БЕКІТЕМІН:
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры
_____ К.Оразалиев
«__» _____ 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

2-апта 1-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
Таңғы ас															
гті ботқа (манка рмасы, күріш, тары рмасы)	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
мшік	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
гті 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
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	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															
көніс және тауық етімен рақұмық 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
гті 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	112,5
рлығы	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: _____ М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: _____ Ш. Адаева
Медбике: _____ Б. Калиева
Әлеуметтік педагог: _____ А. Алуадинова

БЕКІТЕМІН:
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры
_____ К.Оразалиев
«11» 01 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

2-апта 2-күн

ақтың 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
ір 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
бе 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
ғақ жеміс – жидектен алған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
а 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: _____ М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: _____ Ш. Адаева
Медбике: _____ Б. Калиева
Әлеуметтік педагог: _____ А. Алуадинова

БЕКІТЕМІН:
«Ә.Жаңкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры
_____ К.Әразалиев
«13» 01 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 пасы	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
сель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
ма	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: _____ М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: _____ Ш. Адаева
Медбике: _____ Б. Калиева
Әлеуметтік педагог: _____ А. Алуадинова

БЕКІТЕМІН
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры
_____ К.Оразалиев
«___» _____ 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: _____ М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: _____ Ш. Адаева
Медбике: _____ Б. Калиева
Әлеуметтік педагог: _____ А. Алуадинова

БЕКІТЕМІН:
«Ә.Жайкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры
_____ К.Оразалиев
«___» _____ 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

2-апта 5-күн

иақтың 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
гті 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: _____ М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: _____ Ш. Адаева
Медбике: _____ Б, Калиева
Әлеуметтік педагог: _____ А. Алуадинова