



БЕКІТЕМІН:

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

Қ.Оразалиев

» 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, соевая, пшенная) ары май масло сливочное	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
әтті шәй ай сладкий	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
ара бидай – бидай наны леб ржано – пшеничный арлығы	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
Түскі ас	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
макарон және ірімшік сыпы пісірілген құстың төс і	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
әтті шәй ай сладкий	200	28,4	12,8	20,3	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	92,3
ара бидай – бидай наны леб ржано – пшеничный арлығы	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
	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: Бәлі М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: Жәлі Ш. Адаева

Медбике: Қай Б. Калиева

Әлеуметтік педагог: Әуел А. Алуадинова



БЕКІТЕМІН:

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

Қ.Оразалиев

» 04 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 уп гороховый с курицей	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
ұрғақ жеміс – жидектен асалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
омпот из сухофруктов															
ара бидай – бидай наны леб ржано – пшеничный	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
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: Бозабаева М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: Адаева Ш. Адаева

Медбике: Калиева Б. Калиева

Әлеуметтік педагог: Алуадинова А. Алуадинова



БЕКІТЕМІН:  
«Ә.Жаңқелдин атындағы жалпы  
білім беретін мектеп» КММ-нің  
директоры

Қ.Оразалиев

» 04 2026 ж

### Бір күндік ас мәзірі

#### 1-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
ыр етінен пісірілген палау	100	12,2	5,5	27,5	222	120	10,62	3,6	30,5	197	140	17,1	7,3	37,9	305,2
гов из говядины															
ма	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
локи															
тті 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
й сладкий															
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	75,25
еб ржано – пшеничный															
рлығы	530	14,88	5,88	58,82	363,06	470	14,8	4,18	70,92	383,06	490	21,28	7,88	78,32	454,01

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



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

Қ.Оразалиев

« 04 » 2026 ж

### Бір күндік ас мәзірі

#### 1-апта 4-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
с 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
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	75,25
еб ржано – пшеничный															
рлығы	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: Бесе М.Бозабаева  
 Жеке кәсіпкер: Шелк Ш. Адаева  
 Медбике: Кали 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

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
тыр 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															
дәмізгі 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 қызыл негізгі															
дәмізгі 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 қызыл негізгі															
дәмізгі қызыл тұздық	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
сус қызыл негізгі															
дәмізгі қызыл тұздық	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
сус қызыл негізгі															
дәмізгі қызыл тұздық	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
сус қызыл негізгі															
дәмізгі қызыл тұздық	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
сус қызыл негізгі															

Аспаз: Белен М.Бозабаева  
Жеке кәсіпкер: Алла - Ш. Адаева  
Медбике: Жылы Б. Калиева  
Әлеуметтік педагог: Алуа А. Алуадинова