



«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   |

