



**Мәзір/Меню**

12.03.2026 жылға/ на 12.03.2026 т.

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
	7-10 лет/жас	11-15 лет/жас	16-18 лет/жас	
<b>2 апта/2 неделя 4 – ші күн/ 4-й день</b>				
Балықтан фишбол/Фишболы рыбные	70	90	100	судак балығы/филе судака
				пияз/лук репчатый
				нан үгіндісі/сухари
				панировочные
				жұмыртқа/яйцо куриное
Көкеністер қосылған қаракұмық/Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180	йодталған тұз/йодированная соль
				сұйық май/масло растительное
				қаракұмық жармасы/крупя гречневая
				сәбіз/морковь
				жасыл бұршак/зеленый горошек
Қаймақтан тұздық/Соус сметанный	20	20	20	сұйық май/масло сливочное
				йодталған тұз/йодированная соль
				қаймақ/сметана
Жаңа піскен алмадан компот/Компот из свежих яблок	200	200	200	1 сортты ұн /мука 1 сорт
				сары май/масло сливочное
				алма/яблоки свежие
Ақ бидай наны /"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"	30	50	50	қант/сахар
				Ақ бидай наны/"Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный"

