



**ПЕРСПЕКТИВТІ 10 КҮНДІК  
АС МӘЗІРІ**

**2021-2022 оку жылы. Перспективті 10 күндік 2анталык ас мәзірі қазан айына арналған**



| №        | Ас мәзірі 1-апта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | №        | Ас мәзірі 1-апта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дүйсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр, алма-0,150гр</p>  | Дүйсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр, кисель 0,150гр</p>    |
| Сейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, банан-1 дана, кисель-0,150гр</p>        | Сейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған күріш қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр, банан-0,150гр</p>  |
| Сәрсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр, алма шырыны 0,150гр</p> | Сәрсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Күріш ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр.<br/>Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г, алма шырыны 0,150гр</p> |
| Бейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр, алма-0,150гр</p>  | Бейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>      |
| Жұма     | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Күріш ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр.<br/>Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г, алма шырыны 0,150гр</p>    | Жұма     | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>      |

Мейірбике *Сейт* Сейтгова Ж

Аспаз *Уайт* Уразбаева Г.

**2021-2022 оқу жылы. Перспективті 10 күндік 2апталық ас мәзірі қантар айына арналған**



|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №        | <p>Ас мәзірі 1-апта</p> <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,банан-0,150гр</p> | №        | <p>Ас мәзірі 1-апта</p> <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр, алма шырыны 0,150гр</p> |
| Дүйсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>                                | Дүйсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған күріш қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,банан-0,150гр</p>                             |
| Сейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, ірімшік 0,025гр, алма шырыны 0,150гр</p>                      | Сейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Күріш ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр.<br/>Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, ірімшік 0,025г, алма шырыны 0,150гр</p>                         |
| Сәрсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>                          | Сәрсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>                                |
| Бейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Күріш ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр.<br/>Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г, алма шырыны 0,150гр</p>                           | Бейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>                                |
| Жұма     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Жұма     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Мейірбике *Сейтова Ж*

Аспаз *Уразбаева Г.*



**2021-2022 оқу жылы. Перспективті 10 күндік 2апталық ас мәзірі сәуір айына арналған**

| №        | Ас мәзірі 1-апта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | №        | Ас мәзірі 1-апта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дүйсенбі | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>   | Дүйсенбі | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр, алма шырыны 0,150гр</p> |
| Сейсенбі | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>         | Сейсенбі | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған күріш қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,банан-0,150гр</p>     |
| Сәрсенбі | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр, алма шырыны 0,150гр</p> | Сәрсенбі | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Күріш ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г, алма шырыны 0,150гр</p>    |
| Бейсенбі | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр,алма-0,150гр</p>   | Бейсенбі | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>        |
| Жұма     | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Күріш ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г, алма шырыны 0,150гр</p>     | Жұма     | <p><b>Таңғы ас</b><br/>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймак 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p><b>Түскі ас</b><br/>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p><b>Бесін ас</b><br/>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>        |

Мейірбике *[Signature]*

Аспаз *[Signature]* Уразбаева Г



**2021-2022 оқу жылы. Перспективті 10 күндік Запталық ас мәзірі маусым айына арналған**

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №        | Ас мәзірі 1-апта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | №                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ас мәзірі 1-апта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|          | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр, алма-0,150гр</p>  | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр, алма шырыны 0,150гр</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Дүйсенбі |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дүйсенбі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Сейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>         | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған күріш қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр, банан-0,150гр</p>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Сәрсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, күлше 0,025гр, алма шырыны 0,150гр</p> | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Күріш ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр.<br/>Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г, алма шырыны 0,150гр</p>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Бейсенбі | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, сары май 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан 1сұрып 0,30гр, какао 0,150гр, алма-0,150гр</p>  | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Жұма     | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Күріш ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр.<br/>Нан-1сұрып 0,30гр, тосап 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, шұжық 0,025г, алма шырыны 0,150гр</p>    | Жұма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p align="center"><b>Таңғы ас</b></p> <p>Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр<br/>Нан -1 сұрып 0,030гр, каймақ 0,10гр<br/>Тәтті шай 0,150гр</p> <p align="center"><b>Түскі ас</b></p> <p>1.Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-180гр<br/>2.Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр<br/>Сәбіз салаты-0,30гр<br/>Нан-1сұрып 0,40гр<br/>Вит С-0,1мг</p> <p align="center"><b>Бесін ас</b></p> <p>Нан сұрып 0,30гр, алма-1 дана, кисель-0,150гр</p> |

Мейірбике Шамуратова А Аспаз Уразбаева Г.