



# ПЕРСПЕКТИВТІ 10 КҮНДІК АС МӘЗІРІ

depositphotos



**2018-2019 оку жылы, Перспективті 10 күндей 2анталық ас мәзірі қазан айна арналған**

№	Ас мәзірі 1-апта	№	Ас мәзірі 1-апта
Дүйсебей	<p><b>Танғы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Қырықкабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>	Дүйсебей	<p><b>Танғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр ,кисель 0,150гр</p>
Сейсебей	<p><b>Танғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, банан-1 дана, кисель-0,150гр</p>	Сейсебей	<p><b>Танғы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Қырықкабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған күріш кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,банан-0,150гр</p>
Саренбей	<p><b>Танғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр ,алма шырыны 0,150гр</p>	Саренбей	<p><b>Танғы ас</b> Күріш боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр. Нан-1сұрып 0,30гр, тосан 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр. шұжық 0,025т,алма шырыны 0,150гр</p>
Бейсебей	<p><b>Танғы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Қырықкабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>	Бейсебей	<p><b>Танғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>
Жұма	<p><b>Танғы ас</b> Күріш боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр. Нан-1сұрып 0,30гр, тосан 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025т ,алма шырыны 0,150гр</p>	Жұма	<p><b>Танғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сабіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>



**2018-2019 оку жылы, Перспективті 10 күндік 2анталық ас мәзірі қантар айына арналған**

№	Ас мәзірі 1-апта	№	Ас мәзірі 1-апта
Дүйсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Қырықкабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қарақұмымқ кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,банан-0,150гр</p>	Дүйсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қарақұмымқ кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, күлиш 0,025гр,алма шырыны 0,150гр</p>
Сейменбі	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қарақұмымқ кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>	Сейменбі	<p><b>Таңғы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Қырықкабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қүріш кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,банан-0,150гр</p>
Сарсанды	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қарақұмымқ кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, ірімшік 0,025гр,алма шырыны 0,150гр</p>	Сарсанды	<p><b>Таңғы ас</b> Күріш боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр. Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қарақұмымқ кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, ірімшік 0,025г,алма шырыны 0,150гр</p>
Бейсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Қырықкабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қарақұмымқ кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>	Бейсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қарақұмымқ кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>
Жұма	<p><b>Таңғы ас</b> Күріш боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр. Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қарақұмымқ кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г,алма шырыны 0,150гр</p>	Жұма	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Тұскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қарақұмымқ кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>

Мемлекетке *Негіз* Мекенбаева М.

Аспаз *Узбек* Уразбаева Г.



2018-2019 оку жылы. Перспективті 10 күндік 2апталық ас мәзірін сөздің арналған

№	Ас мәзірі 1-апта	№	Ас мәзірі 1-апта
Дүйсенбі	<p><b>Тағы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Кырыккабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>	Дүйсенбі	<p><b>Тағы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр ,алма шырыны 0,150гр</p>
Сейсенбі	<p><b>Тағы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>	Сейсенбі	<p><b>Тағы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Кырыккабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған күріш кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,банан-0,150гр</p>
Сарсенбі	<p><b>Тағы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр ,алма шырыны 0,150гр</p>	Сарсенбі	<p><b>Тағы ас</b> Күріш боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр. Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г ,алма шырыны 0,150гр</p>
Бейсенбі	<p><b>Тағы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Кырыккабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>	Бейсенбі	<p><b>Тағы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>
Жұма	<p><b>Тағы ас</b> Күріш боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр. Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г ,алма шырыны 0,150гр</p>	Жұма	<p><b>Тағы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған карақұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>

Мейірбеке

Аспав

Уразбаева Г



**2018-2019 оку жылы. Перспективті 10 күндік 2анталық ас мәзірі маусым айына арналған**

№	Ас мәзірі 1-апта	№	Ас мәзірі 1-апта
Дүйсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Кырыккабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қаракұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>	Дүйсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қаракұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, күлшे 0,025гр,алма шырыны 0,150гр</p>
Сейсебі	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қаракұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>	Сейсебі	<p><b>Таңғы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Кырыккабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қүріш кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,банан-0,150гр</p>
Сарсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қаракұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр ,алма шырыны 0,150гр</p>	Сарсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Күріш боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр. Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қаракұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г ,алма шырыны 0,150гр</p>
Бейсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Үнтак боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Кырыккабат сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қаракұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>	Бейсенбі	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қаракұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>
Жұма	<p><b>Таңғы ас</b> Күріш боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр. Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Асбұршак сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қаракұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г ,алма шырыны 0,150гр</p>	Жұма	<p><b>Таңғы ас</b> Тары боткасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b> 1.Макарон сорпасы кайнатылған сиыр етімен-180гр 2.Бұқтырылған қаракұмық кайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,30гр Нан-1сұрып 0,40гр Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b> Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>

Мейірбике *Мейірбике* Аспаз *Аспаз* Уразбаева Г. *Уразбаева Г.*