



Мәзір/Меню

30.09.2026 жылға / на 30.09.2026 т

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 3 – ші күн/ 3-й день				
Бұқтырылған макарон/макароньы отварные	130	150	180	макарон/макароньы
				йодталған тұз/йодированная соль
				сары май/масло сливочное
Көкеністер қосылған тауықтың төс еті/куриная грудка с овощами, сыром	70	90	100	тауық еті/филе курицы
				сәбіз/морковь
				пияз/лук репчатый
				томат пастасы/томатная паста
				сары май/масло сливочное
				қатты ірімшік /сыр твердый
				йодталған тұз/йодированная соль
				Чай с молоком / сүт қосылған шай
сүт/ молоко				
қант/сахар				
Алма/ Яблоко	120	120	120	яблоко
"Қара бидай наны- ақ бидай\бидай" / "хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"	30	50	50	"қара бидай наны- ақ бидай\бидай"/"хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

