

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

Э. К. Достанова

«02» 09 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»

М.45 мектеп директоры

Н.Ж. Байниязова

«02» 09 2025ж.



Бірінші апта

1-күн (дүйсенбі)

Сағат 11.00-ге дейін

p\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Тары жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Ірімшікпен жасалған бутерброд	20/10	35/15	40/20
3	Жемістер	130 г	130 г	130 г
4	Тәтті шай	200 г	200 г	200 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенава

Э.К. Доста́нова

«01» 09 2025ж.



1-күн (дүйсенбі)

Сағат 11.00-ден кейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1.	Ет тефтелі соусымен	55/50	65/50	75/50
2.	Макарон қайнатылған	100 г	130 г	150 г
3.	Тәтті шай	200 г	200 г	200 г
4.	Жемістер	130г	130г	130г
5.	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі



Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э.К. Достанова

«08» 09 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Г.Ж. Байниязова

«08» 09 2025ж.



Бірінші апта

2-күн (сейсенбі)

p/c	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Палау құс етінен	150 г	180 г	200 г
2	Ақ қауданды қырыққабат салаты	50 г	60 г	70 г
3	Балғын жеміс компоты	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утенбергенова

« 21 » 09 2025ж.

2025ж.



Бірінші апта

3-күн (сәрсенбі)

Сағат 11.00-ге дейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150г	180г	200г
2	Сүзбеше қосылған тоқаш (Ватрушка)	50 г	50 г	50 г
3	Ара балы	10 г	10г	10г
4	Сүт	200 г	200 г	200 г
5	Жемістер	130 г	130 г	130 г

Асхана меңгерушісі



Ж.К Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Д.К. Достанова
« 02 » 09 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»
№45 мектеп директоры
Н.Ж. Байниязова
« 02 » 09 2025ж.



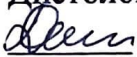
Бірінші апта

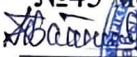
3-күн (сәрсенбі)

Сағат 11.00-ден кейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет котлеті соусымен	50/50	60/50	70/50
2	Бытырап піскен қарақұмық	100 г	130 г	150 г
3	Кептірілген жеміс компоты	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі  **Ж.К. Утепбергенова**

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог-дәрігер-маман
 Э.К. Достанова
« 02 » 04 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»
№45 мектеп директоры
 Н.Ж. Байниязова
« 02 » 04 2025ж.



Бірінші апта

4-күн (бейсенбі)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Балық котлеті	50/50	70/50	80/50
2	Көкөністермен буға пісірілген күріш	100г	130г	150г
3	Кисель	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі  Ж.К. Утенбергенова

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Э.К. Достанова
« 09 » 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»
№45 мектеп директоры
Н.Ж. Байниязова
« 09 » 2025ж.



Бірінші апта

5-күн (жұма)

p\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Салат “Витаминка”	50 г	60 г	70 г
2	Картоп сиыр етімен	150 г	180 г	200 г
3	Лимон сусыны	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э.К. Достанова

« 02 » 09 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Н.Ж. Баймұхаметов

« 02 » 09 2025ж.



Екінші апта

1-күн (дүйсенбі)

Сағат 11.00-ге дейін

p\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	“Достық” ботқасы	150г	180 г	200 г
2	Нан ірімшік маймен	20/10	35/15	40/20
3	Тәтті шай	200 г	200 г	200 г
4	Жемістер	130 г	130 г	130 г

Асхана меңгерушісі *Ж.К. Утепбергенова*

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог-дәрігер-маман
Э.К. Достанова
« 29 » 2025ж.

«КЕЛІСЕМІН»
№43 мектеп директоры
Р.Ж. Байниязова
« 02 » 2025ж.



Екінші апта

1-күн (дүйсенбі)

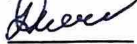
Сағат 11.00-ден кейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Палау сиыр етімен	150 г	180 г	200 г
2	Салат “Витаминка”	50 г	60 г	70 г
3	Нан	20 г	35 г	40 г
4	Тәтті шай	200 г	200 г	200 г

Асхана меңгерушісі  **Ж.К. Утепбергенова**

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

 Э.К.Достанова

« 09 » 09 2025ж.



Екінші апта

2-күн (сейсенбі)

p\c	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Тоқаш “Школьная”	50 г	50 г	50 г
2	Көкөніс бұқтырмасы	150 г	180 г	200 г
3	Кисель	200г	200г	200г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі



Ж.К Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Э.К. Достанова
«10» 09 2025ж.

«КЕЛІСЕМІН»
№45 мектеп директоры
Н.Ж. Байнұрзаева
«10» 09 2025ж.



Екінші апта

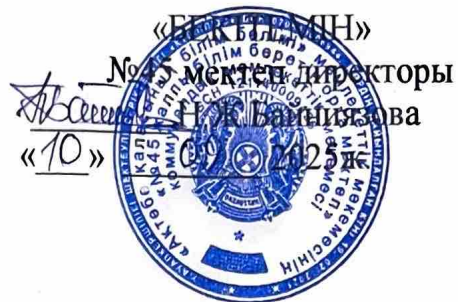
3-күн (сәрсенбі)

Сағат 11.00-ге дейін

p\c	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Печенье	30 г	45 г	60 г
3	Жемістер	130 г	130 г	130 г
4	Ара балы	10 г	10 г	10 г
5	Сүт	200 г	200 г	200 г

Асхана меңгерушісі *Ж.К. Утепбергенова*

«10» 09 2025ж.



Ж.К Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э.К. Достанова

«11» 09 2025ж.

«КЕЛІСЕМІН»

Мектеп директоры

Ж.К. Утепбергенова

«11» 09 2025ж.



Екінші апта

4-күн (бейсенбі)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Сәбіз бен алма салаты	50 г	60 г	70 г
2	Балық котлеті	50/50	70/50	80/50
3	Картоп езбесі	100 г	130 г	150 г
4	Лимон сусыны	200 г	200 г	200 г
5	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Досанова Э.К. Достанова

«22» 09 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Ж. Байниязова

«05» 09 2025ж.



Екінші апта

5-күн (жұма)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұқтырылған ет	80 г	90 г	100 г
2	Макарон қайнатылған	100 г	130 г	150 г
3	Балғын жеміс компоты	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенава

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Ә.К. Достанова
«02» 09 2025ж.

«БЕКІТІМІН»
№4 мектеп директоры
Н.Ж. Байниязова
«02» 09 2025ж.



Үшінші апта

1-күн (дүйсенбі)

Сағат 11.00-ге дейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Арпа жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Ірімшікпен жасалған бутерброд	20/10 г	35/15 г	40/20 г
3	Жемістер	130 г	130 г	130 г
4	Тәтті шай	200 г	200 г	200 г

Асхана меңгерушісі



Ж.К. Утепбергенава

«02» 09 2025ж.



Ж.К Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Э.К. Достанова
«01» 09 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»
№45 мектеп директоры
А.Н.Ж. Байғализова
«01» 09 2025ж.



Үшінші апта

2-ші күн (сейсенбі)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Палау құс етінен	150 г	180 г	200 г
2	Ақ қауданды қырыққабат салаты	50 г	60 г	70 г
3	Балғын жеміс компоты	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі



Ж.К. Утепбергенава

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Достанова Э.К.
«02» 09 2025ж.



Үшінші апта

3-ші күн (сәрсенбі)

Сағат 11.00-ге дейін

p\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Сүзбеше қосылған тоқаш (Ватрушка)	50 г	50 г	50 г
3	Ара балы	10 г	10 г	10 г
4	Сүт	200 г	200 г	200 г
5	Жемістер	130 г	130 г	130 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Ә.К. Достанова
«02» 09 2025ж.



Үшінші апта

3-ші күн (сәрсенбі)

Сағат 11.00-ден кейін

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет котлеті соусымен	50/50 г	60/50 г	70/50 г
2	Бытырап піскен қарақұмық	100 г	130 г	150 г
3	Кептірілген жеміс компоты	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі  Ж.К Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Э.К. Достанова
«21» 09 2025ж.



Үшінші апта

4-ші күн (бейсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Печенье	30 г	45 г	60 г
2	Балық котлеті	50/50	70/50	80/50
3	Картоп езбесі	100 г	130 г	150 г
4	Кисель	200 г	200 г	200 г
5	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К Утепбергенава

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

Э.К. Достанова

«08» 09 2025ж.



Үшінші апта

5-ші күн (Жұма)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	50 г	60 г	70 г
2	Бұқтырылған ет	50/30 г	55/35 г	65/35г
3	Макарон қайнатылған	100 г	130 г	150 г
4	Итмұрын сусыны	200 г	200 г	200 г
5	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утенбергенава

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Э.К. Достанова
«01» 09 2025ж.



Төртінші апта

1-ші күн (Дүйсенбі)

Сағат 11.00-ге дейін

p\c	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	«Достық» ботқасы	150 г	180 г	200 г
2	Нан ірімшік маймен	20/10 г	35/15 г	40/20 г
3	Тәтті шай	200 г	200 г	200 г
4	Жемістер	130 г	130 г	130 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Дем Э.К. Достанова
«01» 09 2025ж.



Төртінші апта

1-ші күн (Дүйсенбі)

Сағат 11.00-ден кейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Палау сиыр етімен	150 г	180 г	200 г
2	Салат «Витаминка»	50 г	60 г	70 г
3	Нан	20 г	35 г	40 г
4	Тәтті шай	200 г	200 г	200 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенава

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Э.К. Достанова
«02» 09 2025ж.



Төртінші апта

2-ші күн (Сейсенбі)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Тоқаш «Школьная»	50 г	50 г	50 г
2	Көкөніс бұқтырмасы	150 г	180 г	200 г
3	Кисель	200 г	200 г	200 г
3	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі  Ж.К Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э.К. Достанова

«01» 09 2025ж.

«БЕКІТІМІН»

№45 мектеп директоры

Н.Ж. Байнұзова

«01» 09 2025ж.



Төртінші апта

3-ші күн (Сәрсенбі)

Сағат 11.00-ге дейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Тары жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Печенье	30 г	45 г	60 г
3	Жемістер	130 г	130 г	130 г
3	Ара балы	10 г	10 г	10 г
4	Сүт	200 г	200 г	200 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Дем Э.К. Достанова
« 02 » 09 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»
№45 мектеп директоры
Ж.К. Утепбергенова Ж.К. Утепбергенова
« 02 » 09 2025ж.



Төртінші апта

3-ші күн (Сәрсенбі)

Сағат 11.00-ден кейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет биточкілері	50/50 г	60/50 г	70/50 г
2	Бытырап піскен қарақұмық	100 г	130 г	150 г
3	Кептірілген жеміс компоты	200 г	200 г	200 г
3	Жемістер	130 г	130 г	130 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі *Ж.К. Утепбергенова* Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»
Диетолог- дәрігер-маман
Ә.К. Достанова
«01» 09 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»
№4 мектеп директоры
Ж.К. Байниязова
«01» 09 2025ж.



Төртінші апта

4-ші күн (Бейсенбі)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Сәбіз бен алма салаты	50 г	60 г	70 г
2	Балық котлеті	50/50 г	70/50 г	80/50 г
3	Көкөністермен бұға пісірілген күріш	100 г	130 г	150 г
3	Лимон сусыны	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г

Асхана меңгерушісі



Ж.К. Утенбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э.К. Достанова

«02» 09 2025ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 секіп директоры

Ж.К. Байниязова

«02» 09 2025ж.



Төртінші апта

5-ші күн (Жұма)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	200 г	200 г	200 г
2	Нан	20 г	35 г	40 г
3	Кептірілген жеміс компоты	200 г	200 г	200 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова