



БЕКІТІМІН:

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

Қ.Оразалиев

» 03 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

4-апта 1-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
Таңғы ас															
Түтті ботқа (манка қоспасы, күріш, тары қоспасы)	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
Дөңкер 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
Түтті 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
Барлығы	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
Түскі ас															
Қақарон және ірімшік қосылған пісірілген құстың төс і	200	28,4	12,8	20,3	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	92,3
Түтті 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
Барлығы	430	30,78	13,18	34,42	407,06	470	34,78	14,38	46,82	486,06	500	38,88	16,28	50,22	222,36

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



БЕКТЕМІН:

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

К. Оразалиев

» 23 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі
4-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
ыыр етінен пісірілген лау	200	24,4	10,1	55	444	220	26,84	22,22	60,5	488	250	30,5	13,75	68,75	555
исель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
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	430	26,6	10,4	79,94	561,1	470	30,54	22,72	94,54	650,1	500	34,2	14,25	102,79	690,6

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



БЕКІТЕМІН:

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

Қ.Оразалиев

» 04 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

4-апта 3-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
Диетадегі салынған сүзбе	200	5,6	4,8	26,4	118,8	250	7	6	33	148,5	300	8,4	7,2	39,6	178,2
Тұрақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
Сүт	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
Тұрақ 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
Барлығы	530	8,6	5,1	73,6	328	600	11,5	6,5	89,3	402,7	650	12,9	7,7	95,9	405,9

Аспаз: М.Бозабаева М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: Ш. Адаева Ш. Адаева

Медбике: Б. Қалиева Б. Қалиева

Әлеуметтік педагог: А. Алуадинова А. Алуадинова



БЕКІТЕМІН:

«О.Жансепдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры:

Қ.Оразалиев

« 22 » 04 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

4-апта 4-күн

Ас 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
жөніс қосылған сиыр інен рагу	200	16,95	4,77	20,75	197	220	18,65	5,25	22,8	216	250	19,76	5,86	28,71	251
дұбат 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	86
қорлығы	330	21,2	6,67	36,16	293,5	370	24,4	7,35	47,31	357,5	400	25,51	7,96	53,22	366

Аспаз: Бесер М.Бозабаева

Жеке кәсіпкер: Бесер - Ш. Адаева

Медбике: Калиева Б. Калиева

Әлеуметтік педагог: Алуадинова А. Алуадинова

БЕКІТЕМІН:



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

К.Оразалиев

» 04 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі
4-апта 5-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
ауық етінен «Ежики»	70	10,6	3,4	7,8	105,7	90	16,3	4,2	10,4	146,2	100	17,8	5,6	12,1	171,1
өкөніс қосылған трақұмық	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
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
үзбе 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
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	490	25,09	15,14	82,36	599,78	550	33,09	16,84	97,26	685,28	590	34,69	18,74	108,96	720,58

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