

"Бекітемін"  А.С. Колбаева

«26» 2025ж

2 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<br>рассольник сорпасы | 200            | 230      | 250      | сиыр еті        | 132           | 54        | 54       | 80       |
|                                   |                |          |          | картоп          |               | 80        | 92       | 100      |
|                                   |                |          |          | арпа            |               | 5         | 6        | 6        |
|                                   |                |          |          | томат           |               | 5         | 6        | 7        |
|                                   |                |          |          | сәбіз           |               | 23        | 24       | 25       |
|                                   |                |          |          | пияз            |               | 22        | 23       | 24       |
|                                   |                |          |          | өсімдік майы    |               | 4         | 5        | 5        |
|                                   |                |          |          | тұз             |               | 1,5       | 2        | 2        |
|                                   |                |          |          | тұзды қияр      |               | 14        | 16       | 17       |
|                                   |                |          |          | сорпа           |               | 140       | 161      | 175      |
| 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       |
| Тәтті бөлке<br>сүзбемен           | 60             | 70       | 80       | қант            | 96            | 6         | 7        | 8        |
|                                   |                |          |          | сарымай         |               | 1         | 1        | 2        |
|                                   |                |          |          | жұмыртқа        |               | 2         | 2        | 3        |
|                                   |                |          |          | дрожжи          |               | 0,1       | 0,1      | 0,1      |
|                                   |                |          |          | йодталған тұз   |               | 0,3       | 0,4      | 0,5      |
|                                   |                |          |          | сүт             |               | 18        | 20       | 22       |
|                                   |                |          |          | сұйық май       |               | 0,4       | 0,4      | 0,5      |
|                                   |                |          |          | сүзбе           |               | 1         | 2        | 2        |



