

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

2025 жылғы 10 қыркүйек
10 сентября 2025 год

Таңғы ас / Завтрак

		кол-во	ккал
сұлы ботқасы	каша мол овсянная	200	317
пісірілген жұмыртқа	яйцо вареное	50	151
сары май	масло сливочное	20	132
нан	батон	1/100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	1/200	130

Түскі АС 1 /Обед

сәбіз салаты	салат из моркови	100	164
борщ с/м	борщ с/м	300	270
гуляш	гуляш	100/50	330
қайнатылған макарон	макаронны отварные	200	274
қара бидай наны	хлеб ржаной	75	180
бидай наны	хлеб пшенич.	75	179
құрғақ жеміс компоты	компот из сух фр	200	136
апельсиндер	апельсины	300	300

Түскі шай /Полдник

күріш пен ет қосылған	пир-ки печен рис	75	420
пісірілген пирогтар	смясом		
печенье	печенье	60	328
шырын	сок	500	250

Барлығы/итого:

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

картоп салаты. қиярмен	салат из картофельный с огурцом	100	152
құс еті көкөністермен	птица туш. с овощами	250	156
қайнатылған қарақұмық	гречка отварная	200	339
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	108
тары наны	хлеб пшен	75	85
шәй	чай с/с	200	75
бал	мед/курага	20/20	248
банандар	бананы	300	300

Барлығы/итого:

тоқаш	булочка	50	225
био	биос	250	180

Барлығы/итого:

сумма

аспаз/ шеф повар
диетолог/ диет.сестра:











