

2026 жылғы 7 қыркүйек

7 сентября 2026

Таңғы ас / Завтрак

						кол-во		ккал
күріш ботқасы			каша мол рисовая			200		301
сары май			масло сливочное			20		198
шұжық			колбаса п/к			40		113
нан			батон			100		262
сүт қосылған кофе			кофе с молоком			200		130

Түскі АС 1 /Обед

көкөніс салаты	салат астра	100	46
борщ	борщ	300	257
тефтели с/с	тефтели с/с	100/75	396
қарақұмық	гречка отв	200	352
қара бидай наны	хлеб ржаной	75	108
бидай наны	хлеб пшенич.	75	179
желе	кисель	200	116

Түскі шай /Полдник

джеммен тойлау	пир-ки с повидлом	75	196
шырын	сок	500	250
алма	яблоки	300	125

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

витамин салаты	салат витаминный	100	149
көкөніс қосылған балық	рыба с овощами	220	800
картоп пюресі	картоф пюре	200	193
қара бидай наны	хлеб ржаной	75	180
бидай наны	хлеб пшенич	75	179
шәй	чай с/с	200	85
бал	мед	20	123

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

мектеп тоқаш	булочка школьная	50	176
йогурт	йогурт	250	180









