

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э. К. Достанова

«08» / 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 ЖББОМ директоры

Н. Ж. Байниязова

«08» / 01 2026ж.



4 АПТАЛЫҚ АС МӘЗІРІ (5 КҮНДІК)

2025-2026 оқу жылы

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э. К. Достанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Н. Ж. Байтиязова Н. Ж. Байтиязова

«08» 01 2026ж.



Бірінші апта

1-күн (Дүйсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Құс етінен дайындалған «Болоньезе»	200 г	220 г	250 г
2	«Денсаулық» сусыны	200 г	200 г	200 г
3	Алма	120 г	120 г	120 г
4	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утенбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

Асанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Асанова Н.Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Бірінші апта

2-күн (Сейсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ақ қырыққабат пен алмадан жасалған салат	60 г	80 г	100 г
2	Қаймақты тұздық	20 г	20 г	20 г
3	Көкөністер қосылған қарақұмық ботқасы	130 г	150 г	180 г
4	Сиыр етінен дайындалған котлеттер	70 г	90 г	100 г
5	Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	200 г	200 г	200 г
6	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог дәрігер-маман

Асанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Мамбет Н. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Бірінші апта

3-күн (Сәрсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Пісірілген көкөністерден дайындалған салат	60 г	80 г	100 г
2	Ет қосылған күріш сорпасы	200 г	220 г	250 г
3	Лимонды сусын	200 г	200 г	200 г
4	Ірімшік қосылған сэндвич	50 г	50 г	50 г
5	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман
Ассас Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТІМІН»

№45 мектеп директоры
Миде И. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Бірінші апта

4-күн (Бейсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Картоп пен сәбізден пюре	130 г	150 г	180 г
2	Балық котлеттері	70 г	90 г	100 г
3	Сүтті –томат тұздығы	20 г	20 г	20 г
4	Жасыл бұршақ гарнирі	20 г	25 г	30 г
5	Балғын алма компоты	200 г	200 г	200 г
6	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман
Асхан Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры
Асхан Д. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Бірінші апта

5-күн (Жұма)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Күс етінен рагу	200 г	220 г	250 г
2	Сүт қосылған какао	200 г	200 г	200 г
3	Алма	120 г	120 г	120 г
4	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман
Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры
Н.Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Екінші апта

1-күн (Дүйсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Құс етінен қуырдақ	70 г	90 г	100 г
2	Көкөністер қосылған күріш	130 г	150 г	180 г
3	Сүт қосылған какао	200 г	200 г	200 г
4	Алма	120 г	120 г	120 г
5	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі *Ж.К. Утепбергенова*

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

Гаспар Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

А. Байниязова А. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Екінші апта

2-күн (Сейсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Сиыр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы (голубцы)	200 г	220 г	250 г
2	Қаймақты тұздық	20 г	20 г	20 г
3	Құрғақ жемістерден дайындалған қантты компот	200 г	200 г	200 г
4	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утенбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Н.Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Екінші апта

3-күн (Сәрсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Сәбіз бен ірімшік қосылған салат	60 г	80 г	100 г
2	Құс етінен қуырдақ	200 г	220 г	250 г
3	Каркаде шайы	200 г	200 г	200 г
4	Алма	120 г	120 г	120 г
5	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утенбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман
Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТІМІН»

№45 мектеп директоры
И. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Екінші апта

5-күн (Жұма)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ақ қырыққабат пен алма салаты	60 г	80 г	100 г
2	Ет қосылған бұршақ сорпасы	200 г	220 г	250 г
3	Лимонды сусын	200 г	200 г	200 г
4	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г
5	Ірімшік қосылған тоқаш	50 г	50 г	50 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенава

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

Э. К. Достанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Н. Ж. Байниязова Н. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Үшінші апта

1-күн (Дүйсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Сәбіз бен ірімшік қосылған салат	60 г	80 г	100 г
2	Құс еті қосылған палау	200 г	220 г	250 г
3	Каркаде шайы	200 г	200 г	200 г
4	Алмалар	120 г	120 г	120 г
5	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог дәрігер-маман

А. К. Достанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Д. Ж. Байниязова Д. Ж. Байниязова

«08» 2026ж.



Үшінші апта

2-күн (Сейсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Дәруменді салат	60 г	80 г	100 г
2	Сиыр етінен жасалған котлет	70 г	80 г	100 г
3	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г
4	Қаймақ соусы	20 г	20 г	20 г
5	Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	200 г	200 г	200 г
6	Қайнатылған макарон	130 г	150 г	180 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утенбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман
Э. К. Достанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры
Н.Ж. Байниязова Н.Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Үшінші апта

3-күн (Сәрсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөністермен қуырылған тауық төс еті	70 г	90 г	100 г
2	Қарақұмық ботқасы	130 г	150 г	180 г
3	Сүт қосылған какао	200 г	200 г	200 г
4	Алма	120 г	120 г	120 г
5	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

Э. К. Достанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Д. Ж. Байниязова Д. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Үшінші апта

4-күн (Бейсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Картоп пен сәбіз пюресі	130 г	150 г	180 г
2	Балық котлеттері	70 г	90 г	100 г
3	Сүтті –томат тұздығы	20 г	20 г	20 г
4	Жасыл бұршақ гарнирі	20 г	25 г	30 г
5	Лимонды сусын	200 г	200 г	200 г
6	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

Э. К. Достанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Н.Ж. Байниязова Н.Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Үшінші апта

5-күн (Жұма)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет қосылған борщ	200 г	250 г	300 г
2	Ірімшік қосылған бутерброд наны	50 г	50 г	50 г
3	«Денсаулық» сусыны	200 г	200 г	200 г
4	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепберенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э. К. Достанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

И. Ж. Байниязова И. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Төртінші апта

1-күн (Дүйсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Сәбіз бен қияр таяқшалары	60 г	80 г	100 г
2	Құс етінен дайындалған палау	200 г	220 г	250 г
3	Сүт қосылған какао	200 г	200 г	200 г
4	Алма	120 г	120 г	120 г
5	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утембергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

Ассас Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Абдураман И. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Төртінші апта

2-күн (Сейсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Сиыр етінен дайындалған орамжапырақ	200 г	220 г	250 г
2	Жаңа піскен алмадан дайындалған компот	200 г	200 г	200 г
3	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г
4	Қаймақ соусы	20 г	20 г	20 г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э. К. Достанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Н.Ж. Байниязова Н.Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Төртінші апта

3-күн (Сәрсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Құс етінен дайындалған шницель	70 г	90 г	100 г
2	Қаракұмық ботқасы	130 г	150 г	180 г
3	Жасыл бұршақ гарнирі	20 г	25 г	30 г
4	Қаймақ соусы	20 г	20 г	20 г
5	Итмұрын сусыны	200 г	200 г	200 г
6	Алма	120 г	120 г	120 г
7	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог- дәрігер-маман

Асанш Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Асанш Н. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Төртінші апта

4-күн (Бейсенбі)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөністермен қайнатылған балық (қаймақ)	70 г	90 г	100 г
2	Картоп пен сәбіз пюресі	130 г	150 г	180 г
3	«Денсаулық» сусыны	200 г	200 г	200 г
4	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова

«КЕЛІСЕМІН»

Диетолог-дәрігер-маман

Э. К. Достанова Э. К. Достанова

«08» 01 2026ж.

«БЕКІТЕМІН»

№45 мектеп директоры

Н. Ж. Байниязова Н. Ж. Байниязова

«08» 01 2026ж.



Төртінші апта

5-күн (Жұма)

р/с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Пісірілген көкөністерден салат	60 г	80 г	100 г
2	Ет қосылған макаронды сорпа	200 г	220 г	250 г
3	Лимонды сусын	200 г	200 г	200 г
4	Ірімшік қосылған тоқаш	50 г	50 г	50 г
4	Қарабидай және бидай наны	30 г	50г	50г

Асхана меңгерушісі

Ж.К. Утепбергенова