БЕКІТЕМІН:
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры:
_____Қ.Оразалиев
«__04__» ___04___ 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

4-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
ңғы ас															
тті 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
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	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															
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	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	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: _____ 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
«28» 04 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

4-апта 2-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 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
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	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:
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры:
_____Қ.Оразалиев
«29» 04 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

4-апта 3-күн

Тағамның 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
Макаронды салынған сорпа	200	5,6	4,8	26,4	118,8	250	7	6	33	148,5	300	8,4	7,2	39,6	178,2
Құрғақ жеміс-жидектен қосылған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
Сарма	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
Қара 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
Жеке кәсіпкер: _____ Ш. Адаева
Медбике: _____ Б. Калиева
Әлеуметтік педагог: _____ А. Алуадинова

БЕКІТЕМІН:
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы
білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры:
_____Қ.Оразалиев
«30» 04 2026 ж

Бір күндік ас мәзірі

4-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
көніс 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
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	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: _____ М.Бозабаева
Жеке кәсіпкер: _____ Ш. Адаева
Медбике: _____ Б. Калиева
Әлеуметтік педагог: _____ А. Алуадинова

БЕКІТЕМІН: