БЕКІТЕМІН:
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры:
_____Қ.Оразалиев
«04» 05 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

1-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															
тті ботқа (манка рмасы, күріш, тары рмасы) аша молочная манная, совая, пшенная)	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
ры май асло сливочное	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
тті шәй ай сладкий	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
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
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															
акарон және ірімшік сып 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
тті шәй ай сладкий	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
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
рлығы	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: _____ М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: _____ Ш. Адаева
Медбике: _____ Б. Қалиева
Әлеуметтік педагог: _____ А. Алуадинова

БЕКІТЕМІН:
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры:
_____Қ.Оразалиев
«_05_» _05_ 2026ж

Бір күндік ас мәзірі

1-апта 2-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
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 омпот из сухофруктов	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 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: _____ 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
«26» 05 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 ов из говядины	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
ма локи	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
тті шәй й сладкий	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 еб 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	75,25
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: _____ 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
«08» 05 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
ыр етінен котлет тлеты из говядины	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 ус красный основной	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 қарақұмық ечка отварная	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
сель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
ра бидай – бидай наны еб 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	86
рлығы	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

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