

**1-4 сынып оқушылары және
аз қамтылған отбасынан шыққан оқушыларға арналған
2026-2027 оқу жылына
КҮНДЕЛІКТІ МӘЗІР**

**Жаз-Күз
1 апта
4 күн**

Тағам атауы	Шығымы және калориялығы					
	1-4 сынып (гр)	1-4 сынып (ккал)	5-9 сынып (гр)	5-9 сынып (ккал)	10-11 сынып (гр)	10-11 сынып (ккал)
Минтай балығынан фишболдар	70	96,5	90	119,7	100	146,8
Сүтті-қызанақты тұздық	20	29,9	20	29,9	20	29,9
Картоп-сәбіз езбесі	130	104,3	150	134,5	180	137,7
Қосымша гарнир – жасыл бұршақ	20	18,1	20	18,1	20	18,1
Итмұрын сусыны	200	50,3	200	50,3	200	50,3
Алма	120	65,3	120	65,3	120	65,3
Қара бидай /бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
Барлығы г/ккал	590	431,1	650	506,6	690	536,9

Бас аспазшы Темурбаева К.К.

Медбике Макраева Ж.К.