

2025 жылғы 20 Қазан
20 октября 2025

Таңғы ас / Завтрак

		кол-во	ккал
сүт жүгері ботқасы	каша мол кукурузная	200	301
сары май	масло сливочное	20	198
шұжық	колбаса п/к	40	113
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130
джем	повидло	20	102
жұмыртқа	яйцо	1 шт	151

Түскі АС 1 /Обед

көкөніс салаты	салат из св.овощей	100	46
бұршақ қосылған	суп картоф.с горохом	300	325
картоп сорпасы			
гуляш	гуляш	100/75	396
қайнатылған 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

джеммен тойлау	пир-ки с повидлом	75	196
шоколад	шоколад	30	328
шырын	сок	500	250

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

винегрет	винегрет	100	149
көкөніс қосылған балық	рыба с овощами	220	800
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/курага	20/70	123
алмұрт	груши	300	125

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

мектеп тоқаш	булочка школьная	50	176
йогурт	йогурт	250	180









