

"Бекітемін"
 А.С.Колбаева
 2025ж
 1 апта 1 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 палау	150	200	230	Сиыр еті	379	61	73	80
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				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

