



"Бекітемін"
 А.С.Колбаева
 2025ж

2 апта 2 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
Қайнатылған қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық	240	48	62	71
				сарымай		4	10	10
				тұз		2	2	2
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	жас жемістер	99	1 дана	1 дана	1 дана

