

Утверждаю
Заведующая школьной столовой

Утверждаю

АС МӘЗІРІ (жаз-күз) / МЕНЮ (лето-осень 2н/4д)



10.09.2026

7-10 жас/лет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
	70	11,4	1,3	9,8	210,9
Фишболы рыбные	130	3	2,8	24	236,1
Гречка рассыпчатая с овощами	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Соус сметанный	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Компот из свежих яблок	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный					

11-14 жас/лет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
	90	15,5	1,3	11,5	240,2
Фишболы рыбные	150	3,7	4,4	30	269,5
Гречка рассыпчатая с овощами	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Соус сметанный	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Компот из свежих яблок	50	3	0,4	18,3	90
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный					

15-18 жас/лет

Тағамдардың атауы / Наименование	Тағамның шығуы / Выход блюда, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
	100	17,1	2	15,1	299,4
Фишболы рыбные	180	4,4	5,9	35,2	321,4
Гречка рассыпчатая с овощами	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Соус сметанный	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Компот из свежих яблок	50	3	0,4	18,3	90
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный					

Асхана жетекшісі С. Қуштанова қол
Медбике В. Вассович қол

