



БЕКІТЕМІН:

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

Қ.Оразалиев

«16» 03 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

3-апта 1-күн

Тақтың 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															
Тгі 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
екер печеньесі	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7
Тгі 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	440	12,66	10,38	75,79	465,16	480	14,94	11,58	89,24	539,76	530	16,88	14,08	100,12	587,26
скі ас															
йнатылған еті бар кеспе	200	23,1	9,6	31,3	322	220	28,7	10	34,5	365	250	31,3	10,6	37,6	394,4
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	112,5
рлығы	430	25,48	9,98	45,42	407,06	470	32,58	10,58	57,72	495,06	500	35,18	11,18	60,82	524,46

Аспаз: Базар М.Бозабаева
 Жеке кәсіпкер: Дәл Ш. Адаева
 Медбике: Кәді Б. Қалиева
 Әлеуметтік педагог: Алуадинова А. Алуадинова



БЕКІТЕМІН:

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

К.Оразалиев

«14» 03 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

3-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 ұрпасы	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
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
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
арлығы	230	6,86	2,14	44,4	253,98	250	9,4	2,8	56,1	324,18	250	10,44	3,26	58,7	322,87

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



БЕКІТЕМІН:

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

Қ.Оразалиев

«18» 03 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

3-апта 3-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
өкөніс және тауық етімен арақұмық 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
әтті 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
лма	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	53	100	0,3	0	13,2	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
арлығы	440	35,25	19,95	42,2	502	550	42,88	22,7	57,4	619	580	46,98	24,56	60,81	637,12

Аспаз: Бессе М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: Ассер Ш. Адаева

Медбике: Калия Б. Калиева

Әлеуметтік педагог: Алу А. Алуадинова