



**Мәзір/Меню**  
04.09.2026 жылға / на 04.09.2026 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<br>7-10 лет                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | 7-10 лет<br>/жас                    | 11-15<br>лет / жас | 16-<br>18лет/жас |                                                                           |
| 1 апта /1 неделя      5 – ші күн/ 5-й день                                  |                                     |                    |                  |                                                                           |
| Көкөніс турамасы/Овощная<br>нарезка                                         | 60                                  | 80                 | 100              | кияр/огурец                                                               |
|                                                                             |                                     |                    |                  | тәтті бұрыш/болгарский перец                                              |
|                                                                             |                                     |                    |                  | кызанақ/помидор                                                           |
| Сиыр етінен жасалған<br>бесбармақ/Бешбармак из<br>говядины                  | 200                                 | 250                | 300              | сиыр еті/говядина                                                         |
|                                                                             |                                     |                    |                  | пияз/лук репчатый                                                         |
|                                                                             |                                     |                    |                  | йодталған тұз/йодированная<br>соль                                        |
|                                                                             |                                     |                    |                  | камыр/тесто                                                               |
| Жаңа алма компоты/ Компот<br>из свежих яблок                                | 200                                 | 200                | 200              | алма жемісі/яблоки свежие                                                 |
|                                                                             |                                     |                    |                  | қант/сахар                                                                |
| "Қара бидай наны- ақ<br>бидай\бидай" / "хлеб ржано-<br>пшеничный\пшеничный" | 30                                  | 50                 | 50               | "қара бидай наны- ақ<br>бидай\бидай"/"хлеб ржано-<br>пшеничный\пшеничный" |

