



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

02.10.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл.
1	Овощная нарезка	60	9,5	11,7	17
2	Бешмармак (говядина/конина)	70	10,1	4,5	0
3					
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	1
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	1
		360,0	22,1	16,6	4

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл.
1	Овощная нарезка	80	9,5	11,7	
2	Бешмармак (говядина/конина)	90	11	5,7	
3		0			
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	50	3	0,4	
		420,0	23,8	17,9	

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	У
1	Овощная нарезка	100	9,5	11,7	
2	Бешмармак (говядина/конина)	100	12,9	6,7	
3		0			
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	50	3	0,4	
		450,0	25,7	18,9	

Асхана жетекшесі

Медбике

