

Мәзір/Меню

19.01.2026 жылға/19.01.2026 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	
3 апта/3 неделя 1 – ші күн/ 1-й день				
Құс етінен палау/Плов из птицы	200	220	250	тауық еті/филе курицы
				күріш/рис
				өсімдік майы /масло растительное
				сәбіз/морковь
				пияз/лук репчатый
				йодталған тұз/йодированная соль
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	алма/яблоко
чай с молоком и сахаром	200	200	200	жоғары сортты шай/чай высшего сорта
				Сүт 2,5% /молоко 2,5%
				қант/сахар
"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"	30	50	50	"Қара бидай наны ақ бидай наны/ "Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

