



### Мәзір/Меню

12.05.2026 жылға/12.05.2026 г

Тегін тамақтану кешені /комплекс по бесплатному питанию

Тағамдардың атауы Наименование блюд	Ыдыстың шығымы, г/ Выход блюда, г			Тағамның ингредиенттері Ингредиенты блюда
	7-10лет / жас	11- 15лет/жас	16- 18лет/жас	
<b>Запта/ Знеделя 2 – ші күн/2-й день</b>				
Сыыр етінен кірпі формасында котлет/Ежики из говядины	70	90	100	сыыр еті/говядина
				күріш/рис
				пияз/лук репчатый
				жұмыртқа/яйцо куриное
				жоғарғы сортты ұн/мука пшеничная высшего
Қаймақ тұздығы/Соус сметанный	20	20	20	йодталған тұз/йодированная соль
				қаймақ/сметана
				ұн/мука
Картоппен сәбіз поресі /Картофельно- марковное пюре	130	150	180	сары май /масло сливочное
				картоп/картофель
				сүт/молоко
				йодталған тұз/йодированная соль
"Кептірілген жеміс компоты кантпен"/"Компот из сухофруктов с сахаром"	200	200	200	кептірілген жеміс/сухофрукты
				қант/сахар
"Ақ бидай наны"/"Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный"	30	50	50	"Ақ бидай наны/ "Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный"

