



**Мәзір/Меню**

23.02.2026 жылға / 23.02.2026 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/жас	11-15 лет/жас	16- 18лет/жас	
<b>4 апта/ 4 неделя    1 – ші күн/ 1-й день</b>				
Тауық етінен етінен палау/Плов из птицы	200	220	250	тауық еті/филе курицы
				күріш/рис
				өсімдік майы /масло растительное
				сәбіз/морковь
				пияз/лук репчатый
				йодталған туз/йодированная соль
Алма/Яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	алма/яблоко
Шай сүтпен/Чай с молоком и сахаром	200	200	200	жоғары сортты шай/чай высшего сорта
				Сүт 2,5% /молоко 2,5%
				қант/сахар
Ақ бидай наны /"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"	30	50	50	"Ақ бидай наны/ "Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

