

"Бекітетін" Жергілікті Тұрғындар Коммуналық Ақпарат Орталығы  
 «*Ақпан*» 2025ж

1 апта 5 күн



| Тағам атауы         | Тағам шығымы,г |          |          | Тағам құрамы | калория, ккал | Брутто, г |          |          |
|---------------------|----------------|----------|----------|--------------|---------------|-----------|----------|----------|
|                     | 6-10 жас       | 11-14жас | 15-18жас |              |               | 6-10 жас  | 11-14жас | 15-18жас |
| Сиыр етінен тефтели | 80             | 90       | 100      | Сиыр еті     | 221,18        | 76        | 86       | 96       |
|                     |                |          |          | нан          |               | 14        | 16       | 25       |
|                     |                |          |          | сүт          |               | 19        | 22       | 10       |
|                     |                |          |          | сухари       |               | 8         | 9        | 50       |
|                     |                |          |          | соус         |               | 50        | 50       | 24       |
|                     |                |          |          | пияз         |               | 17        | 2        | 7        |
|                     |                |          |          | сұйық май    |               | 5         | 6        | 2        |
|                     |                |          |          | тұз          |               | 1         | 2        | 8        |
|                     |                |          |          | сармай       |               | 6         | 7        | 8        |
| картоп езбесі       | 100            | 130      | 150      | картоп       | 193           | 115       | 150      | 10       |
|                     |                |          |          | сарымай      |               | 7         | 9        | 26       |
|                     |                |          |          | сүт          |               | 17        | 22       | 2        |
|                     |                |          |          | тұз          |               | 1,2       | 2        | 20       |
| тәтті шәй           | 200            | 200      | 200      | шәй          | 61,58         | 2         | 2        | 2        |
|                     |                |          |          | қант         |               | 20        | 35       | 40       |
| нан                 | 20             | 35       | 40       | бидай наны   | 96            | 20        | 35       | 40       |

