

Утверждаю  
Заведующая школьной столовой



АС МЭЗІРІ (кыс-коктем)/ МЕНЮ(зима-весна 1л/5л)

06.02.2026

7-10 жас/лет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Бүтерброд с сыром	65	9,5	11,7	17,2	212,1
Гүлші(говядина/конина)	70	10	5	0,6	93
Гречка рассыпчатая	130	5,7	5,7	28,7	205,4
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5
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
Бүтерброд с сыром	65	9,5	11,7	17,2	212,1
Гүлші(говядина/конина)	90	11	5,7	0,6	108
Гречка рассыпчатая	150	6,6	6	33,1	231
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5
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
Бүтерброд с сыром	65	9,5	11,7	17,2	212,1
Гүлші(говядина/конина)	100	12,9	6,7	1,6	150
Гречка рассыпчатая	180	7,8	6,3	39,3	267,6
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,4	18,3	90

Асхана жетекшісі

Медбике

*С. Румошевская*  
*Т. Бессонова*

