



АС МӘНПІ жас-күз/МЕНЮ (лето-осень 2 недели/1 день)

05.10.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Поджарка из птицы	70	17,7	3,1	7,9	132,2
2	Рис рассыпчатый	130	3	2,8	24,02	140,12
3	чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3
4	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
		550,0	30,9	10,6	71,8	595,1

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Поджарка из птицы	90	21,5	3,8	15,8	190,2
2	Рис рассыпчатый	150	3,7	4,4	30	182,5
3	чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3
4	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		610,0	36,2	13,0	90,2	718,0

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Поджарка из птицы	100	23,9	4,2	17,6	211,3
2	Рис рассыпчатый	180	4,4	5,9	35,2	221,4
3	чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3
4	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		650,0	39,3	14,9	97,2	778,3

Асхана жетекшесі

Медбике