



**Мазір/Меню**

15.05.2026 жылга / 15.05.2026 г

Тегін тамактануу кешени /комплексе по бесплатному питанию

Тагамдардын атауы Наименование блюда	Ыдыстын шыгымы, г/ Выход блюда, г			Тагамнын ингредиенттери Ингредиенты блюда
	7- 10лет	11- 15лет	16- 18лет	
<b>3 апта/ 3 неделя 5 – ші күн /5-й день</b>				
Сыяр етinen/ жылкы етinen палау/Плов из (говядина/конина)	200	220	250	тауык етi/филе курицы
				күрiш/рис
				осiмдiк майы /масло растительное
				сәбiз/морковь
				пияз/лук репчатый
				йодталган тұз/йодированная соль
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	алма/яблоко
чай с молоком и сахаром	200	200	200	жогары сортты шай/чай высшего сорта
				Сүт 2,5% /молоко 2,5%
				қант/сахар
"Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"	30	50	50	"Қарабидайнаньакбидайнань/ "Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный"

