

## Мәзір/Меню

24.02.2026 жылға/24.02.2026

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	
4 апта/4 неделя 2 – ші күн/ 2-й день				
Сыыр етінен митбол /Митболы из говядины	70	90	100	сыыр еті/говядина
				күріш/рис
				пияз/лук репчатый
				жұмыртқа/яйцо куриное
				жогарғы сортты ұнмука пшеничная высшего
Салат из капусты белокочанной и яблок/Ақ қырыққабат пен алма салаты	60	80	100	Йодталған тұз/йодированная соль
				қырыққабат /капуста белокочанная
				сәбіз/морковь
				алма/яблоки свежие
				сұйық май/масло растительное
Соус сметанный/ Қаймақ тұздығы	20	20	20	Йодталған тұз /йодированная соль
				қаймақ/сметана
				ұн/мука
Картофельно пюре/ Картоп поресі/	130	150	180	сары май /масло сливочное
				картоп/картофель
				сүт/молоко
				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"

