

**ПЕРСПЕКТИВТІ 10 КҮНДІК
АС МӘЗІРІ**



2022-2023 оқу жылы. Перспективті 10 күндік Запталық ас мәзірі қазан айына арналған

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

Мейірбике

Аспаз

Уразбаева Г.

2022-2023 оқу жылы. Перспективті 10 күндік Запталық ас мәзірі қаңтар айына арналған



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

Мейірбике Олжабай А Аспаз Уразбаева Г.

2022-2023 оқу жылы. Перспективті 10 күндік 2апталық ас мәзірі сәуір айына арналған



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

Мейірбике Шамуратова А

Аспаз Уразбаева Г

2022-2023 оқу жылы. Перспективті 10 күндік Запталық ас мәзірі маусым айына арналған



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

Мейірбике

Сүлейменова С

Аспаз

Уразбаева Г.