



Жанел Ералы

1

Утверждаю
Заведующая школьной столовой

Утверждаю
Директор школы
Н. Касимова Т.

АС МЭЗІРІ (кыс-коктем)/ МЕНЮ(зима-весна 4и/2д)

27.01.2026

7-10 жас/лет

Тагамдардын атауы / Наименование	Тагамнын шыгуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Салат из капусты белокачанной и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3
Митболы из говядины	70	18,8	3	3,8	178,6
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Картофельное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5

11-14 жас/лет

Тагамдардын атауы / Наименование	Тагамнын шыгуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Салат из капусты белокачанной и яблок	80	0,7	3,1	3,2	43,6
Митболы из говядины	90	21,5	4,2	6,4	199,2
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Картофельное пюре	150	2,7	7,3	14,5	200,8
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,4	18,3	90

15-18 жас/лет

Тагамдардын атауы / Наименование	Тагамнын шыгуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Салат из капусты белокачанной и яблок	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Митболы из говядины	100	24	4,3	8	237,7
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Картофельное пюре	180	3,1	6,5	16,7	261,8
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,4	18,3	90

Асхана жетекшісі

Медбике