



Мәзір/Меню

22.01.2026 жылға/22.01.2026 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
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет	
3 апта/3 неделя 4– ші күн/ 4-й день				
Балықтан фишбол Фишболы рыбные/	70	90	100	судак филесі/филе судака
				пияз/лук репчатый
				кептіліген нан/сухари панировочные
				жұмыртқа/яйцо куриное
				йодталған тұз/йодированная соль
				сұйық май/масло растительное
Көкеністер қосылған қарақұмық/ Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180	қарақұмық жармасы /крупя гречневая
				сәбіз/морковь
				жасыл бұршақ/зеленый горошек
				сары май/масло сливочное
				йодталған тұз/йодированная соль
Қаймақ тұздығы/Соус сметанный	20	20	20	қаймақ/сметана
				ұн 1 сорт/мука1 сорт
				сары май/масло сливочное
Жаңа піскен алмадан компот /Компот из свежих яблок	200	200	200	алма/яблоки свежие
				кант/сахар
"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"/"Қара бидай наны- ақ бидай\бидай	30	50	50	"Қара бидай наны- ақ бидай\бидай /"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

