Утверждаю

Утверждаю
Заведующая школьной столовой

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

14.10.2026

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 |
| Напиток денсаулык | 200 | 0,3 | 0,1 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Куриная грудка с овощами, сыром | 90 | 18,1 | 2,6 | 1,3 | 201,9 |
| Макароны отварные | 150 | 6,6 | 6 | 33,1 | 231 |
| Напиток денсаулык | 200 | 0,3 | 0,1 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Куриная грудка с овощами, сыром | 100 | 18,2 | 2,8 | 2,3 | 285,1 |
| Макароны отварные | 180 | 7,8 | 6,3 | 39,3 | 267,6 |
| Напиток денсаулык | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,6 | 68,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 50 | 3 | 0,4 | 18,3 | 90 |

Асхана жетекшісі Е. Сулченко

Медбике Г. Блисова