



Мәзір/Menu
07.09.2026 жылға /на 07.09.2026
Тегін тамақтану кешені /Комплексе по бесплатному питанию

Тағамдардың атауы	Наименование блюд		Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			
Бұқтырылған күріш/Рис	130	150	180	күріш жармасы/Рис крупа	йодталған тұз/йодированная соль	сары май/масло сливочное
				расыпчатый		
				Көкенистер қосылған	тауық еті/филе курицы	сәбіз/морковь
Көкенистер қосылған тауықтың төс еті/Поджарка из птицы	70	90	100	пияз/лук репчатый	томат пастасы/томатная паста	тәтті бұрыш/сладкий перец
				сары май/масло сливочное		
				йодталған тұз/йодированная соль		
				сүт/молоко		
				шай/чай		
				қант/сахар		
				алма/яблоко		
Алма/ мезгілмен	120	120	120	50	50	"кара бидай" нан - ак
яблоко/ фрукты по сезону						бидай/бидай" / "хлеб ржаной"
Сүт қосылған шай/Чай с	200	200	200	30	30	пшеничный/пшеничный

