



Мәзір/Меню

16.04.2026 жылға/16.04.2026 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	16-18 лет	
<b>Запта/ 3 неделя      4-ші күн/ 4-й день</b>				
қырыққабат, сәбіз және алма қосылған/салат из капусты белокочанной и яблок	60	80	100	қырыққабат/капуста белокочанная
				сәбіз/морковь
				алма/яблоки свежие
				Сұйық май/масло растительное
қызғылт лосось құлақтары /Уха из горбуши	200	250	300	йодталған тұз/йодированная соль
				балық/горбуша
				тары жармасы/крупа пшено
				пияз/лук репчатый
ірімшік қосылған сэндвич тоқаш/булочка бутербродная с сыром/ бутерброд с сыром	50	50	50	картоп/картофель
				йодталған тұз/йодированная соль
				жоғары сортты ұн/мука пшеничная высшего сорта
				жоғары сұрыпты бидай ұны (сұрыпта)/ука пшеничного высшего сорта (на подпыл)
				сары май/масло сливочное
				қант/сахар
				жұмыртқа/яйцо
				сүт 2,5 % /молоко 2,5 %
				қатты ірімшік/сыр твердый
				ашытқы/дрожжи прессованные
				ванилин /ванилин
				йодталған тұз/йодированная соль
Жаңа піскен алмадан компот /Компот из сухофруктов с сахарам	200	200	200	жұмыртқа/яйцо
				көптілірген жеміс/сухофрукты
"Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный"/"Қарабидайнаны-ақбидай\бидай"	30	50	50	қант/сахар
				"Қарабидайнаны- ақ бидай\бидай /"Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный"

