



БЕКІТЕМІН:

«Жанкелдин атындағы жалпы
білім берген мектеп» КММ-нің
директоры

К.Оралиев

2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

1-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															
үтті ботқа (манка армасы, күріш, тары армасы) саша молочная манная, сосовая, пшенная)	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
ары май асло сливочное	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
әтті шәй ай сладкий	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 леб ржано – пшеничный арлығы	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
	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 какарон және ірімшік осып пісірілген құстың төс гі	200	28,4	12,8	20,3	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	92,3
әтті шәй ай сладкий	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 леб ржано – пшеничный арлығы	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
	430	30,78	13,18	38,42	407,06	470	34,78	14,38	50,82	486,06	500	38,88	16,28	54,22	222,36

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



БЕКІТЕМІН:

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

Қ.Оразалиев

«15» 03 2026ж

Бір күндік ас мәзірі

1-апта 2-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
ұс етінен асбұршақ сорпасы	200/10	4,16	1,84	10,4	100,77	250/13	5,2	2,3	13	125,97	300/15	6,2	2,76	15,6	151,16
уп гороховый с курицей															
ұрғақ жеміс – жидектен	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
асалған компот															
омпот из сухофруктов															
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
леб ржано – пшеничный															
арлығы	230	6,86	2,14	44,4	253,97	250	9,4	2,8	56,1	324,17	250	10,4	3,26	58,7	349,36

Аспаз: Беем М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: Беем Ш. Адаева

Медбике: Беем Б. Калиева

Әлеуметтік педагог: Беем А. Алуадинова



БЕКІТЕМІН:

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

Қ.Оразалиев

» 03 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

1-апта 4-күн

Ас мәзірінің 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
Ас етінен үй кеспе сорпасы	200	2,26	2,2	14,26	88	250/13	2,82	2,75	17,82	110	300/15	3,39	3,3	21,9	132
Құбат 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
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	75,25
Төб ржано – пшеничный															
Барлығы	330	6,51	4,1	29,67	184,5	150	8,57	4,85	42,33	251,5	150	9,14	5,4	45,9	236,25

Аспаз: Белле М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: Аса Ш. Адаева
Медбике: Жан Б. Калиева
Әлеуметтік педагог: Алу А. Алуадинова



БЕКІТЕМІН:

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

Қ.Оразалиев

» 2026ж

Бір күндік ас мәзірі

1-апта 5-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
Иыр етінен котлет	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
Отлеты из говядины															
Егізгі 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
Сус красный основной															
Қайнатылған қарақұмық	130	7,41	6,26	35,68	234,44	150	8,55	7,23	41,18	270,51	180	10,26	8,68	49,41	324,61
Чечка отварная															
Сель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
Бра 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
Хлеб ржано – пшеничный															
Барлығы	450	23,48	18,71	75,57	575,41	510	29,23	22,23	93,38	702,81	550	30,49	24,86	103,22	753,58

Аспаз: М.Бозабаева М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: Ш. Адаева Ш. Адаева

Медбике: Б. Калиева Б. Калиева

Әлеуметтік педагог: А. Алуадинова А. Алуадинова