

Мақұлдаймын  
N4 «Болашак» ОММЛИ КММ басшысы

Утверждаю:  
Руководитель КГУ ОСШЛИ №4  
Турганбаева Г.К.

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

2025 жылғы 10 Қараша  
10 ноября 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 |

Түскі шай /Полдник

|                    |                     |     |     |
|--------------------|---------------------|-----|-----|
| сүзбе ірімшік торт | ватрушка из творога | 75  | 180 |
| шырын              | сок                 | 500 | 250 |
| кәмпиттер          | конфеты             | 90  | 328 |
| алма               | яблоки              | 300 | 240 |

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  |
| бал                         | мед                    | 20  | 123 |

КЕШКІ АС 2 /Ужин 2

|          |        |     |     |
|----------|--------|-----|-----|
| пісіру   | сдоба  | 50  | 180 |
| снежок   | снежок | 250 | 127 |
| банандер | бананы | 300 | 300 |

аспаз/шеф-повар

диетолог/

диет.сестра



















