



Мәзір/Меню

21.04.2026 жылға /21.04.2026 г

Тегін тамақтану кешені /комплекс по бесплатному питанию

Тағамдардың атауы Наименование блюда	Ыдыстың шығымы, г/ Выход блюда, г			Тағамның ингредиенттері Ингредиенты блюда
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	
4 апта / 4 неделя 2 – ші күні / 2-й день				
Сиыр етінен митбол / Митболы из говядины	70	90	100	сиыр еті / говядина күріш / рис пияз / лук репчатый жұмыртқа / яйцо куриное жоғарғы сортты ұн / мука пшеничная высшего йодталған тұз / йодированная соль
Салат из капусты белокачанной и яблок / Аққырыққабат пен алма салаты	60	80	100	қырыққабат / капуста белокачанная сәбіз / морковь алма / яблоки свежие сұйық май / масло растительное йодталған тұз / йодированная соль
Соус сметанный / Қаймақ тұздығы	20	20	20	қаймақ / сметана ұн / мука сары май / маслосливочное
Картофельно пюре / Картоп пюресі /	130	150	180	картоп / картофель сүт / молоко сары май / масло сливочное йодталған тұз / йодированная соль
"Компот из сухофруктов с сахаром" / "Кептірілген жеміс компоты қантпен"	200	200	200	кептірілген жеміс / сухофрукты қант / сахар
"Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный" / "Қарабидайнан ақбидайнан аны"	30	50	50	"Қарабидайнан ақбидайнан аны / "Хлеб ржано-пшеничный / пшеничный"

