



Мәзір/Меню

06.04.2026 жылға /на 06.04.2026г

Тегін тамактану кешені /Комплекс по бесплатному питанию

Тағамдардың атауы Наименование блюд	Бдыстың шығымы,г/ Выход блюда, г			Тағамның ингредиенттері Ингредиенты блюда
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет	
<b>2 апта/2 неделя    1– ші күн/ 1-й день</b>				
үлпілдек күріш/рис рассыпчатый	130	150	180	күріш жармасы/рис крупа
				йодталған тұз/йодированная соль
				сары май/масло сливочное
көкеністер қосылған тауықтың төс еті/поджарка из птицы	70	90	100	тауық еті/филе курицы
				сәбіз/морковь
				пияз/лук репчатый
				томат пастасы/томатная паста
				тәтті бұрыш/сладкий перец
				сары май/масло сливочное
				йодталған тұз/йодированная соль
				шай/чай
сүт қосылған шай/чай с молоком	200	200	200	сүт/молоко
				қант/сахар
				алма/яблоко
алма/ мезгіммен яблоко/ фрукты по сезону	120	120	120	
"қара бидай наны- ақ бидай\бидай" / "хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"	30	50	50	"қара бидай наны- ақ бидай\бидай"/"хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

