

Утверждаю  
Лапин А.С.



Бекітемін  
Мектеп директоры

АС МӘЗІРІ (Қыс - Қоқтем)/ МЕНЮ (Зима-Весна 2н/5д)

Дата: 10.01.2025г

№	Наименование	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
		Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал
<b>ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Тары ботқасы\ Каша пшениая	150	91,66	200	128,14	250	153,35
2	Ірімшік бутерброды/Бутерброд с сыром	25	60,35	30	62,71	35	64,6
3	Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот с сухофруктами	200	40,93	200	40,93	200	40,93
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>192,94</b>		<b>231,78</b>		<b>258,88</b>
<b>ТҮСКІ АС/ ОБЕД</b>							
1	Витаминді салат/Салат витаминный	60	33,55	80	42,84	100	56,3
2	Бефстроганов/Бефстроганов	50/30	273,91	65/40	362,39	80/50	450,91
3	Картоп пюресі/Пюре картофельное	100	63,53	130	84,46	150	99,52
4	Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот с сухофруктами	200	40,93	200	40,93	200	40,93
5	Қарабидай наны/ Хлеб ржано-пшеничный	20	9,9	35	16,99	40	19,35
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>421,82</b>		<b>547,61</b>		<b>667,01</b>

Асхана жетекшісі \_\_\_\_\_  
Медбике \_\_\_\_\_





**КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО**





**КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО**

Утверждаю Директор ТОО "Астана Анил"  
Лапин А.С.



Бекітемін:  
Мектеп директоры



АС МӘЗІРІ (Қыс - Көктем)/ МЕНЮ(Зима-Весна 3н/1д)

Дата: 13.01.2025г

№	Наименование	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
		Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал
ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК							
1	Сүт ботқасы 3 жарма / Каша молочная 3 злака	150	100,12	200	140,98	250	176,24
2	Май қосылған сэндвич/ Бутерброд с маслом	25	57,55	30	59,91	35	62,27
3	Алма/ Яблоко	150	99,75	150	99,75	150	99,75
4	Шырын/Сок фруктовый	200	86	200	86	200	86
Калория мөлшері/ Калорийность			343,42		386,64		424,26
ТҮСКІ АС/ ОБЕД							
1	Палау етпен/Плов с мясом	170/30	279,82	220/40	369,8	250/50	453,59
2	Шырын/Сок фруктовый	200	86	200	86	200	86
3	Алма/ Яблоко	150	99,75	150	99,75	150	99,75
4	Қара бидай наны/ хлеб ржано-пшеничный	20	9,9	35	16,99	40	19,35
Калория мөлшері/ Калорийность			475,47		572,54		658,69

Асхана жетекшісі \_\_\_\_\_  
Медбике \_\_\_\_\_









**КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО**



Утверждаю Директор ТОО "Астана Анил"  
Лапин А.С.



Бекітемін:  
Мектеп директоры

АС МӘЗІРІ (Қыс - Көктем)/ МЕНЮ(Зима-Весна 3н/2д)

Дата: 14.01,2025г

№	Наименование	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
		Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал
ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК							
1	Сүт қосылған сұлы ботқасы /Овсяная каша на молоке	150	82,31	200	117,71	250	141,33
2	Май қосылған сэндвич/ Бутерброд с маслом	25	57,55	30	59,91	35	62,27
3	Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот	200	40,93	200	40,93	200	40,93
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>180,79</b>		<b>218,55</b>		<b>244,53</b>
ТҮСКІ АС/ ОБЕД							
1	Сәбіз салаты/Салат морковный	60	28,44	80	37,86	100	47,44
2	Еттен жасалған котлет/Биточки мясные	80	309,21	90	347,9	100	386,59
3	Томат тұздығы/Соус томатный	20	6,74	25	8,43	30	8,77
4	Пісірілген макарон/Макаронны отварны	100	53,4	130	68,9	150	79,5
5	Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот с сухофруктами	200	40,93	200	40,93	200	40,93
6	Қарабидай наны/Хлеб ржано-пшеничный	20	9,9	35	16,99	40	19,35
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>448,62</b>		<b>521,01</b>		<b>582,58</b>

Асхана жетекшісі

Медбике

*Лапин А.С.*  
*Бекітемін*









Утверждаю Директор ТОО "Астана Анил"  
Лапин А.С.



Бекітемін:  
Мектеп директоры



АС МӘЗІРІ (Қыс - Көктем)/ МЕНЮ(Зима-Весна 3н/Зд)

Дата: 15.01.2025г

№	Наименование	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
		Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал
ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК							
1	Сүт қосылған сұлы ботқасы/Каша молочная геркулесовая	150	73,51	200	105,51	250	131,9
2	Коржик/Коржик	75	87,05	75	87,5	75	87,05
3	Қара бидай наны/Хлеб ржано-пшеничный	20	9,9	35	16,99	40	19,35
4	Кисель/ Кисель ягодный	200	51,05	200	51,05	200	51,05
	<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>		<b>221,51</b>		<b>261,05</b>		<b>289,35</b>
ТҮСКІ АС/ ОБЕД							
1	Қуырылған ет/Мясо тушенное	50/30	251,39	65/40	333,63	80/50	418,36
2	Картоп пюресі/Пюре картофельное	100	63,53	130	84,46	150	99,52
3	Кисель/ Кисель ягодный	200	51,05	200	51,05	200	51,05
4	Қара бидай наны/Хлеб ржано-пшеничный	20	9,9	35	16,99	40	19,35
	<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>		<b>375,87</b>		<b>486,13</b>		<b>588,28</b>

Асхана жетекшісі

Медбике

*Лапин А.С.*  
*Бекітемін*









**КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО**



Утверждаю Директор ТОО "Астана АниЛ"  
Лапин А.С.



АС МӘЗІРІ (Қыс - Көктем)/ МЕНЮ(Зима-Весна 3н/4д)

Дата: 16.01.2025г

№	Наименование	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
		Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал	Выход, гр.	Ккал
ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК							
1	Сүт қосылған 3 жарма ботқасы /Каша молочная вязкая 3 злака	150	139,12	200	185,03	250	230,94
2	Май қосылған сэндвич/ Бутерброд с маслом	25	57,55	30	59,91	35	62,27
3	Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот	200	40,93	200	40,93	200	40,93
4	Алма/Яблоко	150	99,75	150	99,75	150	99,75
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>337,35</b>		<b>385,62</b>		<b>433,89</b>
ТУСҚЫ АС/ ОБЕД							
1	Балық котлеті/ Котлеты рыбные	80	394,6	90	443,96	100	493,32
2	Ақ соус/Соус белый	20	8,11	25	10,14	30	12,17
3	Пісірілген күріш / Гарнир: рис припущенный	100	61,26	130	79,64	150	91,89
4	Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот	200	40,93	200	40,93	200	40,93
5	Қара бидай наны/Хлеб ржано-пшеничный	20	9,9	35	16,99	40	19,35
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>514,8</b>		<b>591,66</b>		<b>657,66</b>

Асхана жетекшісі \_\_\_\_\_  
Медбике \_\_\_\_\_











