

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ

педиатр дәрігері  
Темиршина А.А

« 8 » 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ

директоры  
Абдигалиева Г.Т

« 01 » 20 жыл



« 8 » 01 2024 ж./г.

### АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

#### Бірінші күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                            | Тағамның мөлшері | К/кал  |
|------------------|----------------------------------------|------------------|--------|
| Таңғы ас         | 1.Сүтпен май қосқан жүгері ботқасы     | 215/5            | 315    |
|                  | 2.Сүтпен шәй                           | 200              | 1,08   |
|                  | 3.Бидай наны                           | 40               | 76     |
| Түскі ас         | 1.Қызылша салаты                       | 60               | 75,51  |
|                  | 2.Ет-сүйек сорпасындағы бұршақ сорпасы | 250              | 180,3  |
|                  | 2.Сиыр етімен гуляш                    | 75               | 188,0  |
|                  | 3.Пісірілген макарон гарнирі           | 150              | 216,77 |
|                  | 4.Кисель                               | 200              | 140,34 |
|                  | 5.Қара бидай наны                      | 40               | 86,80  |
| Бесін ас         | 1.Сұлы печеньесі                       | 40               | 178,8  |
|                  | 2.Лимонды шәй қантпен                  | 200/10           | 82,57  |

Асхана меңгерушісі

Сәт

Медбике

Балмашбаева К.Б. Әміл

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
педиатр дәрігері А.А. Темиршина  
« 9 » 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
директоры Абдигалиева Г.Т.  
« 09 » 01 20 жыл



« 9 » 01 2024 ж./г.

АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

Екінші күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                             | Тағамның мөлшері | К/кал   |
|------------------|-----------------------------------------|------------------|---------|
| Таңғы ас         | 1.Вермишельді сүт сорпа                 | 250              | 243,5   |
|                  | 2.Бидай наны                            | 40               | 76      |
|                  | 3.Банан                                 | 200              | 200     |
| Түскі ас         | 4.Итмұрын шәйі                          | 200              | 123,72  |
|                  | 1.Тұздалған қияр                        | 30               | 3,9     |
|                  | 2.Сүйек сорпасындағы қырыққабат сорпасы | 200              | 82      |
|                  | 3.Палау (тауық етімен)                  | 60/150           | 304     |
|                  | 4.Кептірілген жемістерден компот        | 200              | 116,695 |
|                  | 5.Қара бидай наны                       | 40               | 86,80   |
| Бесін ас         | 1.Вафли                                 | 30               | 146,7   |
|                  | 2.Қантсыз шәй                           | 200              | 1,04    |

Асхана меңгерушісі С.Б.Т.

Медбике

Балшабаева К.Б. ЖБ

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
педиатр дәрігері А.А. Темиршина  
«10» 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
директоры Абдигалиева Г.Т.  
«10» 01 20 жыл



«10» 01 2024 ж./г.

### АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

Үшінші күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                                   | Тағамның мөлшері | К/кал   |
|------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------|
| Таңғы ас         | 1.Сүтпен май қосылған жарма ботқасы           | 250              | 141,4   |
|                  | 2.Маймен бидай наны                           | 40/10            | 76,34,4 |
|                  | 3.Сүтті какао қантпен                         | 200              | 10/92   |
| Түскі ас         | 1.Шалғам қосылған сәбіз салаты                | 60               | 84,9    |
|                  | 2.Картоп қосылған кеспе сорпасы               | 200              | 100,22  |
|                  | 3.Көкөніс және сиыр етімен бұқтырылған картоп | 220              | 390,6   |
|                  | 4.Қара бидай наны                             | 40               | 86,80   |
|                  | 5.Кептірілген жемістерден компот              | 200              | 116,695 |
| Бесін ас         | 1.Сүтті корж                                  | 50               | 174,405 |
|                  | 2.Лимонды шәй                                 | 200/10           | 82,57   |

Асхана меңгерушісі С.С.С.

Медбике Басмабаева К.Б. Ж.Т.

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
педиатр дәрігері \_\_\_\_\_  
Темиршина А.А.  
« 11 » 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
директоры \_\_\_\_\_  
Абдигалиева Г.Т.  
« 11 » 01 20 жыл



« 11 » 01 2024 ж./г.

### АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

Төртінші күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                                        | Тағамның мөлшері | К/кал  |
|------------------|----------------------------------------------------|------------------|--------|
| Таңғы ас         | 1.Сүтпен май қосқан сұлы ботқасы                   | 225/5            | 225,5  |
|                  | 2.Бидай наны мен Ірімшік                           | 40/12            | 76/67  |
|                  | 3.Қантпен шәй                                      | 200              | 50     |
| Түскі ас         | 1.Витаминді салат (қырыққабат,көкөніс,сәбіз)       | 60               | 73,45  |
|                  | 2.Ет-сүйек сорпасындағы қияр қосылған қышқыл сорпа | 200              | 94,9   |
|                  | 3.Балық котлеттері                                 | 70               | 169,6  |
|                  | 4.Борпылдақ қарақұмық                              | 150              | 270,51 |
|                  | 5.Қара бидай нан                                   | 40               | 86,80  |
|                  | 6.Лимонды шәй                                      | 200/10           | 82,57  |
| Бесін ас         | 1.Шайға арналған печенье.                          | 50               | 208,5  |
|                  | 2.Табиғи шырын                                     | 200              | 84     |

Асхана меңгерушісі \_\_\_\_\_

Медбике \_\_\_\_\_

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
педиатр дәрігері А.А. Темиршина  
«12» 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
директоры Г.Т. Абдигалиева  
«12» 01 2024 жыл

«12» 01 2024 ж./г.

### АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

#### Бесінші күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                           | Тағамның мөлшері | К/кал   |
|------------------|---------------------------------------|------------------|---------|
| Таңғы ас         | 1.Сүтпен май қосқан тары ботқасы      | 205/5            | 277,155 |
|                  | 2.Лимонды шәй                         | 200              | 82,57   |
|                  | 3.Бидай наны                          | 40               | 76      |
| Түскі ас         | 1.Қиярмен көкөніс салаты              | 40               | 30,94   |
|                  | 2.Ет-сүйек сорпасындағы қызылша сорпа | 200              | 82      |
|                  | 3.Көкөністер бар тауықтар             | 220              | 82,00   |
|                  | 4.Қара бидай наны                     | 40               | 86,80   |
|                  | 5.Кисель                              | 200              | 140,34  |
| Бесін ас         | 1.Үйдегі тоқаш                        | 60               | 228,2   |
|                  | 2.Итмұрын шәйі                        | 200              | 123,72  |

Асхана меңгерушісі С.А.С.

Медбике Басмабаева К.Б. Әміт

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
педиатр дәрігері А.А. Темиршина  
«15» 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
директоры Абдигалиева Ғ.Т.  
«15» 01 20 жыл

«15» 01 2024 ж./г.

### АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

Алтыншы күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                           | Тағамның мөлшері | К/кал   |
|------------------|---------------------------------------|------------------|---------|
| Таңғы ас         | 1.Сүтпен май қосылған бидай ботқасы   | 200              | 217,545 |
|                  | 2.Бидай наны                          | 40               | 76      |
|                  | 3.Сүтпен қант қосылған шәй            | 200              | 1,08    |
| Түскі ас         | 1.Кесілген қызанақ                    | 30               | 26,8    |
|                  | 2.Сүйек сорпасынан қырыққабат сорпасы | 200              | 82,00   |
|                  | 3.Көкөністермен сиыр еті              | 60/30            | 73,0    |
|                  | 4.Пісірілген күріш                    | 130              | 82,50   |
|                  | 5.Қара бидай наны                     | 40               | 80,86   |
|                  | 6.Кисель.                             | 200              | 140,34  |
| Бесін ас         | 1.Астана прэндігі                     | 40               | 110     |
|                  | 2.Лимонды шәй. Алма                   | 200/10           | 82,57   |

Асхана меңгерушісі С.А.Т.

Медбике Балтабаева К.Б.

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
педиатр дәрігері А.А. Темиршина  
«16» 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
директоры А.Т. Абдигалиева  
«16» 01 20 жыл



«16» 01 2024 ж./г.

### АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

Жетінші күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                      | Тағамның мөлшері | К/кал   |
|------------------|----------------------------------|------------------|---------|
| Таңғы ас         | 1.Сүтті жарма ботқасы            | 200              | 241,4   |
|                  | 2.Бидай наны мен май             | 40               | 76/34,4 |
|                  | 3.Қантпен лимонды шәй            | 200/10           | 82,57   |
| Түскі ас         | 1.Қырыққабат пен сәбіз салаты    | 60               | 35,0    |
|                  | 2.Ет-сүйек сорпасынан кеспе      | 215              | 100,22  |
|                  | 3.Сиыр етінен котлет             | 60               | 196,55  |
|                  | 4.Картоп езбесі                  | 130              | 169,6   |
|                  | 5.Қара бидай нан                 | 40               | 86,80   |
|                  | 6.Кептірілген жемістерден компот | 200              | 116,695 |
| Бесін ас         | 1.Сүзбелі ватрушка               | 60               | 156,3   |
|                  | 2.Кисель                         | 200              | 140,34  |

Асхана меңгерушісі С.А.Т.

Медбике

Балешабаева К.Б. Әмір.

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
педиатр дәрігері А.А. Темиршина  
«17» 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
директоры Абдигалиева Г.Т.  
«17» 01 20 жыл



«17» 01 2024 ж./г.

### АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

Сегізінші күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                                           | Тағамның мөлшері | К/кал   |
|------------------|-------------------------------------------------------|------------------|---------|
| Таңғы ас         | 1. Үш түрлі жармасы бар май қосылған «Достық» ботқасы | 200/5            | 285     |
|                  | 2. Бидай наны мен ірімшік                             | 40/12            | 75/67   |
|                  | 3. Сүтті какао қантпен                                | 200              | 10,92   |
| Түскі ас         | 1. Тұзалған қияр                                      | 30               | 6,3     |
|                  | 2. Балғын қырыққабаттан (щц)                          | 250/5            | 86      |
|                  | 3. Палау (сиыр етінен)                                | 60/150           | 304     |
|                  | 4. Қара бидай нан                                     | 40               | 86/80   |
|                  | 5. Лимонды сусын                                      | 200/10           | 82,57   |
| Бесін ас         | 1. Шайға арналған печенье                             | 35               | 122,9   |
|                  | 2. Кептірілген жемістерден компот                     | 200              | 116,695 |

Асхана меңгерушісі С.С.С.

Медбике Басмабаева К.Б. - Жүз.

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
педиатр дәрігері А.А. Темиршина  
«18» 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
директоры Абдигалиева Г.Т.  
«18» 01 20 жыл



«18» 01 2024 ж./г.

АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

Тоғызыншы күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                          | Тағамның мөлшері | К/кал  |
|------------------|--------------------------------------|------------------|--------|
| Таңғы ас         | 1.Сүт пен май қосылған күріш ботқасы | 200/10           | 381    |
|                  | 2.Бидай наны                         | 40               | 76     |
|                  | 3.Итмұрын шәйі                       | 200              | 123,72 |
| Түскі ас         | 1.Қызылша салаты                     | 60               | 75,5   |
|                  | 2.Балық сорпасы (уха)                | 200              | 128,86 |
|                  | 3.Тауық еті мен көкөністер           | 80               | 302,5  |
|                  | 4.Макарон гарнирі                    | 150              | 216,77 |
|                  | 5.Қара бидай наны                    | 40               | 80,86  |
|                  | 6.Кисель                             | 200              | 140,34 |
| Бесін ас         | 1.Сұлы печеньесі                     | 60               | 178,8  |
|                  | 2.Қантпен шәй                        | 200              | 50     |

Асхана меңгерушісі Сатт

Медбике Балмабаева К.Б. Жүз

«Келісілді»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
педиатр дәрігері

Темиршина А.А.

«19» 01 20 жыл

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің  
«№3 арнайы мектеп» КММ  
директоры

Абдигалиева Г.Т.

«19» 01 20 жыл



«19» 01 2024 ж.г.

### АС МӘЗІРІ / МЕНЮ

Оныншы күн

| Тамақтану уақыты | Тағам атауы                              | Тағамның мөлшері | К/кал   |
|------------------|------------------------------------------|------------------|---------|
| Таңғы ас         | 1.Сүтпен май қосылған жүгері ботқасы     | 215/5            | 315     |
|                  | 2.Бидай наны                             | 40               | 76      |
|                  | 3.Лимон мен қант қосылған шәй            | 200/10           | 82,57   |
| Түскі ас         | 1.Сәбіз салаты                           | 60               | 18      |
|                  | 2.Ет-сүйек сорпасынан қызылша сорпасы    | 200              | 92,0    |
|                  | 3.Көкөніс және етпен бұқтырылған карртоп | 50/150           | 390,6   |
|                  | 4.Қара бидай наны                        | 40               | 80,86   |
|                  | 5.Кептірілген жемістерден компот         | 200              | 116,695 |
| Бесін ас         | 1.Вафли                                  | 60               | 228,2   |
|                  | 2.Табиғи шырын                           | 200              | 84,0    |

Асхана меңгерушісі

Сәт

Медбике

Басмабаева К.Б. Сәт