



Мәзір

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

Бейсенбі	
1	Балық каштаны қаймақ соусымен 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 » қыркүйек 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 ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық қаштаны	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

Диетолог/медбике

ЖК «Сельбасе»



"БЕКІТЕМІН"

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

Г. А. Хабиденова

« 9 » сәуірі, 2026 жыл

**Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға
арналған 4 апталық тағамдар мәзірі**

1 апта 5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау сиыр етінен	200	220	250	Сиыр еті	86	94	102
				осімдік майы	3	4	5
				сәбіз	15	18	20
				пияз	12	15	17
				күріш	50	55	60
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,2
Алма (маусымдағы жемістер)	150	150	150	алма (маусымдағы жемістер)	150	150	150
Денсаулық сусыны (алма)	200	200	200	лимон	40	40	40
				алма	89	89	89
				қант	3	3	3
Қара бидай, бидай наны	30	50	50	кара бидай, бидай наны	30	50	50

Аспаз

Диетолог/медбике

ЖК «Сельбаева»

"КЕЛІСЕМІН"

Басшы ЖК «Сельбаева»

Ш.Т. Сельбаева

«12» қаңтар 2026 жыл

**"БЕКІТЕМІН"**КММ Жалпы білім беретін М. Өтемісов
атындағы орта мектеп директорының
міндетін уақытша и атқарушы

Г. А. Хабиденова

«12» қаңтар 2026 жыл



Мәзір

12 қаңтар – 16 қаңтар 2026 жыл

(1-4 сынып және аз қамтылған отбасы оқушылары)

II-апта

Дүйсенбі	
1	Маринадталған тауық аяғы қаймақ соусымен 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 жайма/ макарон өнімдері
2	Денсаулық сусыны (алма)
3	Қара бидай, бидай наны

Сәрсенбі	
1	Тауық езіктері қаймақ соусымен Гарнир: борпылдақ қарақұмық көкөністермен
2	Алма (маусымдағы жемістер)
3	Денсаулық сусыны (алма)
4	Қара бидай, бидай наны

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

Жума	
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

« 12 » 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 ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Маринадталған тауық аяғы қаймақ соусымен	70	90	100	тауық аяғы	72	82	91
				бидай наны	5	7	9
				бидай ұны 1 сұрыпты	3	6	9
				жұмыртқа	20	20	20
				сүт 2,5%	5	6	7
				нан үтіндісі	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 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	143	143	143
Балғын алма мен мейізден жасалған компот	200	200	200	мейіз	5	5	5
				Қынт	3	3	3
				мандарин (маусымдағы жемістер)	150	150	150
Қара бидай, бидай наны	30	50	50	Қара бидай, бидай наны	30	50	50

Аспаз Eozf

Диетолог/медбике Lmf

ЖК «Селібасва» Ulf

"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 ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қайнатылған сиыр етінен сорпа тұздығымен	70	90	100	сиыр еті	90	128	138
				пияз	18	20	30
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,3
Жайма/ макарон өнімдері	130	150	180	жайма/ макарон өнімдері	46	55	75
				йодталған тұз	0,1	0,1	0,2
Денсаулық сусыны (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 «Сельбасва»

"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 3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 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 I сұрыпты	2	2	2
				сары май	2	2	2
Гарнир: борпылдақ қарақұмық 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 жемістер)	150	150	150	Алма (маусымдағы жемістер)	150	150	150
Денсаулық сусыны (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 Е.Е.Е.

Диетолог/медбике Г.А.Х.

ЖК «Сельбаева» М.Б.Б.



"БЕКІТЕМІН"

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

Г. А. Хабиденова

«14» сәуірір 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 ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 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