

БЕКІТЕМ / УТВЕРЖАЮ



БЕКІТЕМ / УТВЕРЖАЮ

Директор
Н. Касымов
Н.А.

АС МӘЗІРІ жас-күз/МЕНЮ (лето-осень 1 недели/5 день)

04.09.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	бутерброд с сыром	65	9,5	11,7	17,2	212
2	гуляш (говядина\ конина)	70	10,1	4,5	0,6	93
3	Гречка рассыпчатая	130	5,68	5,73	28,71	205,4
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,2
		495,0	27,8	22,3	75,9	646

11-13 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	бутерброд с сыром	65	9,5	11,7	17,2	212
2	гуляш (говядина\ конина)	90	11	5,7	0,6	10
3	Гречка рассыпчатая	150	6,55	5,97	33,08	231
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	50	3	0,4	18,3	9
		555,0	30,4	23,9	84,8	70

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	бутерброд с сыром	65	9,5	11,7	17,2	21
2	гуляш (говядина\ конина)	100	12,9	6,7	1,6	1
3	Гречка рассыпчатая	180	7,77	6,31	39,32	26
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	6
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	50	3	0,4	18,3	
		595,0	33,5	25,2	92,0	7

Асхана жетекшесі

Айыл

Медбике

Р

