



Утверждаю  
Заведующая школьной столовой

Утверждаю

*директор школы*  
*Н. Касымов*  
*К*

АС МЭЗІРІ (жаз-күз) / МЕНЮ (лето-осень 3и/3д)

12.11.2025

| Тағамдардың атауы /<br>Наименование | Тағамның шығуы / Выход<br>блюда, г |                    |                    | Тағамның ингредиенттері /<br>Ингредиенты блюда | Нетто, г          |                    |                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------|------------------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
|                                     | 7-10 жас /<br>лет                  | 11-14 жас<br>/ лет | 15-18 жас<br>/ лет |                                                | 7-10 жас /<br>лет | 11-14 жас<br>/ лет | 15-18 жас<br>/ лет |
| Салат свекла с сыром                | 60                                 | 80                 | 100                | свекла                                         | 43                | 60                 | 77                 |
|                                     |                                    |                    |                    | сыр полутвердый                                | 15                | 15                 | 15                 |
|                                     |                                    |                    |                    | масло растительное                             | 3                 | 5                  | 5                  |
|                                     |                                    |                    |                    | йодированная соль                              | 0,1               | 0,1                | 0,1                |
|                                     |                                    |                    |                    |                                                | 65                | 77                 | 83                 |
| Гуляш из птицы                      | 70                                 | 90                 | 100                | филе курицы                                    | 3                 | 4                  | 5                  |
|                                     |                                    |                    |                    | масло сливочное                                | 4                 | 4                  | 4                  |
|                                     |                                    |                    |                    | мука пшеничная                                 | 3                 | 3                  | 3                  |
|                                     |                                    |                    |                    | томатная паста                                 | 12                | 16                 | 22                 |
|                                     |                                    |                    |                    | морковь                                        | 7                 | 11                 | 16                 |
|                                     |                                    |                    |                    | лук репчатый                                   | 0,2               | 0,2                | 0,2                |
|                                     |                                    |                    |                    | йодированная соль                              | 40                | 45                 | 50                 |
|                                     |                                    |                    |                    |                                                | 8                 | 8                  | 8                  |
| Рис с овощами                       | 130                                | 150                | 180                | масло сливочное                                | 13                | 15                 | 19                 |
|                                     |                                    |                    |                    | морковь                                        | 10                | 13                 | 15                 |
|                                     |                                    |                    |                    | лук репчатый                                   | 0,1               | 0,2                | 0,2                |
|                                     |                                    |                    |                    | йодированная соль                              | 4                 | 5                  | 5                  |
|                                     |                                    |                    |                    | укроп                                          | 20                | 20                 | 20                 |
|                                     |                                    |                    |                    | лимон                                          | 60                | 60                 | 60                 |
| Напиток Денсаулық (яблоко)          | 200                                | 200                | 200                | яблоко                                         | 3                 | 3                  | 3                  |
|                                     |                                    |                    |                    | сахар                                          | 30                | 50                 | 50                 |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30                                 | 50                 | 50                 | хлеб ржано-пшеничный                           |                   |                    |                    |

Асхана жетекшісі

Медбике