

Утверждаю

Заведующая школьной столовой

*Марина М. А.*  
*Мотина*

Директор  
*Мелас*



АС МӘЗІРІ (жаз-күз)/ МЕНЮ(лето-осень 3и/4д)

17.09.2026

7-10 жас/лет

| Тағамдардың атауы / Наименование               | Тағамның шығуы / 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   |
| Уха из горбуши                                 | 200                             | 10,13 | 4,93 | 11,98 | 129,79 |
| Булочка бутербродная с сыром/бутерброд с сыром | 50                              | 7,3   | 12,2 | 27,9  | 364,7  |
| 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  | 67,5   |

11-14 жас/лет

| Тағамдардың атауы / Наименование               | Тағамның шығуы / 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   |
| Уха из горбуши                                 | 250                             | 12,5 | 6,09 | 14,73 | 160,07 |
| Булочка бутербродная с сыром/бутерброд с сыром | 50                              | 7,3  | 12,2 | 27,9  | 364,7  |
| Компот из сухофруктов с сахаром                | 200                             | 0,3  | 0,4  | 15,6  | 68,5   |
| Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный                 | 50                              | 3    | 0,4  | 18,3  | 90     |

15-18 жас/лет

| Тағамдардың атауы / Наименование               | Тағамның шығуы / 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   |
| Уха из горбуши                                 | 300                             | 14,12 | 8,52 | 16,98 | 190,85 |
| Булочка бутербродная с сыром/бутерброд с сыром | 50                              | 7,3   | 12,2 | 27,9  | 364,7  |
| Компот из сухофруктов с сахаром                | 200                             | 0,3   | 0,4  | 15,6  | 68,5   |
| Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный                 | 50                              | 3     | 0,4  | 18,3  | 90     |

Асхана жетекшісі

*Асхана*

Мелбике

*Мелбике*

