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

Бір күндік ас мәзірі

3-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)	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
рекер 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
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
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	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
үскі ас															
айнатылған 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
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
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
арлығы	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: _____ 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

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

БЕКІТЕМІН:
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры
_____ Қ.Оразалиев
«22» 12 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
экөніс және тауық етімен ұрақұмық 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: _____ 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

3-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 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
өктем» көкөніс қосылған ріш	130	3,4	3,9	34,9	191	150	3,8	4	39,31	210,1	180	4,4	5,5	44,9	250
ұбат 3/2%	100	2,05	1,6666	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	7,65	5,8	50,31	287,5	300	9,55	6,1	63,61	351,6	330	10,15	7,6	69,41	365

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
«__» 09 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

3-апта 5-күн

ымақтың 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
дс етінен үй кеспе сорпасы	200/10	2,26	2,2	14,26	88	250/13	2,82	2,75	17,82	110	300/15	3,39	3,3	21,39	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	4,64	2,58	28,38	173,06	250	6,7	3,33	41,04	240,06	250	7,27	3,88	44,61	235,56

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