



АС МӘЗІРІ жас-күз/МЕНЮ (лето-осень 3 неделя/4 день)

15.10.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Кк
1	Салат из капусты белокочанной и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39
2	уха из горбуши	200	10,13	4,93	11,98	129
3	булочка бутербродная с сыром \ бутерброд	50	7,3	12,2	27,9	36
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67
		540,0	20,4	20,9	71,7	66

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Кк
1	Салат из капусты белокочанной и яблок	80	0,7	3,1	3,2	4
2	уха из горбуши	250	12,5	6,09	14,73	16
3	булочка бутербродная с сыром \ бутерброд	50	7,3	12,2	27,9	36
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	6
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	50	3	0,4	18,3	
		630,0	23,8	22,2	79,7	7

16-18 жас/лет

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

Асхана жетекшесі

Медбике