

Утверждаю
Заведующая школьной столовой



Утверждаю

АС МЭЗІРІ (жаз-күз) / МЕНІО (лето-осень 2н/2д)

06.10.2026

7-10 жас/лет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Ежики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	184,5
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Макаронны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4
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	67,5

11-14 жас/лет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Ежики из говядины	90	16	5,9	11,9	199,9
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Макаронны отварные	150	6,6	6	33,1	231
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
Ежики из говядины	100	19,5	6,4	20,1	225,6
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Макаронны отварные	180	7,8	6,3	39,3	267,6
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

С. Қызылғалиев РК

Медбике

Т. Мамбетов АЕ

