



Мәзір/Меню

14.05.2026 жылга / 14.05.2026 г

Тегін тамактану кешені / комплекс по бесплатному питанию

Тағамдардың атауы Наименование блюда	Ыдыстың шығымы, г/ Выход блюда, г			Тағамның ингредиенттері Ингредиенты блюда 7-10лет
	7-10лет	11-15лет	16-18лет	
Запта/ 3 неделя 4- ші күні/ 4-й день				
қырыққабат, сәбіз және алма қосылған/салат из капусты белокочанной яблоком	60	80	100	қырыққабат/капуста белокочанная сәбіз/морковь алма/яблоки свежие Сұйық май/масло растительное Йодталған тұз/йодированная соль
қызғылт лосось құлақтары /Уха из горбуши	200	250	300	балық/горбуша тары жармасы/крупя пшено пияз/лук репчатый картоп/картофель Йодталған тұз/йодированная соль
ірімшік қосылған сэндвич тоқаш/булочка бутербродная с сыром/ бутерброд с сыром	50	50	50	жоғары сортты ұн/мука пшеничная высшего сорта жоғары сұрыпты бидай ұны (сұрыпта)/ука пшеничного высшего сорта (на подпыл) сары май/масло сливочное кант/сахар жұмыртқа/яйцо сүт 2,5 % /молоко 2,5 % қатты ірімшік/сыр твердый ашытқы/дрожжи прессованные ванилин /ванилин Йодталған тұз/йодированная соль жұмыртқа/яйцо
Жаңа піскен алмадан компот /Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	кептірілген жеміс/сухофрукты кант/сахар
"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"/"Қарабидайнаны- акбидай\бидай	30	50	50	"Қарабидайнаны- ак бидай\бидай /"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

