



АС МӘЗІРІ жас-күз/МЕНЮ (лето-осень 2 неделя/5 день)

11.09.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	овощная нарезка	60	0,7	4	5,3	40
2	Суп гороховый с мясом	200	7	7,2	13,3	210
3	булочка с творогом \ ватрушка	50	6	10,6	28,1	210
4	Напиток Денсаулық	200	0,3	0,1	15,6	60
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	70
		540,0	16,2	22,2	76,1	380

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	овощная нарезка	80	1	5	7,3	50
2	Суп гороховый с мясом	220	7,5	8,2	16,9	230
3	булочка с творогом \ ватрушка	50	6	10,6	28,1	210
4	Напиток Денсаулық	200	0,3	0,1	15,6	60
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		600,0	17,8	24,3	86,2	440

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	овощная нарезка	100	1,2	5,1	9	60
2	Суп гороховый с мясом	250	9,2	10,2	19,2	270
3	булочка с творогом \ ватрушка	50	6	10,6	28,1	210
4	Напиток Денсаулық	200	0,3	0,1	15,6	60
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		650,0	19,7	26,4	90,2	480

Асхана жетекшесі

Медбике

