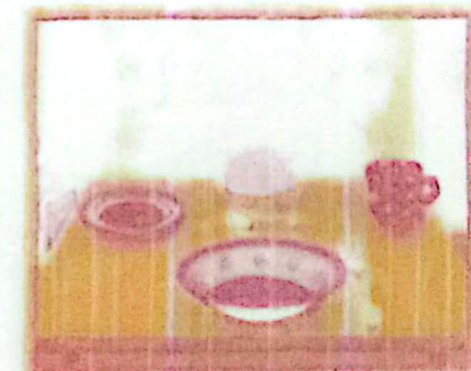




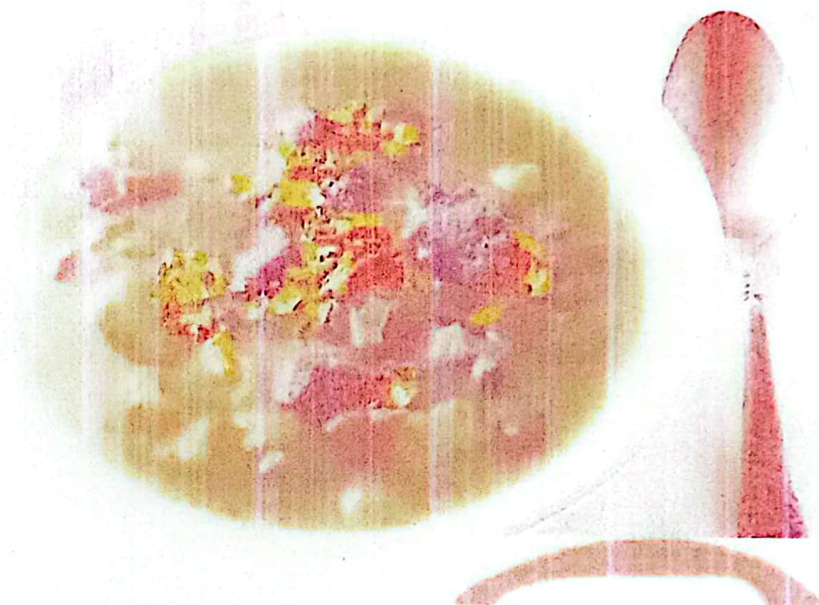
Тағам картотекасы



Шағамның атауы: Бұршақ сорпа сүйек етпен



Шикізаттар	1 порцияға көрсетілген өнім мөлшері	
	брутто, г	нетто, г
Қартоп	30	20
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Сығыр еті	50	50
Бұршақ	30	30
Дайын өнімнің мөлшері		200



Даярындау технологиясы

Етті тазалап жуып, алдымен жоғары, сосын жоғй оқта қайнатамыз. Қайнап жатқан сарпаға пірмалған қартопты, пияз, сәбізді және созылған бұршақты салады. Піз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сарпаны асқок, сарымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.

Ақуыздар	1,9
Майлар	2
Қоғірсулар	7
Энергетикалық құндылығы, Ккал	143





Шағамның атауы: Кеспе көже фрикаделькимен



Шикізаттар	1 порцияға кәсіпін өнім шығатыны	
	барынша, г	нәтиже, г
Картоп	30	20
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Шарпылған етпен ет	50	50
Ұн	50	50
Жұмыртқа	1/8	1/8
Дайын өнімнің шығатыны		200



Даяндау технологиясы

Алдымен қамырды дайындап алады. Шарпылған етпен жұмыртқа аздап тұз араластырып дөңгелектер жасап алады. Қайнап жатқан сорпаға туралған картопты, пияз, сәбізді және соғылған фрикадельки мен кеспені салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанын қайнатады. Дайын сорпаны асқок, сағымсақ немесе

Ақуыздар	1,9
Майлар	2
Көмірсулар	7
Энергетикалық құндылығы, Ккал	143





Тағамның атауы:

Қызылша қосылған
орамжапырақ сорпа



Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	барынша, г	нәтиже, г
Кәртөп	60	45
Орамжапырақ	30	20
Пияз	15	13
Сөбіз	15	13
Қызылша	10	7
Сұйық май	1	1
Шомат	3	3
Сығар өті	30	30
Барлығы өнімнің шығыны		200



Даярдау технологиясы

Ақуыздар	7,5
Майлар	7,5
Көмірсулар	25,3
Энергетикалық құндылығы, Ккал	165



Қайнап жатқан өткі сорпаға пірелген кәртөпті, орамжапырақ, пияз, сөбізді салады. Шұз қосып, дайын болғанша қайнатады. Тортқыт асқоқ, сарымсақ, және қаймақ қосып ұстнады.



Шағамның атауы: Қышқыл сорпа етпен



Шикізаттар	1 порцияға кәсіптің өнім шығарымы	
	бұрыш, г	септало, г
Картоп	35	25
Пияз	30	25
Сөбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Шомат	1	1
Сигер еті	40	40
Қышқыл	30	30
Барлығы өнімнің шығарымы		200



Даярдау технологиясы

Ақуыздар	3,1
Майлар	3,7
Қоғамсулар	18
Энергетикалық құндылығы, Ккал	144



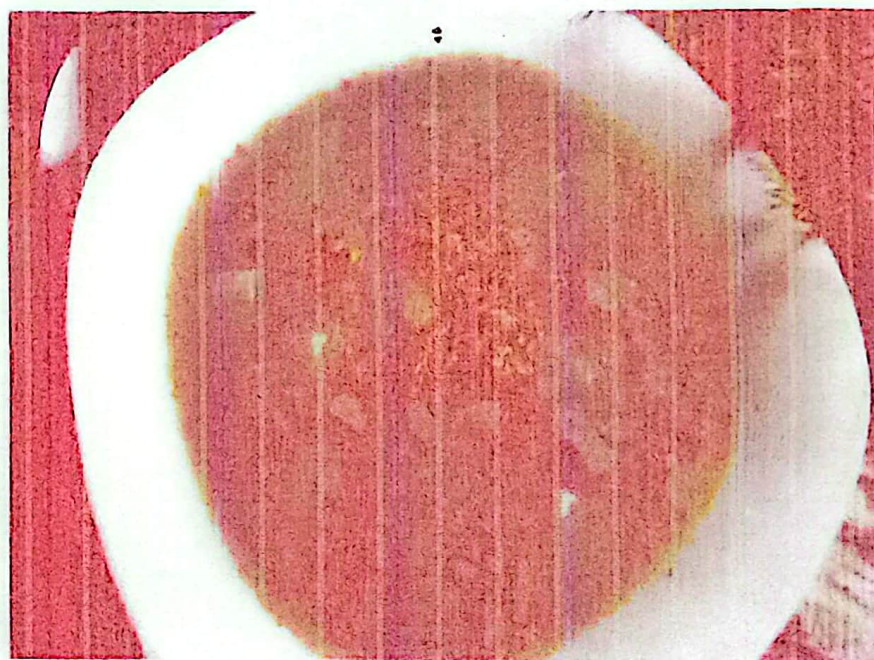
Алдымен қышқылды тазалап жуып аламыз. Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты, пияз, сөбізді және қышқылды салады. Шұз, шомат қосып, дайын болғанша қайынады. Дайын сорпаны асқок, сарымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.



Шағамның атауы: Қарақұмық сорпа етпен



Шикізаттар	1 порцияға кәсіпші өнім шығарғанда	
	брутто, г	нетто, г
Қартоп	35	25
Пияз	30	25
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	1	1
Етпен	40	40
Қарақұмық	40	40
Барлығы		200



Даярдау технологиясы

Ақуыздар	2,9
Майлар	4
Көмірсулар	12
Энергиялық	119



Алдымен қарақұмықты тазалап жуып аламыз. Қайнап жатқан етпен сорпаға туғалған қартопты, пияз, сәбізді және қарақұмықты салады. Шұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын



Шағамның атауы: Балық сорпа



Шикізаттар	1 порцияға келетін өнім шикізаты	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	50	40
Пияз	40	30
Сәбіз	30	20
Сұйық май	3	3
Шомал	2	2
Балық еті	70	60
Дайын өнімнің шығыны		200



Даярындау технологиясы

Ақуыздар	2,4
Майлар	2,4
Қоғамсызлар	1,9
Энергетикалық құндылығы, Ккал	29



Балықты жақсылап тазалап, қайнатып аламыз. Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты, пияз, сәбізді салады. Шұз қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқек, сарымсақ, және қаймақ қосып ұсынады.



Шағамның атауы: Нохат сорпа етпен



Шикізаттар	1 порцияға қажетті өлшем мөлшері	
	сұтшы, г	күлше, г
Картоп	40	30
Пияз	20	15
Сөбіз	25	20
Сұйық май	1	4
Томат	2	2
Сығр еті	40	40
Нохат	30	30
		200



Даярындау технологиясы

Ақуыздар	1,2
Майлар	4,6
Көмірсулар	12
Энергетикалық мәні (ккал)	193



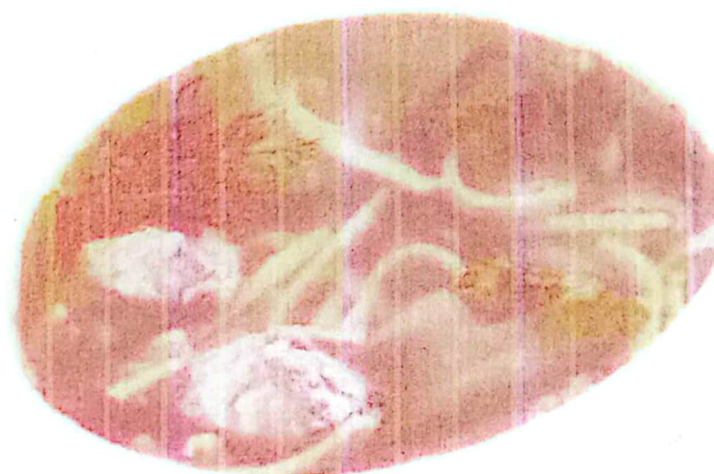
Алдымен нохатты тазалап жуып аламыз. Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты, пияз, сөбізді және нохатты салады. Шұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқок, сағымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.



Шағамның атауы: Кеспе көже тауық етпен



Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім мөлшері	
	бұрыш, г	нәтиже, г
Картоп	35	25
Пияз	30	25
Сәбіз	25	20
Сұйық май	3	3
Томат	2	2
Тауық еті	50	50
Ұн	50	50
Жұмыртқа	1/8	1/8
Барлығы өнімнің мөлшері		200



Даярдау технологиясы

Ақуыздар	2,1	
Майлар	1,9	
Қоғамсулар	10	
Энергиялық құндылығы, Ккал	109	

Алдымен кеспеге арналған қамырды дайындайды. Қайнап жатқан етті сорпаға тұрған картопты, пияз, сәбізді салады. Шұз, томат қосын, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқоқ, сарымсақ немесе қаймақ қосын ұсынады.



Пазамның атауы: Жасымық қосылған вермешель сорта етпен



Шикізаттар	1 порцияға қажетті өнім мөлшері	
	барлығы, г	нетто, г
Каршоп	30	20
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Сығар етті	50	50
Жасымық	15	15
Вермешель	25	25
Барлығы өнімнің шығымы		200



Даярдау технологиясы

Ақуыздар	3,1
Майлар	2
Көмірсулар	22
Энергетикалық құндылығы, Ккал	167



Алдымен жасымықты тазалап жуып алады. Қайнап жатқан етті сортаға туралған каршопты, пияз, сәбізді және созылған жасымық пен вермешельді салады. Пүз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқоқ, сағымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.



Тазамның атауы: Маш қосылған күріш сорпа етпен



Шикізаттар	1 порцияға қажетті өнім мөлшері	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	40	30
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Сығыр еті	40	40
Маш	15	15
Күріш	25	25
Лауазым өлшемі мен мөлшері		200

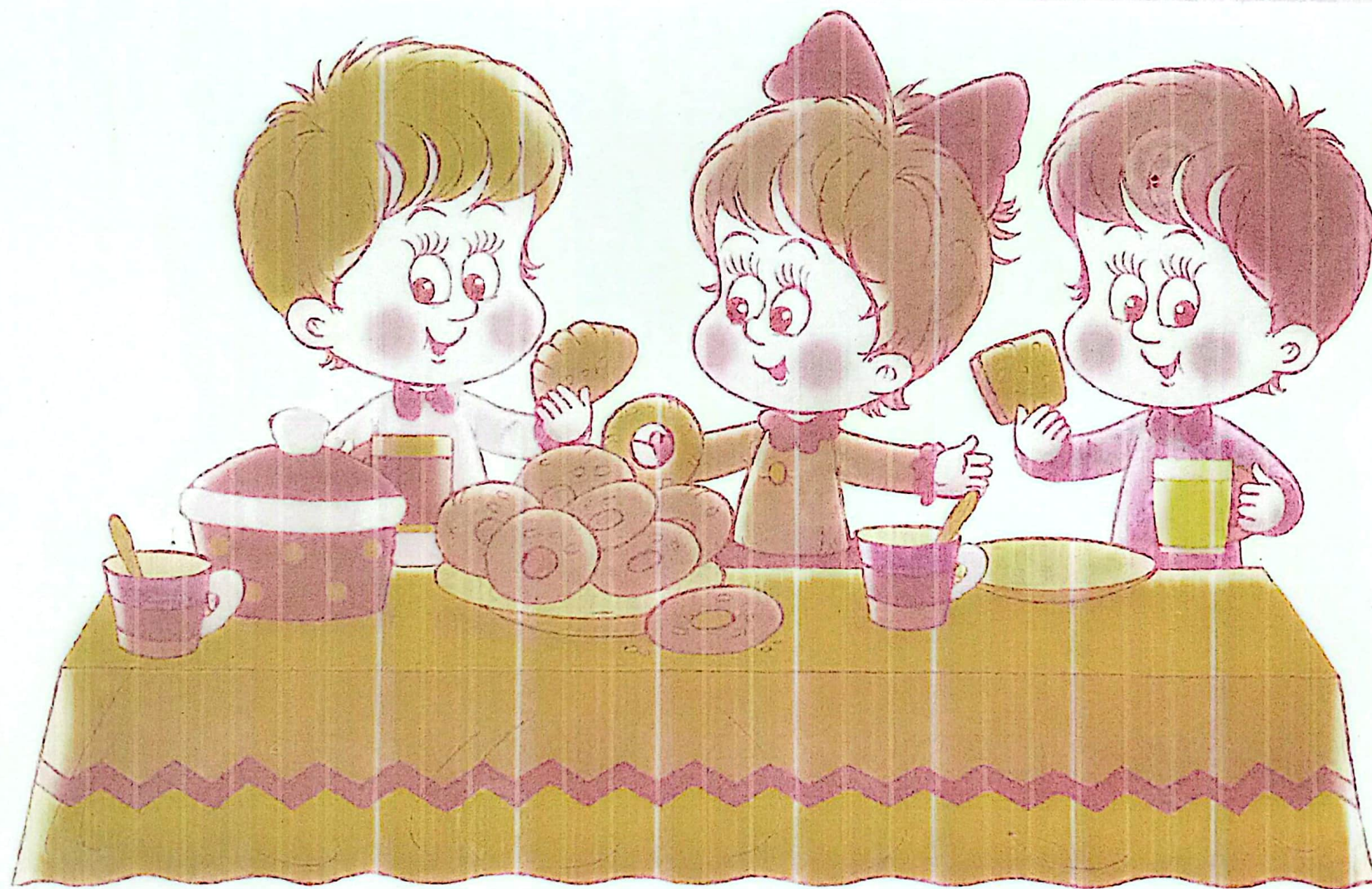


Даярдау технологиясы

Ақуыздар	4,0
Майлар	3
Қоғамсыздар	17
Энергетикалық құндылығы, Ккал	162



Алдымен маш пен күрішті тазалап жуып алады. Қайнап жатқан етті сорпаға туфалмен картопты, пияз, сәбізді және созылған маш пен күрішті салады. Піз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқөк, сафымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.



Шағам картопекасы



Шағамның атауы: Бадаһа қосылған вермешель сорпа етпен



Шикізаттар	1 порцияға қажетті ағым мөлшері	
	сұтқы, г	мәтін, г
Қартоп	30	20
Пияз	20	15
Сөбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Шомат	2	2
Еттер еті	50	50
Бадаһа	15	15
Вермешель	25	25
Қалыңдығы 0,5 см-дегі еттер		200



Даямдау технологиясы

Ақуыздар	3,1
Майлар	2
Қалыңдығы 0,5 см-дегі еттер	22
Энергетикалық құндылығы, Ккал	167



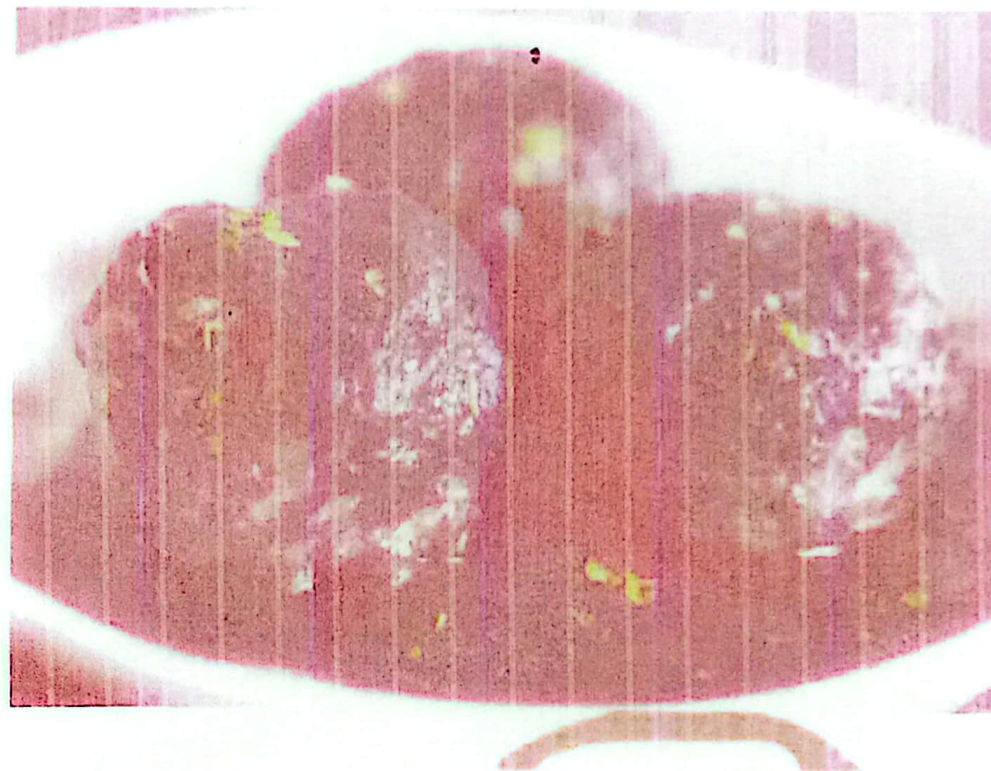
Алдымен бадаһаны тазалап жуып алады. Қайнап жатқан етті сорпаға тұралан қартопты, пияз, сөбізді және соғынан бадаһа мен вермешельді салады. Пүз, шомат қосып, дайын балықта қайнатады. Дайын сорпаны асқоқ, сарымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.



Шағамның атауы: Шефтели етпен тұздықпен



Шикізаттар	1 порцияға келетін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Пияз	20	15
Сәбіз	15	10
Сұйық май	4	4
Шартылған ет	50	50
Ұн	10	10
Тұз	1/8	1/8
Күріш	10	10
Дайын өнімнің шығыны		200



Ақуыздар	2,1
Майлар	4,3
Көмірсулар	25
Энергетикалық құндылығы, Ккал	304



Даярдау технологиясы

Пияз пі майда кесіледі және аз мөлшерде сафы май қосып, салқындатады. Күріш қармасты іріктейді, жуады және дайын болғанға дейін суда (1:6 қатынасында) қайнатады. Күріш суын ағызып, салқындатады. Ет фаршынна йодталған ас тұзын, баспаты пиязды, күріш қосады, Тұзқият фаршты араластырады және 3-4 данадан күйдіріштіктер түрінде шефтадарды қалыптады, шартларды азотпен бидай ұнында үйтейді және қыздырылған сафы майында барлығы қызыған 10 мин. бойы қуырған шефтелдерді 1-2 қатарға талз ыдыстарға салады, тұздықпен құйып, су қосады (10-20). 8-10 мин бойы әлсіз қабнаған кезде дайын болғанға дейін сөндіреді.

Шефтадарды тұздықпен береді



Шамның атауы: Макарон сырмен



Шикізаттар	1 порцияға келетін өнім мөлшері	
	брутто, г	нетто, г
Макарон	65	65
сыр	36	30
Сұйық май	7	7
Дайын өнімнің шығамы		200



Даярдау технологиясы

Ақуыздар	0,7
Майлар	0,49
Қоғамдар	15,44
Энергиялық	115,33



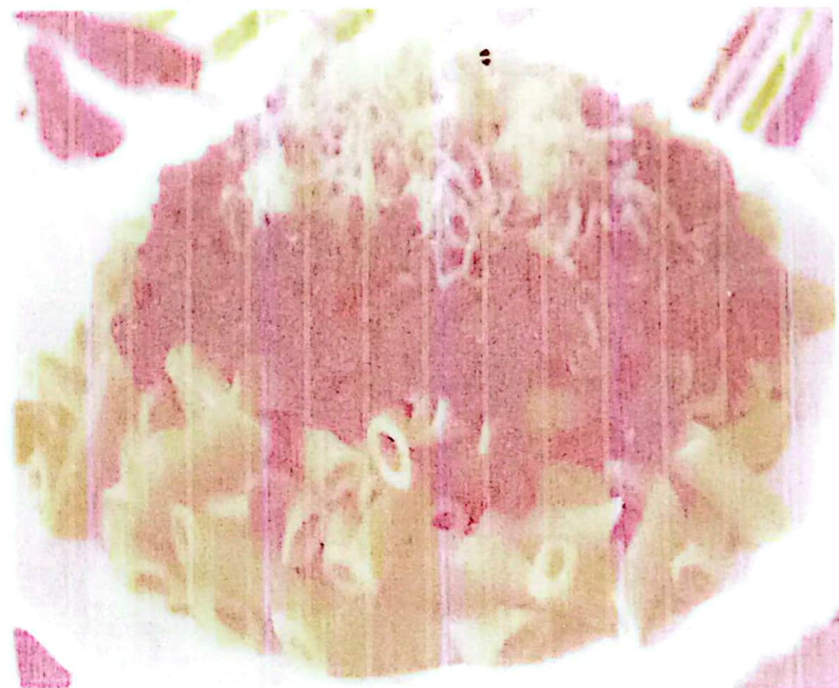
Макаронды қайнатамыз. Дайын болғанда сүзіп алып арнайы үккіден өткен сырмен ағастырамыз.



Шамның атауы: Макарон тұздықпен



Шикізаттар	1 порцияға қажетті өнім мөлшері	
	брутто, г	нетто, г
Макарон	50	50
каршон	25	20
Пияз	15	10
томат	4	4
Сұйық май	7	7
Дайын өнімнің мөлшері		200



Даярындау технологиясы

Ақуыздар	3,7
Майлар	0,37
Көмірсулар	0,37
Энергетикалық	101,98



Макаронды ұайытамыз. Дайын болғанда сүзіп алып арнайы каршон, пиязбен дайындалған тұздықпен араластырамыз.



Панын атауы: Картоп бұқтырмасы тауық етпен



Шикізаттар	1 порцияға қажетті өнім шығыны	
	бұрылто, г	нетто, г
Картоп	65	53
Пияз	30	25
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Шамат :	2	2
Шауық еті	50	50
Дайын өнімнің шығыны		200



Ақуыздар	1,9
Майлар	3,9
Қант қызылдар	57
Энергетикалық құндылығы, Ккал	198



Даяндау технологиясы
 Шауық етін тазалап жуып, тілімдерге кесіледі және өсімдік және сары май қоспасына пияз және сәбіз қосылған картопты етті қосады, қайнаған сумен көкөністер деңгейіне дейін құйып, дайын болғанға дейін 20-30 минут бойы бұқтырады.

Шаванның атауы: Коплет гарнирімен

Шикізаттар

Парпылман ет
Күріш
(вермшель, карт
от п.б.)
Ұмяз
сүт
Сұйық май

1 порцияға келетін онім шикізаттары

сұйық, г

пепто, г

50

50

50

60

30

25

20

20

7

7

Дайын өнімнің шикізаттары

Ақуыздар

Майлар

Қағарлар

Энергетикалық
құндылығы, Ккал

0,2

5,0

0,7

192



Дайындау технологиясы

Коплет массасынан сөз-пінді пішінді, ұшымен (коплеттер), немесе қалыңдығы 2,0-2,5 мм дөңгелек-пінді пішінді (бипоікалар), немесе қалыңдығы 1 см жазықтық пішінді (шницелдер) бұйымдар қалыптасқызады. Коплеттер, бипоіка және шницелдер иязды (5 г пепто) және сарғарсақ (0,5 г пепто) қасып дайындауға болады. Бұл ретте өнімнің шикізат әзірмейді, өйткені тімісінше сүт немесе су нормасы азаяды. Дайындалған өнімдер маймен майлаған табаға қойылады және 180-200 °C температурада дайын болғанға дейін (12-15 мин) пісіріледі. Қайнаған маймен немесе қаймақ тұздығымен қосырылады. Гарнирлер-ұсақталған ботқалар, пісірілген макарон өнімдері, пісірілген картоп, пісірілген



Шағамның атауы: Картоп бұқтырмасы етпен



Шикізаттар	1 порцияға көпестің өнім шығарылымы	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	65	53
Пияз	30	25
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Шомат	2	2
Сығыр еті	50	50
Дайын өнімнің мөлшері		200



Ақуыздар	2,4
Майлар	3,9
Көмірсулар	57
Энергетикалық	265



Даярдау технологиясы

Сығыр етін тазалап жуып, пішімдерге кесіледі және өсімдік және сары май қоспасына пияз және сәбіз қосылған картопты етті қосады, қайнаған сұйық көкөністер деңгейіне дейін құйып, дайын болғанға дейін 20-30 минут бойы бұқтырады.



Тағамның атауы: Палау тауық етпен



Шикізаттар	1 порцияға келетін онім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Пияз	15	10
Сәбіз	35	30
Сұйық май	7	7
Тауық еті	130	80
Күріш	50	50
Дайын онімнің шығыны		200



Даяндау технологиясы

Ақуыздар	3
Майлар	3,7
Қоғамдық	65
Энергетикалық құндылығы, Ккал	204



Тауық еті сүйектен бөліп, кубиктер түрінде кесектерге кесіміз, өсімдік және сары май қоспасына ұсақталған пияз және сәбіз қосып, дайын болғанға дейін сөндіріміз. Күрішті суға салып, қайып, сулауымыз. Қоғамдықпен дайындалған тағам күрішпен қосып, сары маймен су құйып, дайын болғанға дейін баяу оқта пісіріміз.