай наны	30	50	50	"Қара бидай наны ақ бидай наны/ "Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

