

№4 «Болашақ» ОММЛИ КММ асханасы
Столовая КГУ ОСШЛИ №4 "Болашақ"

15.01.2026

Таңғы ас / Завтрак

		кол-во	ккал
тары сүті ботқасы	каша мол пшенная	200	330
сары май	масло сливочное	20	132
ірімшік	сыр	40	151
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130

Түскі АС 1 /Обед

сәбіз салаты	салат из моркови	100	164
жаңа қырыққабат сорпасы	щи из св капусты	300	260
қуыру	куры с овощами	150/50	427
қарақұмық	гречка	200	339
бидай наны	хлеб пшеничный	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
какао	какао	200	116

Түскі шай /Полдник

шоколад	шоколад.батончик	60	328
тоқаш	сдоба	50	176
алмұрт	груши	300	125
шырын	сок	500	125

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

витаминді салат	салат витаминный	100	149
Ет қосылған картоп	зап-ка картофель с мясом	268/50	421
бидай наны	хлеб пшенич	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
шай с/с	чай с/с	200	75
бал	мед	20	123

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

тоқаш	сдоба	50	226
йогурт	йогурт	250	180
Барлығы/итого:			

аспаз/ шеф повар
 диетолог/ диет.сестра











