



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



01.10.2026

7-10 жас/лет

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

11-15 жас/лет

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

16-18 жас/лет

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

Асхана жетекшесі

Медбике

