



Мәзір/Меню

20.01.2026 жылға/20.01.2026

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 2 – ші күн/ 2-й день				
Митболы из говядины/митбол сиыр етінен	70	90	100	туралған сиыр еті/говядина мякоть
				бидай наны /пшеничный хлеб
				жұмыртқа/яйцо куриное
				пияз/лук репчатый
				сұйық май/масло растительное
				йодталған тұз/йодированная соль
Салат из капусты белокочанной и яблоч/Ақ қырыққабат пен алма салаты	60	80	100	қырыққабат /капуста белокочанная
				сәбіз/морковь
				алма/яблоки свежие
				сұйық май/масло растительное
				йодталған тұз /йодированная соль
Соус сметанный/ Қаймақ тұздығы	20	20	20	қаймақ/сметана
				ұн/мука
				сары май /масло сливочное
Картофельно пюре/ Картоп пюресі/	130	150	180	картоп/картофель
				сүт/молоко
				сары май/масло сливочное
				йодталған соль/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"

