



№4 «Болашак» ОММЛИ КММ асханасы
Столовая КГУ ОСШЛИ №4 «Болашак»

Турганбаева Г.К.

20.01.2025

Таңғы ас / Завтрак

| | | кол-во | ккал |
|-------------------|------------------|--------|------|
| күріш ботқасы | каша мол рисовая | 200 | 301 |
| сары май | масло сливочное | 20 | 132 |
| ірімшік | сыр | 40 | 113 |
| нан | батон | 100 | 262 |
| сүт қосылған кофе | кофе с молоком | 200 | 130 |

Түскі АС 1 /Обед

| | | | |
|-------------------------------|------------------------|--------|-----|
| қызылша салаты | салат из свеклы | 100 | 164 |
| астық қосылған картоп сорпасы | суп картофель с крупой | 300 | 214 |
| котлеттер | тефтели с/с | 115/50 | 330 |
| қайнатылған мүйіздер | рожки отварные | 200 | 274 |
| бидай наны | хлеб пшеничный | 75 | 179 |
| нан рж | хлеб рж | 125 | 180 |
| какао | какао | 200 | 226 |
| апельсины | апельсины | 300 | 151 |

Түскі шай /Полдник

| | | | |
|--------------|----------|-----|-----|
| ірімшік торт | ватрушка | 75 | 196 |
| кәмпиттер | конфеты | 50 | 328 |
| шырын | сок | 500 | 125 |

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

| | | | |
|-------------------------|-----------------|-----|-----|
| көкөніс салаты | салат из овощей | 100 | 73 |
| негіздері татар тілінде | азу по татарски | 350 | 463 |
| бидай наны | хлеб пшеничный | 75 | 179 |
| нан рж | хлеб рж | 125 | 180 |
| шай/қант | чай с/сах | 200 | 75 |
| бал | мед | 20 | 123 |
| алмұрт | груши | 300 | 125 |

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

| | | | |
|--------------|------------------|-----|-----|
| саяхат тоқаш | булочка дорожная | 50 | 357 |
| био | биос | 250 | 190 |

аспаз/ шеф повар
диетолог/ диет.сестра









