



**Мәзір/Меню**

29.04.2026 жылға /на 29.04.2026 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>5 апта/5 неделя 3 – ші күн/3-й день</b>				
бұқтырылған макарон/макаронны отварные	130	150	180	макарон/макаронны
				йодталған тұз/йодированная соль
				сары май/масло сливочное
көкенистер қосылған тауықтың төс еті/куриная грудка с овощами, сыром	70	90	100	тауық еті/филе курицы
				сәбіз/морковь
				пияз/лук репчатый
				томат пастасы/томатная паста
				тәтті бұрыш/сладкий перец
				сары май/масло сливочное
				қатты ірімшік /сыр твердый
				йодталған тұз/йодированная соль
"Кептірілген жеміс компоты қантпен"/"Компот из сухофруктов с сахаром"	200	200	200	кептірілген жеміс/сухофрукты
				қант/сахар
"қара бидай наны- ақ бидай\бидай" / "хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"	30	50	50	"қара бидай наны- ақ бидай\бидай"/"хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

