## Ас мәзірі (4 апта) 11-18 жыл

**жыл мезгілі: күз, қыс, көктем**

| | | шығу | |
|---|---|---|---|
| | **дүйсенбі** | | |
| | Сары май қосылған сүт арпа боткасы | 200/10 | |
| | Сүзбе қосылған ватрушка | 60 | |
| | Сүтпен шай | 200 | |
| | Қара бидай наны | 40 | |
| | Жас алма | 100 | |
| | **сейсенбі** | | |
| | Тұздығы бар қуралған биточкалар | 50/50 | |
| | Қарақұмық боткасы | 200 | |
| | Витаминделген жеміс-жидек киселі | 200 | |
| | Қара бидай наны | 40 | |
| | Көкөністерден әзірленген салат | 100 | |
| | **сәрсенбі** | | |
| | Тауықтан үйде әзірленген тағам | 50/150 | |
| | Лимон қосылған шай | 200 | |
| | Қара бидай наны | 40 | |
| | алма | 100 | |
| | **бейсенбі** | | |
| | "Океан" котлеті ірімшікпен, сары маймен пісірілген | 50/10/10 | |
| | Картоп пюресі | 200 | |
| | Кептірілген жемістерден әзірленген сусынды | 200 | |
| | Қара бидай наны | 40 | |
| | **жұма** | | |
| | Тұздықтағы бұқтырылған тефтелдер | 60/50 | |
| | Пісірілген макарондар | 200 | |
| | Қант қосылған шай | 200 | |
| | Қара бидай наны | 40 | |
| | Көкөністерден әзірленген салат | 100 | |