

Ас мәзірі

I апта
3-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
Дәрумен салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сыр етінен дайындалған котлет	70	11806	90	150,2	100	167,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Барлығы	540	672,9	600	737,6	650	819,4
Барлығы %		25,8 %		26,1 %		25,1 %

Аспазшы:  Абрешева Р.К.

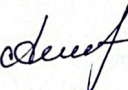




Ас мәзірі

I апта
4-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Балықтан дайындалған котлеттер	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат соусы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Картоп пен сәбіз поресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	587,22	535	681,02	580	803,22
Барлығы %		26,2 %		26,9 %		27,4 %

Аспазшы:  Абрешева Р.К.

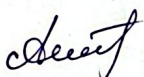




Ас мәзірі

I апта
5-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Ет қосылған борщ	200	109,0	250	121,0	300	178,0
Ірімшік қосылған бутерброд	50	364,7	50	364,7	50	364,7
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	480	609,7	550	644,2	600	701,2
Барлығы %		29,0 %		26,8 %		25,0 %

Аспазшы:  Абрешева Р.К.





Ас мәзірі

II апта
1-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Құс етінен қуырдақ	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Көкөністер қосылған күріш	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған какао	200	122,3	200	122,3	200	122,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	450	529	490	603,8	520	706,8
Барлығы %		25,19 %		25,16 %		25,24 %

Аспазшы:  Абрешева Р.К.



Ас мәзірі

II апта
2-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сиыр етінен дайындалған орамжапырақ орамалар (голубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Қаймақты тұздық	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Құрғақ жемістерден дайындалған қантты	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	450	529	490	603,8	520	706,8
Барлығы %		25,19 %		25,16 %		25,24 %

Аспазшы:  Абрешева Р.К.





«Бекітемін»
Мектеп директоры
Н.А.М.Жанова
«10» қыркүйек 2026 жыл

Ас мәзірі

II апта
4-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Балық котлеті	70	185,3	90	199,2	100	238,4
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Сүтті-томат тұздығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Қайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Балғын алма компоты	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	470	605,23	535	692,75	580	770,55
Барлығы %		28,82 %		28,86 %		27,52 %

Аспазшы:  Абрешева Р.К.





«Бекітемін»

Мектеп директоры

И.Амижанова

«9» қыркүйек 2026 жыл

Ас мәзірі

II апта
3-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен ірімшік қосылған салат	60	80,0	80	107,8	100	134,3
Құс етінен қуырдақ	200	399,4	220	420,9	250	421,9
“Денсаулық” салаты	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	550	591,4	590	657,9	620	658,9
Барлығы %		28,16%		27,41%		27,45 %

Аспазшы:  Абрешева Р.К.





Ас мәзірі

II апта
5-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Ақ қауданды қырыққабат пен алма салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет қосылған бұршақ сорпасы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Бидай және қарабидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Барлығы	540	647,2	600	715,2	650	800,6
Барлығы %		30,82 %		29,80 %		28,59 %

Аспазшы:  Абрешева Р.К.





Күнделікті ас мәзірі
«14» қыркүйек 2026 жыл

III апта, 1-ші күн

Маусым: Жаз-күз

Тағам атауы	7-10 жас (Шығымы / ккал)	11-14 жас (Шығымы / ккал)	15-18 жас (Шығымы / ккал)
Құс етінен дайындалған «Болонье» пастасы	200г / 335,6 ккал	220г / 372,3 ккал	250г / 419,3 ккал
Алма	120 г / 67,2 ккал	120 г / 67,2 ккал	120 г / 67,2 ккал
«Денсаулық» сусыны	200 г / 68,5 ккал	200 г / 68,5 ккал	200 г / 68,5 ккал
Қарабидай және бидай наны	30 г / 67,5 ккал	50 г / 90 ккал	50 г / 90 ккал
Барлығы	550 г / 538,8 ккал	590 г / 598 ккал	620 г / 645 ккал
Барлығы%	25,7 %	24,9 %	23,0 %

Бас аспаз:  Р.Абрешева



Күнделікті ас мәзірі
«15» қыркүйек 2026 жыл

III апта, 2-ші күн

Маусым: Жаз-күз

Тағам атауы	7-10 жас (Шығымы / ккал)	11-14 жас (Шығымы / ккал)	15-18 жас (Шығымы / ккал)
Сәбіз бен алмадан жасалған салат	60г/ 80,0 ккал	80 г / 107,8 ккал	100 г / 134,3 ккал
Қаймақ соусы	20 г / 42,1 ккал	20 г / 42,1 ккал	20 г / 42,1 ккал
Көкөністер қосылған қарақұмық ботқасы	130г /140,1 ккал	150 г/ 182,5 ккал	180г/ 221,4 ккал
Сиыр етінен дайындалған котлет	70г/ 118,6 ккал	90 г/ 150,2 ккал	100 г/ 167,7 ккал
Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	200г / 68,5 ккал	200 г / 68,5 ккал	200 г / 68,5 ккал
Қарабидай және бидай наны	30 г / 67,5 ккал	50 г / 90,0 ккал	50 г / 90,0 ккал
Барлығы	510 г / 516,85 ккал	590 г / 641,04 ккал	650 г / 723,98 ккал
Барлығы%	24,6%	26,7 %	25,9 %

Бас аспаз:

Р.Абрешева



Күнделікті ас мәзірі
«16» қыркүйек 2026 жыл

III апта, 3-ші күн

Маусым: Жаз-күз

Тағам атауы	7-10 жас (Шығымы / ккал)	11-14 жас (Шығымы / ккал)	15-18 жас (Шығымы / ккал)
Пісірілген көкөністерден жасалған салат	60 г / 61 ккал	80г / 79,5 ккал	100г / 87,6 ккал
Ет қосылған күрішті сорпасы	200 г / 144,5 ккал	220 г / 168,2 ккал	250 г / 221,9 ккал
Лимонды сусын	200 г / 35,2 ккал	200 г / 35,2 ккал	200 г / 35,2 ккал
Ірімшік қосылған бутерброд	50г / 364,7 ккал	50г / 364,7 ккал	50г / 364,7 ккал
Қарабидай және бидай наны	30 г / 67,5 ккал	50 г / 90,0 ккал	50 г / 90,0 ккал
Барлығы	540 г / 672,9 ккал	600 г / 737,6 ккал	650 г / 799,4 ккал
Барлығы%	32,0%	30,7 %	28,6 %

Бас аспаз:  Р.Абрешева



Күнделікті ас мәзірі
«17» қыркүйек 2026 жыл

III апта, 4-ші күн

Маусым: Жаз-күз

Тағам атауы	7-10 жас (Шығымы / ккал)	11-14 жас (Шығымы / ккал)	15-18 жас (Шығымы / ккал)
Балықтан дайындалған котлеттер	70 г / 210,9 ккал	90 г / 240,2 ккал	100 г / 299,4 ккал
Сүтті-томат соусы	20 г / 50,7 ккал	20 г / 50,7 ккал	20 г / 50,7 ккал
Картоп пен сәбіз пюресі	130 г / 161,8 ккал	150 г / 200,8 ккал	180 г / 261,8 ккал
Жасыл бұршақ гарнирі	20 г / 25,0 ккал	25 г / 28,0 ккал	30 г / 30,0 ккал
Балғын алмадан жасалған компот	200 г / 71,3 ккал	200г / 71,3 ккал	200г / 71,3 ккал
Қарабидай және бидай наны	30 г / 67,5 ккал	50 г / 90,0 ккал	50 г / 90,0 ккал
Барлығы	470 г / 587,22 ккал	535 г / 681,02 ккал	580г / 803,22 ккал
Барлығы%	28,0%	28,4 %	28,7%

Бас аспаз:

Р.Абрешева



Күнделікті ас мәзірі
«18» қыркүйек 2026 жыл

III апта, 5-ші күн

Маусым: Жаз-күз

Тағам атауы	7-10 жас (Шығымы / ккал)	11-14 жас (Шығымы / ккал)	15-18 жас (Шығымы / ккал)
Құс етінен рагу	200г/ 183,8 ккал	220 г / 206,4 ккал	250г/ 310,9 ккал
Сүт қосылған какао	200г / 240,3 ккал	200г / 240,3 ккал	200г/ 240,3 ккал
Алма	120 г / 67,2 ккал	120 г / 67,2ккал	120 г / 67,2 ккал
Қарабидай және бидай наны	30 г / 67,5 ккал	50 г / 90 ккал	50 г / 90 ккал
Барлығы	550 г / 558,8 ккал	590 г / 603,9 ккал	620 г / 708,4 ккал
Барлығы%	26,6 %	25,2 %	25,3 %

Бас аспаз:

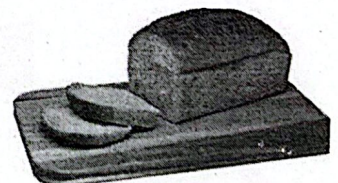
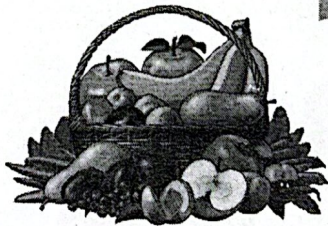
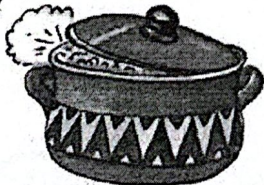
Р.Абрешева

Ас мәзірі

IV апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
Сәбіз бен қияр таяқшалары	60	20,9	80	29,0	100	36,0
Құс етінен дайындалған палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	610	718,1	670	803,1	720	853,8
Барлығы %		34,20 %		33,46 %		30,49 %

Аспазшы:  Абрешева Р



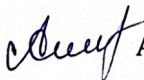


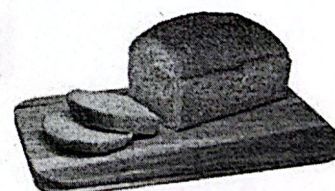
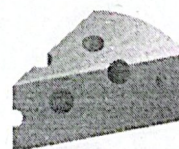
Ас мәзірі

IV апта

2-ші күн

Тағамның атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-17 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
Сиыр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы (голубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Жаңа піскен алмадан компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Барлығы	450	531,8	490	606,6	520	709,6
Барлығы %		25,32 %		25,28 %		25,34 %

Аспазшы:  Абрешева Р



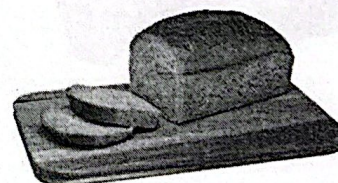
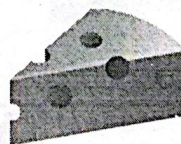
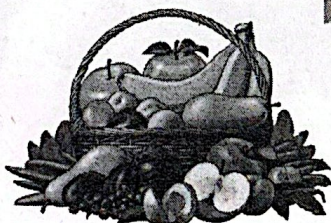
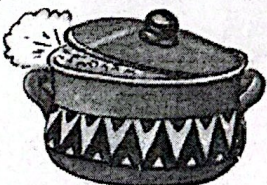
Ас мәзірі

IV апта

3-ші күн

Тағамның атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
Құс етінен дайындалған шницель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Итмұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	590	525,82	655	642,2	700	715,1
Барлығы %		25,04 %		26,76 %		25,54 %

Аспазшы: *Аббрешева Р*





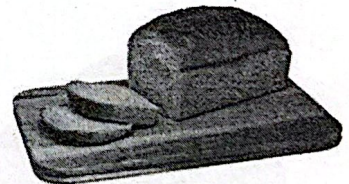
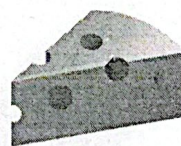
Ас мәзірі

IV апта

4-ші күн

Тағамның атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас	
	Шығымы , г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
Көкөністерден қайнатылған балық	70	290,1	90	299,4	100	379,4
Картоп пен сәбіз пюресі	130	104,3	150	136,4	180	141,8
“Денсаулық” сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	430	530,4	490	616,8	530	702,2
Барлығы %		25,26 %		25,70 %		25,08 %

Аспазшы: *Абрешева Р*





Ас мәзірі

IV апта

5-ші күн

Тағамның атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас	
	Шығымы , г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
Пісірілген көкөністерден салат	60	61	80	79,5	100	107,6
Ет қосылған макаронды сорпа	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	540	532,9	600	620,1	650	701,9
Барлығы %		25,38 %		25,84 %		25,07 %

Аспазшы:  Абрешева Р

