



Қостанай облысы әрмәлі білім басқармасының
 «Қостанай қаласы білім бөлімінің»
 «БСТ» объективін КМҚК меңгерушісі
 Мәуленов А. Ж.

25.11.2022ж

2022-2023 жылға арналған перспективалы 10 күндік мәзір

ҚЫС-КӨКТЕМ

	Таңғы ас	2-таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас	Кешкі ас
1-күн	Сары май, қант қосылған сүтті ботқа Сүттегі кофе сусыны. Сары май қосылған нан.	Шырын	Өсімдік майындағы көкініс салаты. Қаймақ қосылған тауық еорнасындағы сорпа Тауық қосылған бұқтырылған қырыққабат. Кептірілген жеміс компоты. Бидай және қара бидай наны.	Қайнатылған сүт. Пішенан.	Ірімшік қосылған пісірілген макарон Лимон қосылған шай Бидай наны
2-күн	Сары май, қант қосылған сүттегі сорпа. Сүттегі какао. Май қосылған нан	жемістер	Хлеб пшеничный и ржаной. Өсімдік майындағы қырыққабат салаты. Қаймақ қосылған қышқылтым кофе. Ет қосылған палау Жеміс-жидек киселі. Бидай және қара бидай наны.	Мейіз бен кептірілген өрік қосылған компот Тоқаш	Сары маймен, қантпен жүгері сүт ботқасы. Кәмпит, шай. Бидай наны
3-күн	Май, қант қосылған сүттегі геркулес ботқасы сүттегі кофе сусыны. Сары май қосылған нан.	Шырын	Өсімдік майындағы сарымсақ қосылған сәбіз салаты Қаймақ қосылған қызылша сорпасы. Ет кесектері, қарақұмық Кептірілген жеміс компоты. Бидай және қара бидай наны.	Айран. Пішенан.	Қолаандырылған сүт қосылған сәбіз қосылған сүзбе нудингі Тәтті шай. Бидай наны
4-күн	Сары май, қант қосылған арпа сүтті ботқасы. Сүттегі какао. Сары май қосылған нан.	жемістер	Өсімдік майындағы көкініс салаты Қаймақ қосылған борщ. Қартон пәресімен, балық запеканкасы Жеміс-жидек киселі. Бидай және қара бидай наны.	Кептірілген жеміс компоты. Вафля.	Полтава ботқасымен гуляш. Лимон қосылған тәтті шай. Бидай наны.
5-күн	Май, қант қосылған сүттегі тары ботқасы. Сүттегі кофе сусыны. Ірімшік қосылған	Шырын	Өсімдік майындағы сарымсақ қосылған сәбіз салаты Қаймақ қосылған қартон сорпасы. Көкініс қосылған лагман	Қайнатылған сүт. Пішенан.	Көкініс бұқтырмасы. Тәтті шай. Бидай наны.

	нан.		Кептірілген жеміс компоты. Бидай және кара бидай наны			
6-күн	Сары май мен қант қосылған геркулес сүт ботқасы. Сүттегі какао. Сары май қосылған нан	Шырын	Өсімдік майындағы бұрыш қосылған қырыққабағ салаты. Қаймақ қосылған тауық сорпасындағы бұрнақ сорпасы. Тауық еті қосылған гуляш, пісірілген макарон Жеміс-жидек киселі. Бидай және кара бидай наны.	Кептірілген өрік пен мейіз компоты. Тоқаш	Май мен қант қосылған сүтті арпа ботқасы Тәтті шай. Бидай наны.	
7-күн	Сары май мен қант қосылған сүт омлеті. Сүттегі кофе сусыны. Ірімшік қосылған нан	жемістер	Өсімдік майындағы пияз салаты. Қаймақ қосылған сорпа. Күршіш қосылған татарша азу. Кептірілген жеміс компоты. Бидай және кара бидай наны	Қайнатылған сүт. Пішенан.	Көкініс бұқтырмасы Тәтті шай. Бидай наны	
8-күн	Қант, май қосылған сүттегі вермишель. Сүттегі какао. Сары май қосылған нан	Шырын	Өсімдік майындағы сарымсақ қосылған қызылша салаты. Қаймақ қосылған пш. Етті гуляш, арпа ботқасы. Жеміс-жидек киселі Бидай және кара бидай наны	Кептірілген жеміс компоты. Вафли.	Мейіз қосылған сүзбе пудингі. Тәтті шай. Бидай наны	
9-күн	Май, қант қосылған сүттегі бидай ботқасы сүттегі кофе сусыны. Сары май қосылған нан	жемістер	Өсімдік майындағы сәбіз салаты. Тауық сорпасындағы қаймақ қосылған "Харчо" сорпасы. Картон иоресі қосылған балық битонкилері. Кептірілген жеміс компоты. Бидай және кара бидай наны	Жеміс-жидек киселі Пішенан.	Ет қосылған макарон. Лимон қосылған шай. Бидай наны	
10-күн	Қант, май қосылған сүт геркулес ботқасы. Сүттегі какао. Ірімшік қосылған нан	Шырын	Пияз Қаймақ қосылған картон сорпасы. Май қосылған манты Жеміс-жидек киселі Бидай және кара бидай наны	Қатық. Вафля.	Бухар налауы. Тәтті шай. Бидай наны	

Мейірбике _____ Қалжамбаева К.Д.