

Бекітемін
«Қызылжар Абай орта мектебі» КҚ директоры
Ермаганбетова А.К.



Акт
Асхананы тексеру нәтижелері туралы "Қызылжар Абай орта мектебі"
білім алушылардың тамақтануын ұйымдастыру мен сапасын бақылау
бойынша.

Бастап "06" ақпан 2026 жылғы.

Комиссия құрамында: Директор: Ермаганбетова А.К.
Директордың АШМ бойынша орынбасары: Ельмасов Ж.Р.
Медицина қызметкері: Жолтегі А.Д.
Тәрбие жұмысы жөніндегі директордың орынбасары: Осипова М.У.
Қамқоршылық кеңесі: Вавилина А.В.
Ата-аналар комитетінің төрағасы: Семешова Е.В.
Мектеп асханасының тамақтану сапасына тексеру жүргізілді.
Мониторинг барысында тексерілді:

1. Келіп түсетін өнімдердің сапасы:

сүйкес келеді

2. Тағам дайындау технологиясы:

орындалды

3. Тоңазытқыш жабдықтарының жұмысқа жарамдылығы:

жарамды

4. Азық-түліктер мен дайын тағамдарды сақтау мерзімдері мен шарттарын сақтау:

орындалды

5. Мектеп асханасының санитарлық-гигиеналық жағдайы:

Стардайттарға сәйкес келеді

6. Мәзірде:

Нам салмағы, тәтті шай, пельмені, қырыққабатпен,
картоппен, тауық етпен бәліштер, сметанник.

7. Тағамдарды бақылау арқылы өлшеу жүргізілді:

мұршымен сәйкес келеді

8. Тағамдардың дәмдік сапасына сараптама жүргізілді:

салма дәмді, қою, бәліштер әр түрлі, дәмді,
салмағы мол

Ұсыныстар:

Ұсыныстар жоқ

Комиссия мүшелері:

Директор:

Директордың АШМ бойынша орынбасары

Медицина қызметкері:

ТЖ жөніндегі директордың орынбасары

Қамқоршылық кеңесі:

Ата-аналар комитетінің төрағасы

Ермаганбетова А.К.

Ельжасов Т.Р.

Төлеген Л. Д.

Осипова М.У.

Вавилина А. В.

Семеняга Е. В.

СЕКРЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ | SECRET FOUR:
ТІРШІЛІК КӨЗІ
ИСТОЧНИК ЖИЗНИ
IS THE SOURCE OF LIFE

70%

ВЛИЯНИЕ ВОДЫ НА ОРГАНИЗМ
СУЙЫҚ АҒЗАГА ӘСЕРІ
THE EFFECT OF WATER ON THE BODY

СИМПТОМЫ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА
АҒЗА СУСЫЗДАНУЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІ
SYMPTOMS OF DEHYDRATION

БЕСІНШІ ҚҰПИЯ | СЕКРЕТ ПЯТЫЙ | THE FIFTH SECRET:
МИКРОБИОМ – ІШКІ ЖАУЛАРМЕН ҚАРСЫ КҮРЕСТЕГІ
БІЗДІҢ ОДАҚТАСЫМЫЗ
МИКРОБИОМ – НАШ СОЮЗНИК В БОРЬБЕ
С ВНУТРЕННИМИ ВРАГАМИ
THE MICROBIOME IS OUR ALLY IN THE FIGHT AGAINST
INTERNAL ENEMIES

Ағзамыдағы пайдалы микробтар біздің денсаулығымызды қорғады. Олар тексеріс сіңізгенде, ағза ықпалды заттарды дұрыс және тез арада тасымалдауға көмектеседі.

Балшықтар микробқа организмге ықпалдауға қабілетсіз. Олар организмге пайдалы заттарды тасымалдауға және пайдалы заттарды шығаруға көмектеседі.

Most of the microbes in the body make up our **MICROBIOME**. They help to digest food, extract useful substances from it and remove harmful toxins.

МИКРОБИОМДЫ ҒИВАРЛТУҒЫҢ
АҒЗА СҮСЫЗДАНУЫҢ БЕЛГІСІ
ТОРЫҢ ВОССТАВЛЯЕТ БАЛАНС
МИКРОБИОМ НЕОБХОДИМО
УСЛАЖИВАНИЕ СИМБИОТИЧЕСКИХ
ПРОДУКТОВ.
TO RESTORE THE BALANCE OF THE
MICROBIOME, IT IS NECESSARY TO
CONSUME FERMENTED MILK PRODUCTS.

АЛТЫНШЫ ҚҰПИЯ | СЕКРЕТ ШЕСТОЙ | SIXTH SECRET:
КҮЙЗЕЛІСТІ БАСҚАРУ ЖӘНЕ ТОЛЫҚҚАНДЫ ҰЙЫҚЫНЫҢ РАХАТЫ
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС И НАСЛАДИТСЯ ПОЛНОЦЕННЫМ СНОМ
HOW TO CURB STRESS AND ENJOY A GOOD NIGHT'S SLEEP.

СТРЕСС ДЕНГЕЈІН АЗАЙТУ ЖОЛДАРЫ **КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА** **HOW TO REDUCE STRESS LEVELS**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.	2. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.	3. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.	4. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.	5. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.	6. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.	7. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.	8. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.	9. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.	10. Дыбыс пен жарықтан қорғаныңыз.

ДҰРЫС ҰЙЫҚЫНЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІ **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА** **HEALTHY SLEEP RULES**



