

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

2025 жылғы 13 Қазан
13 октября 2025 год

Таңғы ас / Завтрак

		кол-во	ккал
сүт жүгері ботқасы	каша мол кукурузная	200/10	317
сары май	масло сливочное	20	132
жұмыртқа	яйцо	100	151
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130

Түскі АС 1 /Обед

қырыққабат салаты	салат праздничный	100	119
щи из св капусты	щи из св капусты	300	303
поджарка	поджарка	100/50	396
қайнатылған қарақұмық	гречка отварная	200	339
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
бидай наны	хлеб пшенич.	75	179
құрғақ жеміс компоты	компот из сух фр	200	113
банандар	бананы	330	125

Түскі шай /Полдник

сүзбе ірімшік торт	ватрушка из творога	75	180
шырын	сок	500	250
кәмпиттер	конфеты	90	328

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

қияр қосылған картоп салаты	салат картоф.с огурцом	100	145
сиыр палауы	плов из говяд	300	673
бидай наны	хлеб пшенич.	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
шәй	чай с/с	200	75
алма	яблоки	300	240
бал	мед	20	123

КЕШКІ АС 2 /Ужин 2

пісіру	сдоба	50	180
снежок	снежок	250	127

аспаз/шеф-повар
диетолог/ диет.сестра









