

БЕКІТЕМ / УТВЕРЖДАЮ



БЕКІТЕМ / УТВЕРЖДАЮ



АС МӘЗІРІ жас-күз/МЕНИО (лето-осень 1 неделя/4 день)

03.09.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Салат из капусты белокачанной и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3
2	уха из горбуши	200	10,13	4,93	11,98	129,79
3	булочка бутербродная с сыром \ бутерброд	50	7,3	12,2	27,9	364,7
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
		540,0	20,4	20,9	71,7	669,8

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Салат из капусты белокачанной и яблок	80	0,7	3,1	3,2	43,6
2	уха из горбуши	250	12,5	6,09	14,73	160,07
3	булочка бутербродная с сыром \ бутерброд	50	7,3	12,2	27,9	364,7
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		630,0	23,8	22,2	79,7	726,9

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Салат из капусты белокачанной и яблок	100	0,9	5,1	4,2	66,3
2	уха из горбуши	300	14,12	8,52	16,98	190,85
3	булочка бутербродная с сыром \ бутерброд	50	7,3	12,2	27,9	364,7
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		700,0	25,6	26,6	83,0	780,4

Асхана жетекшесі _____

Медбике _____

