



"Бекітемін"
М.С. Колбаева
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
						76	86	96
Сиыр етінен тефтели	80	90	100	Сиыр еті	221,18	14	16	25
				нан		19	22	10
				сүт		8	9	50
				сухари		50	50	24
				соус		17	2	7
				пияз		5	6	2
				сұйық май		1	2	8
				тұз		6	7	8
				сармай		115	150	10
				картоп		7	9	26
картоп езбесі	100	130	150	сарымай	193	17	22	2
				сүт		1,2	2	20
				тұз		2	2	2
				шәй		20	35	40
тәтті шәй	200	200	200	қант	61,58	20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

