

№4 «Болашак» ОММЛИ КММ асханасы

Столовая КГУ ОСШЛИ №4 «Болашак»

22.01.2026

Таңғы ас / Завтрак

|                    |                        | кол-во | ккал |
|--------------------|------------------------|--------|------|
| с/см сүзбе салмасы | зап-ка из творога с/см | 150/20 | 190  |
| сары май           | масло сливочное        | 20     | 198  |
| жұмыртқа           | яйцо                   | 50     | 151  |
| нан                | батон                  | 100    | 262  |
| сүт қосылған кофе  | кофе с молоком         | 200    | 130  |

Түскі АС 1 /Обед

|                           |                         |       |     |
|---------------------------|-------------------------|-------|-----|
| мерекелік салат           | салат праздничный       | 100   | 119 |
| картоп пен бұршақ сорпасы | суп картофель с горохом | 250   | 325 |
| гуляш                     | гуляш                   | 75/30 | 396 |
| рожки отварные            | рожки отварные          | 200   | 258 |
| бидай наны                | хлеб пшеничный          | 75    | 179 |
| қара бидай наны           | хлеб ржаной             | 125   | 180 |
| желе                      | кисель                  | 200   | 226 |

Түскі шай /Полдник

|                 |                  |     |     |
|-----------------|------------------|-----|-----|
| кәмпиттер       | шоколад.батончик | 25  | 492 |
| мейіз пирогтары | пирожки с изюмом | 75  | 180 |
| банан           | бананы           | 300 | 300 |
| шырын           | сок              | 500 | 125 |

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

|                        |                 |        |     |
|------------------------|-----------------|--------|-----|
| астра салаты           | салат астра     | 100    | 207 |
| көкөніс қосылған балық | рыба с овощами  | 100/50 | 217 |
| күріш                  | рис припущенный | 200    | 193 |
| бидай наны             | хлеб пшенич     | 75     | 179 |
| қара бидай наны        | хлеб ржаной     | 125    | 180 |
| шай с/с                | чай с/с         | 200    | 75  |
| бал                    | мед             | 20     | 382 |

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

|       |                    |     |     |
|-------|--------------------|-----|-----|
| тоқаш | сдоба обыкновенная | 50  | 285 |
| био   | биос               | 250 | 127 |

аспаз/ шеф повар  
диетолог/ диет.сестра









