

Утверждено/
Заведующая школьной столовой



АС МЭНПТ (кыс-көктөм) / МЕНПО (зима-весна 1н/1д)

30.03.2026

7-10 жас/жет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Плов күзгінші	200	21,6	6,1	37	296,4
Кіздік с. майымен	200	7,7	4,3	12,9	185,9
Яблоко / Фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5

11-14 жас/жет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Плов күзгінші	220	24,8	6,3	41,1	354,1
Кіздік с. майымен	200	7,7	4,3	12,9	185,9
Яблоко / Фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
Хлеб ржаной-пшеничный	50	3	0,4	18,3	90

15-18 жас/жет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Плов күзгінші	230	26,8	8,4	45,5	372,8
Кіздік с. майымен	200	7,7	4,3	12,9	185,9
Яблоко / Фрукт по сезону	120	0,5	0,3	13,6	59,1
Хлеб ржаной-пшеничный	50	3	0,4	18,3	90

Асхана жетекшісі

Мейбине

С. Құрманжанов *кш*
Т. Билеусов *бш*

