



БЕКІТЕМІН:

«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры

Қ.Оразалиев

02 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

2-апта 1-күн

Амақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10жас					Жас ерекшелігі 11-14жас					Жас ерекшелігі 15-18жас				
	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Таңғы ас															
Тітті ботқа (манка армасы, күріш, тары армасы)	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
Ірімшік	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3
Тітті шәй	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
Ара бидай – бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
Қалығы	420	9,42	17,62	57,38	425,76	460	11,7	18,82	70,83	500,36	510	13,64	21,32	81,71	574,36
Түскі ас															
Көкпіс және тауық етімен қарқұмық ботқасы	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4
Тітті шәй	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
Ара бидай – бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Қалығы	430	27,08	6,68	50,42	389,06	470	30,68	8,38	63,82	475,06	500	33,18	9,68	69,52	518,46

Аспаз: Бекет М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: Жекет Ш. Адаева
Медбике: Қайы Б. Қалиева
Әлеуметтік педагог: Алуадинова А. Алуадинова



БЕКТЕМІН:

«Ө. Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры

Қ.Оразалиев

02 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

2-апта 2-күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10жас					Жас ерекшелігі 11-14жас					Жас ерекшелігі 15-18жас				
	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ыр етінен пісірілген палау	200	24,4	10,1	55	444	220	26,84	22,22	60,5	488	250	30,5	13,75	68,75	555
ібе салынған бөлке	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38
рғақ жеміс – жидектен салған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
ра бидай – бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
лығы	490	33,39	16,94	108,86	769,58	530	37,33	29,26	123,46	858,58	560	40,99	20,79	131,71	899,08

Аспаз: Беллер М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: Алла Ш. Адаева

Медбике: Күйс Б.Калиева

Әлеуметтік педагог: Алғаш А. Алуадинова



БЕКІТЕМІН:

«О. Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры

К. Оразалиев

» 02 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

2-апта 3-күн

мақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10жас					Жас ерекшелігі 11-14жас					Жас ерекшелігі 15-18жас				
	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
с етінен асбұршақ рпасы	200/10	4,16	1,84	10,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17
ісель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
іма	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
ра бидай – бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
рлығы	330	6,66	2,14	48,54	273,88	350	9,2	2,8	60,24	344,08	350	10,24	3,26	62,84	342,77

Аспаз: Beelle М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: Beelle Ш. Адаева
Медбике: Beelle Б. Калиева
Әлеуметтік педагог: Beelle А. Алуадинова



БЕКІТЕМІН:

«Ә.Жанкедідин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры

К.Оразалиев

» 02 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

2-апта 4-күн

мақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10жас					Жас ерекшелігі 11-14жас					Жас ерекшелігі 15-18жас				
	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ыр етінен тефтель	70	10,87	8,25	11,25	162,17	90	13,98	10,6	14,46	208,5	100	13,53	11,78	16,07	231,67
гізгі қызыл тұздық	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7
йнатылған макарон	130	5,8	4,5	29	196,2	150	7	5,6	34,6	236,1	180	10	7,2	52,5	317,8
ұбат 3,2%	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29
ра бидай – бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
рлығы	260	10,05	6,4	44,41	292,7	300	12,75	7,7	59,11	377,6	330	15,75	9,3	77,01	432,8

Аспаз: Bele М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: hell Ш. Адаева

Медбике: Kou's Б. Калиева

Әлеуметтік педагог: Amir А. Алуадинова



БЕКІТЕМІН:

«Ә. Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры

Қ.Оразалиев

02 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

2-апта 5-күн

мақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10жас					Жас ерекшелігі 11-14жас					Жас ерекшелігі 15-18жас				
	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ыр етінен рассольник	200/10	1,6	4	10,4	88	250/13	2	5	13	110	300/15	2,4	6	15,6	132
тті шәй	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
ра бидай – бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
рлығы	230	3,98	4,38	24,52	173,06	250	5,88	5,88	36,22	240,06	250	6,28	6,58	38,82	235,56

Аспаз: Бесер М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: Кел Ш. Адаева

Медбике: Қовт Б. Калиева

Әлеуметтік педагог: Алду А. Алуадинова