

Мәзір/Меню

21.01.2026 жылға/21.01.2026 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 3 – ші күн/ 3-й день				
филе куриное в сметанном соусе/ қаймақ тұздығындағы тауық еті	70	90	100	тауық еті /филе курицы
				сары май/масло сливочное
				қаймақ/сметана
				"жоғары бидай ұны сорттары"/"мука пшеничная высшего сорта"
				йодталған тұз/йодированная соль
рис рассыпчатый с овощами/ көкөністермен ұсақталған күріш	130	150	180	күріш жармасы /крупа рисовая
				сәбіз/морковь
				пияз/лук репчатый
				сұйық май/масло растительное
				йодталған тұз /йодированная соль
Какао с молоком / сүт қосылған какао	200	200	200	какао ұнтағы /какао-порошок
				сүт/молоко
				қант / сахар
яблоко/ фрукт по сезону / алма	120	120	120	алма /яблоко
"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"/"Қара бидай наны ақ бидай наны	30	50	50	"Қара бидай наны ақ бидай наны/ "Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

