



Мартөк мектеп-гимназиясынын
директоры Б.А.Абдулина

Интернат тәрбиеленушілерінің екі асқа тәлім алуын ата ас мәзірі 2021-2022 ж

1-авта

Күн	Таңертеңгілік ас	Түскі ас	Жеңіл тамақ	Кешкі тамақ	Екінші кешкі ас
1	Сүтті сөк (пшено) ботка. Пісірілген жұмыртқа. Қайнаған сүт балмен. Нан мен май.	Жуадан жасалған салат. Ет сорпасына пісірілген қырыққабат қаймақпен. Ет пен палау. Нан. Компот.	Айран Тәтті ірімшік қаймақ пен.	Күрделі гарнир сардалькамен. Нан. Тәтті шай. Лимон.	Жеміс. Сүт қосылған какао. Пряник.
2	Сүтті лапша. Нан мен май, сірне, шұжық. Сүт қосылған какао.	Қызылшадан жасалған салат. Ет сорпасына пісірілген күріш. Ет пен тұздық құйылған картоп пюресі. Нан. Табиғи шырын.	Айран. Қырыққабаттан бәліш. Жеміс.	Тауық еті мен қарақұмық. Нан. Тәтті шай. Лимон.	Қайнаған сүт балмен. Вафли
3	Май қосылған сүтті күріш боткасы. Нан мен май. Сүт қосылған шай	Сәбізден жасалған салат. Ет сорпасына пісірілген бұршак. Пісірілген макарон, тұздық етпен. Нан. Кисель.	Запеканка. Айран.	Пісірілген перловка. Тұздық сарделькамен. Нан. Тәтті кофе	Жеміс. Печенье. Қайнаған сүт балмен.
4	Сүт қосылған қарақұмық боткасы. Нан мен май. Сүт қосылған какао.	Алма мен сәбізден салат. Ет сорпасына пісірілген үй кеспесі. Голубцы Нан. Компот	Бөлке. Шұжық, сірне. Қайнаған сүт балмен.	Бұқтырылған картоп. Балық. Нан. Сүт қосылған кофе.	Жеміс. Лимон қосылған тәтті шәй. Вафли
5	Май қосылған сүтті манка боткасы. Нан мен май, сірне, шұжық. Сүт қосылған кофе.	Өсімдіктерден жасалған салат (винегрет). Ет сорпасына пісірілген вермишель. Перловка котлетпен. Табиғи шырын. Нан	Картоппен бәліш. Айран.	Тауық етімен бұқтырылған көкөніс. Нан. Сүт қосылған какао.	Жеміс. Пряник. Қайнаған сүт балмен.
6	Май қосылған сүтті бидай боткасы. Нан мен май. Сүт қосылған тәтті шай. Кәмпит	Қырыққабаттан жасалған салат. Қаймақ қосылған рассольник сорпасы. Тефтель мен макарон. Нан. Кисель	Тәтті бөлке. Айран	Тауық етімен палау. Нан. Кофе. Кәмпит	Жеміс. Сүт қосылған какао. Печенье

2-апта

Күн	Таңертеңгілік ас	Түскі ас	Жеңіл тамақ	Кешкі тамақ	Екінші кешкі ас
1	Май қосылған манка ботқасы. Пісірілген жұмыртқа. Сүт қосылған какао. Нан мен май.	Қырыққабатан жасалған салат. Ет сорпасына пісірілген күріш. Ет пен көкөністен жасалған рагу. Нан. Табиғи шырын.	Қаймақ қосылған тәтті ірімшік. Айран.	Сарделька мен тұздық қосылған макарон. Нан. Тәтті шай. Лимон.	Жеміс. Қайнаған сүт балмен. Вафли.
2	Май қосылған сүтті күріш ботқасы. Нан мен май. Сүт қосылған кофе.	Жуадан жасалған салат. Ет сорпасына пісірілген қырыққабат. Пісірілген қарақұмық етпен. Нан. Кампот.	Айран. Сірне мен шұжық қосылған бутерброд.	Күрделі гарнир тауық етімен. Нан. Қайнаған сүт балмен.	Жеміс. Тәтті шай. Лимон. Пряник.
3	Сүтті сөк (пшено) ботқасы. Нан мен май. Сүт қосылған шай	Сәбізден жасалған салат. Ет сорпапына пісірілген вермишель. Етпен палау. Нан. Кисель.	Бәліш картоппен. Айран.	Көкөністен жасалған рагу. Пісірілген жұмырқа. Нан. Тәтті кофе	Жеміс. Сүт қосылған какао. Вафли.
4	Сүтті вермишель. Нан мен май, сірне, шұжық. Сүт қосылған кофе.	Қызылшадан жасалған салат. Етпен пісірілген үй кеспесі. Картоп пюресі тұздық етпен. Нан. Табиғи шырын	Ватрушка. Айран.	Тұздық қосылған сарделькамен қарақұмық. Нан. Тәтті шай. Лимон.	Жеміс. Печенье. Қайнаған сүт балмен.
5	Май қосылған сүтті бидай ботқасы. Нан мен май. Сүт қосылған какао.	Сәбіз бен алмадан жасалған салат. Қаймақ қосылған, ет сорпасына пісірілген рассольник. Тефтель тұздық құйылған бұршак пюресі. Компот. Нан	Бәліш алмамен. Айран.	Тұздықпен картоп пюресі. Балық. Нан. Тәтті шай. Лимон.	Жеміс. Пряник. Қайнаған сүт балмен.
6	Сүтті күріш ботқасы. Нан мен май. Тәтті шай. Лимон.	Қырыққабаттан және алмадан жасалған салат. Ет сорпасына пісірілген вермишель. Голубцы. Нан. Кисель.	Тәтті бөлке. Айран	Тұздық пен тауық етімен пісірілген перловка. Нан. Қайнаған сүт балмен.	Жеміс. Сүт қосылған какао. Вафли

Медбике: Ескибаева Ж.Г