

# Мәзір

08 қаңтар – 09 қаңтар 2026 жыл  
(1-4 сынып және аз қамтылған отбасы оқушылары)  
I-апта

| Бейсенбі |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| 1        | Балық каштаны қаймақ соусымен<br>Гарнир: картоп езбесі |
| 2        | Лимонды- алма сусыны                                   |
| 3        | Қара бидай, бидай наны                                 |
|          |                                                        |

| Жұма |                            |
|------|----------------------------|
| 1    | Палау сиыр етінен          |
| 2    | Алма (маусымдағы жемістер) |
| 3    | Денсаулық сусыны (алма)    |
| 4    | Қара бидай, бидай наны     |
|      |                            |

**"БЕКІТЕМІН"**  
 КММ Жалпы білім беретін М. Өтемісов  
 атындағы орта мектеп директорының  
 міндетін уақытша атқарушы  
 Г. А. Хабиденова  
 « 5 » сәуір 2026 жыл

**Жалпы орта білім беру ұйымдарына бюджет есебінен оқушыларды тегін  
 тамақтандыруға арналған 4 апталық ас мәзірі**

1 апта 4-ші күн

| Тағамның атауы         | Тағамның шығымы, г |              |              | Тағамның<br>ингредиенттері | Брутто, г   |              |              |
|------------------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|
|                        | 7-10<br>жас        | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |                            | 7-10<br>жас | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |
| Балық каштаны          | 70                 | 90           | 100          | ақсерке филесі             | 80          | 100          | 110          |
|                        |                    |              |              | күріш                      | 3           | 5            | 6            |
|                        |                    |              |              | бидай наны                 | 9           | 10           | 10           |
|                        |                    |              |              | сүт                        | 4           | 5            | 6            |
|                        |                    |              |              | пияз                       | 6           | 10           | 12           |
|                        |                    |              |              | бидай ұны 1 сұрыпты        | 3           | 4            | 4            |
|                        |                    |              |              | өсімдік майы               | 1           | 1            | 1            |
|                        |                    |              |              | Йодталған тұз              | 0,1         | 0,1          | 0,1          |
| Қаймақ соусы           | 20                 | 20           | 20           | қаймақ                     | 10          | 10           | 10           |
|                        |                    |              |              | бидай ұны 1 сұрыпты        | 2           | 2            | 2            |
|                        |                    |              |              | сары май                   | 2           | 2            | 2            |
| Гарнир: картоп езбесі  | 130                | 150          | 180          | картоп                     | 85          | 122          | 122          |
|                        |                    |              |              | сары май                   | 4           | 5            | 5            |
|                        |                    |              |              | Йодталған тұз              | 0,2         | 0,2          | 0,2          |
| Лимонды- алма сусыны   | 200                | 200          | 200          | лимон                      | 40          | 40           | 40           |
|                        |                    |              |              | алма                       | 89          | 89           | 89           |
|                        |                    |              |              | қант                       | 3           | 3            | 3            |
| Қара бидай, бидай наны | 30                 | 50           | 50           | Қара бидай, бидай наны     | 30          | 50           | 50           |

Аспаз Есеп

Диетолог/медбике Сул

ЖК «Сельбаева» Мед





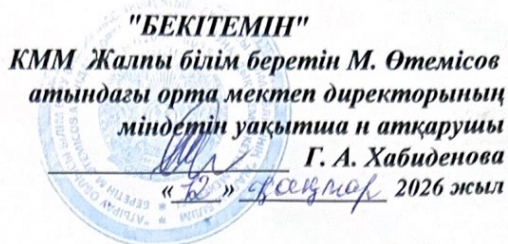
"БЕКІТ  
 М Жалпы білім бер  
 тындағы орта мекп  
 міндетін уа  
 « 9 »

### 1 апта 5-ші күн

Аспаз \_\_\_\_\_

ЖК «Сельбаева» \_\_\_\_\_





# Мәзір

12 қаңтар – 16 қаңтар 2026 жыл  
(1-4 сынып және аз қамтылған отбасы оқушылары)  
II-апта

| Дүйсенбі |                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Маринадталған тауық аяғы қаймақ соусымен<br>Гарнир: піскен макарон көкөністермен |
| 2        | Балғын алма мен мейізден жасалған компот                                         |
| 3        | Мандарин (маусымдағы жемістер)                                                   |
| 4        | Қара бидай, бидай наны                                                           |

| Сейсенбі |                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------|
| 1        | Қайнатылған сиыр етінен сорпа тұздығымен<br>жайма/ макарон өнімдері |
| 2        | Денсаулық сусыны (алма)                                             |
| 3        | Қара бидай, бидай наны                                              |
|          |                                                                     |

| Сәрсенбі |                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Тауық ежиктері қаймақ соусымен<br>Гарнир: борпылдақ қарақұмық көкөністермен |
| 2        | Алма (маусымдағы жемістер)                                                  |
| 3        | Денсаулық сусыны (алма)                                                     |
| 4        | Қара бидай, бидай наны                                                      |

| Бейсенбі |                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------|
| 1        | Балық таяқшалары сүт-томат соусымен<br>Гарнир: картоп езбесі |
| 2        | Балғын алма мен мейізден жасалған компот                     |
| 3        | Қара бидай, бидай наны                                       |
|          |                                                              |

| Жұма |                            |
|------|----------------------------|
| 1    | Палау сиыр етінен          |
| 2    | Алма (маусымдағы жемістер) |
| 3    | Лимонды- алма сусыны       |
| 4    | Қара бидай, бидай наны     |



**"БЕКІТЕМІН"**  
**КММ Жалпы білім беретін М. Өтемісов**  
**атындағы орта мектеп директорының**  
**міндетін уақытша атқарушы**  
**Г. А. Хабиденова**  
 «14» қаңтар 2026 жыл

**Жалпы орта білім беру ұйымдарына бюджет есебінен оқушыларды тегін  
 тамақтандыруға арналған 4 апталық ас мәзірі**

2 апта 1-ші күн

| Тағамның атауы                                 | Тағамның шығымы, г |              |              | Тағамның<br>ингредиенттері        | Брутто, г   |              |              |
|------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|
|                                                | 7-10<br>жас        | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |                                   | 7-10<br>жас | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |
| Маринадталған тауық<br>аяғы қаймақ соусымен    | 70                 | 90           | 100          | тауық аяғы                        | 72          | 82           | 91           |
|                                                |                    |              |              | бидайн наны                       | 5           | 7            | 9            |
|                                                |                    |              |              | бидай ұны 1 сұрыпты               | 3           | 6            | 9            |
|                                                |                    |              |              | жұмыртқа                          | 20          | 20           | 20           |
|                                                |                    |              |              | сүт 2,5%                          | 5           | 6            | 7            |
|                                                |                    |              |              | нан үгіндісі                      | 4           | 7            | 9            |
|                                                |                    |              |              | сары май                          | 4           | 5            | 5            |
|                                                |                    |              |              | йодталған тұз                     | 0,1         | 0,2          | 0,2          |
|                                                |                    |              |              | қаймақ                            | 10          | 10           | 10           |
|                                                |                    |              |              | бидай ұны 1 сұрыпты               | 4           | 4            | 4            |
| Гарнир: піскен макарон<br>көкөністермен        | 130                | 150          | 180          | макарон өнімдері                  | 40          | 45           | 48           |
|                                                |                    |              |              | сары май                          | 4           | 5            | 6            |
|                                                |                    |              |              | сәбіз                             | 20          | 25           | 25           |
|                                                |                    |              |              | пияз                              | 13          | 10           | 11           |
|                                                |                    |              |              | тәтті бұрыш                       | 10          | 9            | 9            |
|                                                |                    |              |              | йодталған тұз                     | 0,1         | 0,2          | 0,1          |
| Балғын алма мен<br>мейізден жасалған<br>компот | 200                | 200          | 200          | балғын алма                       | 143         | 143          | 143          |
|                                                |                    |              |              | мейіз                             | 5           | 5            | 5            |
|                                                |                    |              |              | Қант                              | 3           | 3            | 3            |
| Мандарин (маусымдағы<br>жемістер)              | 150                | 150          | 150          | мандарин (маусымдағы<br>жемістер) | 150         | 150          | 150          |
| Қара бидай, бидай наны                         | 30                 | 50           | 50           | Қара бидай, бидай наны            | 30          | 50           | 50           |

Аспаз Есф

Диетолог/медбике Есф

ЖК «Сельбасва» Есф



**"БЕКІТЕМІН"**  
**КММ Жалпы білім беретін М. Өтемісов**  
**атындағы орта мектеп директорының**  
**міндетін уақытша атқарушы**  
**Г. А. Хабиденова**  
**« 5 » қыркүйек 2026 жыл**

**Жалпы орта білім беру ұйымдарына бюджет есебінен оқушыларды тегін  
тамақтандыруға арналған 4 апталық ас мәзірі**

**2 апта 2-ші күн**

| Тағамның атауы                                 | Тағамның шығымы, г |              |              | Тағамның<br>ингредиенттері | Брутто, г   |              |              |
|------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|
|                                                | 7-10<br>жас        | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |                            | 7-10<br>жас | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |
| Қайнатылған сиыр<br>етінен сорпа<br>тұздығымен | 70                 | 90           | 100          | сиыр еті                   | 90          | 128          | 138          |
|                                                |                    |              |              | пияз                       | 18          | 20           | 30           |
|                                                |                    |              |              | йодталған тұз              | 0,2         | 0,2          | 0,3          |
| Жайма/ макарон<br>өнімдері                     | 130                | 150          | 180          | жайма/ макарон өнімдері    | 46          | 55           | 75           |
|                                                |                    |              |              | йодталған тұз              | 0,1         | 0,1          | 0,2          |
| Денсаулық сусыны<br>(алма)                     | 200                | 200          | 200          | лимон                      | 40          | 40           | 40           |
|                                                |                    |              |              | алма                       | 89          | 89           | 89           |
|                                                |                    |              |              | қант                       | 3           | 3            | 3            |
| Қара бидай, бидай наны                         | 30                 | 50           | 50           | қара бидай, бидай наны     | 30          | 50           | 50           |

Аспаз

Диетолог/медбике

ЖК «Сельбаева»



"БЕКІТЕМІН"

КММ Жалпы білім беретін М. Өтемісов  
атындағы орта мектеп директорының  
міндетін уақытша атқарушы

Г. А. Хабиенова

«14» қаңтар 2026 жыл

Жалпы орта білім беру ұйымдарына бюджет есебінен оқушыларды тегін  
тамақтандыруға арналған 4 апталық ас мәзірі

2 апта 3-ші күн

| Тағамның атауы                                  | Тағамның шығымы, г |              |              | Тағамның<br>ингредиенттері    | Брутто, г   |              |              |
|-------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|
|                                                 | 7-10<br>жас        | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |                               | 7-10<br>жас | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |
| Тауық ежиктері                                  | 70                 | 90           | 100          | тауық филесі                  | 60          | 80           | 90           |
|                                                 |                    |              |              | күріш                         | 10          | 13           | 15           |
|                                                 |                    |              |              | пияз                          | 6           | 7            | 9            |
|                                                 |                    |              |              | өсімдік майы                  | 3           | 5            | 5            |
|                                                 |                    |              |              | йодталған тұз                 | 0,1         | 0,2          | 0,2          |
| Қаймақ соусы                                    | 20                 | 20           | 20           | қаймақ                        | 10          | 10           | 10           |
|                                                 |                    |              |              | бидай ұны 1 сұрыпты           | 2           | 2            | 2            |
|                                                 |                    |              |              | сары май                      | 2           | 2            | 2            |
| Гарнир: борпылдақ<br>қарақұмық<br>көкөністермен | 130                | 150          | 180          | қарақұмық                     | 30          | 38           | 45           |
|                                                 |                    |              |              | сәбіз                         | 60          | 65           | 70           |
|                                                 |                    |              |              | пияз                          | 40          | 45           | 50           |
|                                                 |                    |              |              | сары май                      | 3           | 5            | 7            |
|                                                 |                    |              |              | йодталған тұз                 | 0,2         | 0,2          | 0,2          |
| Алма (маусымдағы<br>жемістер)                   | 150                | 150          | 150          | Алма (маусымдағы<br>жемістер) | 150         | 150          | 150          |
| Денсаулық сусыны<br>(алма)                      | 200                | 200          | 200          | лимон                         | 40          | 40           | 40           |
|                                                 |                    |              |              | алма                          | 89          | 89           | 89           |
|                                                 |                    |              |              | қант                          | 3           | 3            | 3            |
| Қара бидай, бидай наны                          | 30                 | 50           | 50           | қара бидай, бидай наны        | 30          | 50           | 50           |

Аспаз \_\_\_\_\_

Диетолог/медбике \_\_\_\_\_

ЖК «Сельбаева» \_\_\_\_\_



**"БЕКІТЕМІН"**  
 КММ Жалпы білім беретін М. Өтемісов  
 атындағы орта мектеп директорының  
 міндетін уақытша атқарушы  
 Г. А. Хабиденова  
 «16» қыркүйек 2026 жыл

**Жалпы орта білім беру ұйымдарына бюджет есебінен оқушыларды тегін  
 тамақтандыруға арналған 4 апталық ас мәзірі**

2 апта 5-ші күн

| Тағамның атауы             | Тағамның шығымы, г |              |              | Тағамның<br>ингредиенттері | Брутто, г   |              |              |
|----------------------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|
|                            | 7-10<br>жас        | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |                            | 7-10<br>жас | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |
| Палау сиыр етінен          | 200                | 220          | 250          | сиыр еті                   | 86          | 94           | 102          |
|                            |                    |              |              | өсімдік майы               | 3           | 4            | 5            |
|                            |                    |              |              | сәбіз                      | 15          | 18           | 20           |
|                            |                    |              |              | пияз                       | 12          | 15           | 17           |
|                            |                    |              |              | күріш                      | 50          | 55           | 60           |
|                            |                    |              |              | йодталған тұз              | 0,2         | 0,2          | 0,2          |
| Алма (маусымдағы жемістер) | 150                | 150          | 150          | алма (маусымдағы жемістер) | 150         | 150          | 150          |
| Лимонды- алма сусыны       | 200                | 200          | 200          | лимон                      | 40          | 40           | 40           |
|                            |                    |              |              | алма                       | 89          | 89           | 89           |
|                            |                    |              |              | қант                       | 3           | 3            | 3            |
| Қара бидай, бидай наны     | 30                 | 50           | 50           | қара бидай, бидай наны     | 30          | 50           | 50           |

Аспаз Есф

Диетолог/медбике Д

ЖК «Сельбаева» М