Утверждаю
Заведующая школьной столовой

АС МӘЗІРІ (жаз-күз)/ МЕНЮ(лето-осень 1н/3д)

30.09.2026

7-10 жас/лет

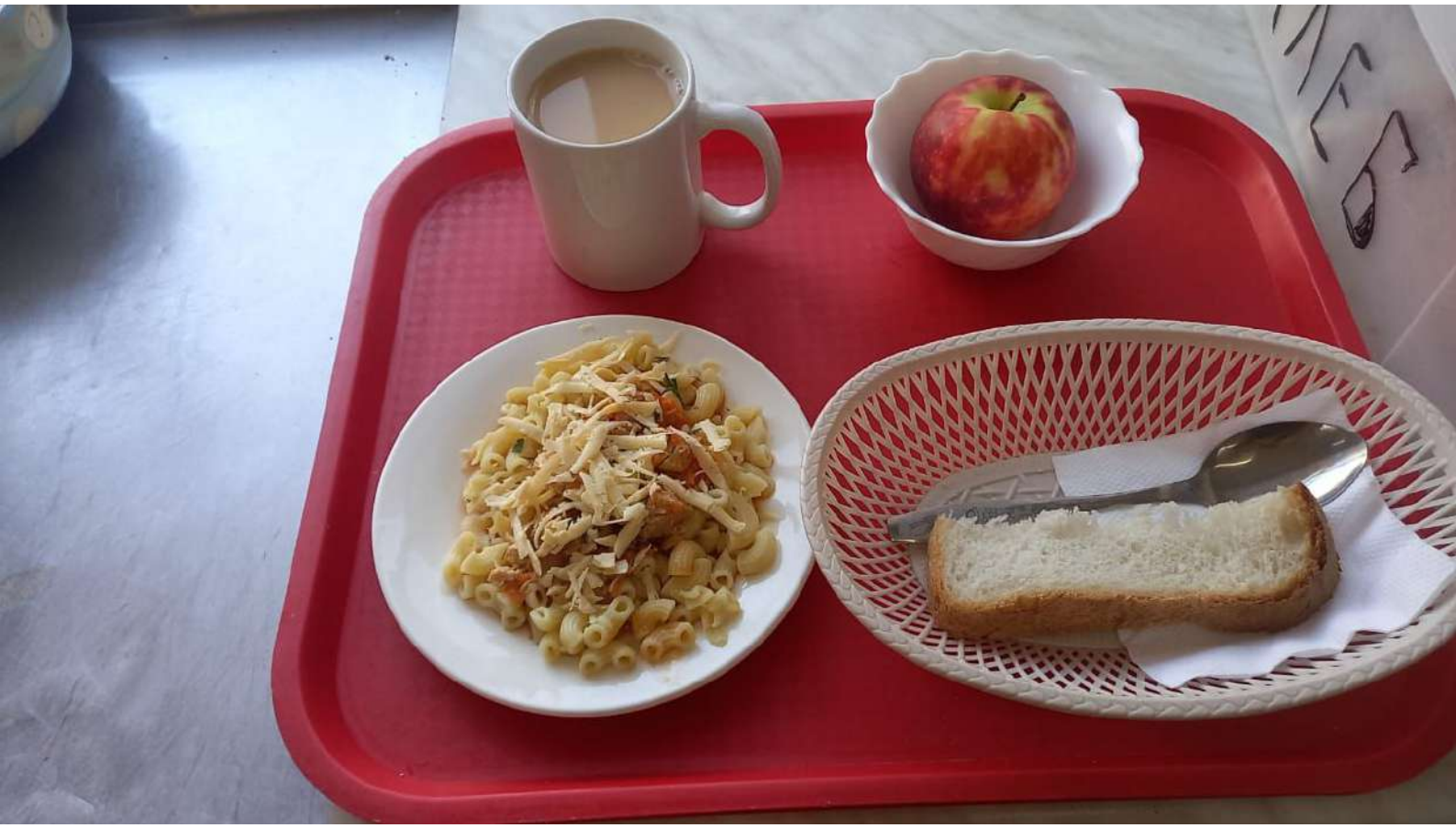
Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Куриная грудка с овощами,сыром	70	17,1	2,3	1,2	175,9
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4
Чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3
Яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5

11-14 жас/лет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Куриная грудка с овощами,сыром	90,00	18,10	2,60	1,30	201,90
Макароны отварные	150	6,6	6	33,1	231
Чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3
Яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
Хлеб ржано-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
Куриная грудка с овощами,сыром	100,00	18,20	2,80	2,30	285,10
Макароны отварные	180	7,8	6,3	39,3	267,6
Чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3
Яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,4	18,3	90

Асхана жетекшісі _____

Медбике _____