



2024 жылғы 9 желтоқсан  
 9 декабря 2024

**Таңғы ас / Завтрак**

		кол-во	ккал
күріш ботқасы	каша мол рисовая	200	301
сары май	масло сливочное	20	198
жартылай автоматты шұжық	колбаса п/к	40	113
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130
джем	повидло	20	102

**Түскі АС 1 /Обед**

көкөніс салаты	салат из св овощей	100	103
тұздалған қияр с/м	рассольни с/м	300	257
сиыр гуляш	гуляш из говяд	100/75	396
қарақұмық	гречка отв	200	352
қара бидай наны	хлеб ржаной	75	108
бидай наны	хлеб пшенич.	75	179
желе	кисель	200	116
банандар	бананы	300	125

**Түскі шай /Полдник**

пісіру	сдоба	75	196
шырын	сок	500	250

**КЕШКІ АС 1/УЖИН 1**

витамин салаты	салат витаминный	100	149
пияз қосылған стейк	бифштекс с луком	100/50	533
картоп пюресі	картоф пюре	200	193
қара бидай наны	хлеб ржаной	75	180
бидай наны	хлеб пшенич	75	179
шәй	чай с/с	200	85
бал	мед	20	123
алмұрт	груши	300	125

**КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2**

мектеп тоқаш	булочка школьная	50	176
йогурт	йогурт	250	180

аспаз/ шеф повар  
 диетолог/ диет.сестра

















