Мақұлдаймын/ Утверждаю

N4 «Болашак" ОММЛИ КММ басшысы

Заведующий КГУ ОСШЛИ №4

_____ Кулжанова Г.К.

N4 «Болашак" ОММЛИ КММ асханасы
Столовая КГУ ОСШЛИ №4 "Болашак".

2026 жылғы 20 қазан
20 октября 2026

## Таңғы ас / Завтрак

| | | кол-во | ккал |
|---|---|---|---|
| Сүзбе запеканкасы | зап-ка творожная | 75/20 | 150 |
| сары май | масло сливочное | 20 | 132 |
| жұмыртқа | яйцо | 40 | 113 |
| сүт қосылған кофе | кофе с молоком | 200 | 130 |
| нан | батон | 100 | 262 |

## Түскі АС 1 /Обед

| | | | |
|---|---|---|---|
| қызылша салаты | салат из свеклы | 100 | 165 |
| с/м дәндері бар картоп сорпасы | суп картоф с крупой с/м | 250 | 214 |
| пияз қосылған бифштекс | бифштекс с луком | 100/75 | 533 |
| буға пісірілген күріш | рис припущенный | 200 | 256 |
| қара бидай наны | хлеб ржаной | 125 | 180 |
| бидай наны | хлеб пшенич. | 75 | 179 |
| компот | компот из св.фруктов | 200 | 136 |

## Түскі шай /Полдник

| | | | |
|---|---|---|---|
| тоқаш | сдоба | 50 | 180 |
| шырын | сок | 500 | 250 |
| алма | яблоки | 300 | 151 |

## КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| Сарымсақ қосылған жаңа қырыққабат салаты | сала из св капусты с чесн | 100 | 173 |
| азу по татарски | азу по татарски | 300 | 483 |
| қара бидай наны | хлеб ржаной | 125 | 180 |
| бидай наны | хлеб пшенич | 75 | 179 |
| сүт қосылған шай | чай с молоком | 200 | 150 |

## КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

| | | | |
|---|---|---|---|
| тоқаш | булочка | 50 | 225 |
| Ряженка | ряженка | 250 | 127 |

аспаз/ шеф повар _____

диетолог/ диет сестра _____









