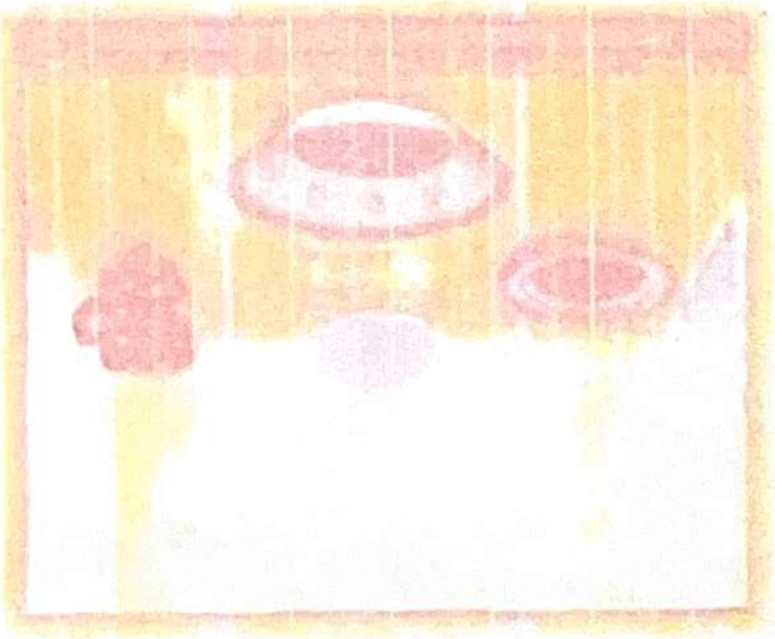
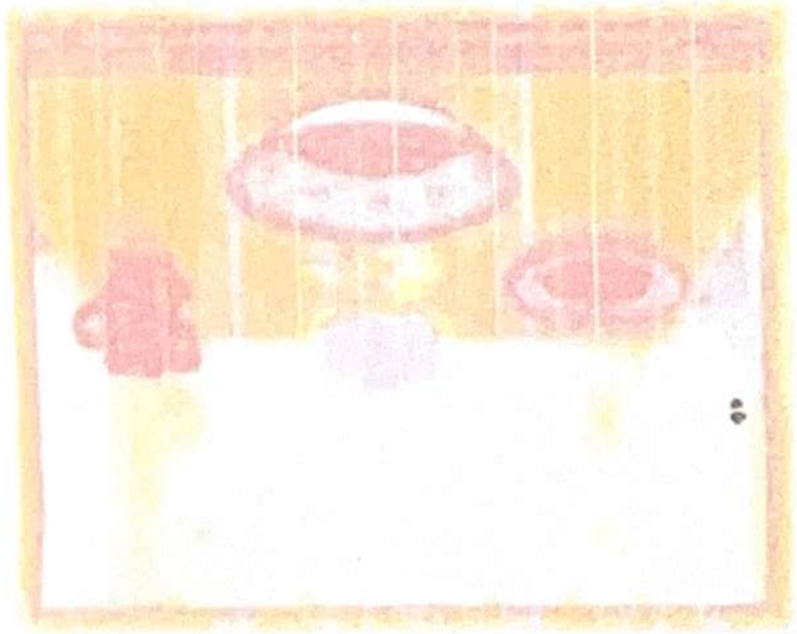




Тағамның атауы: Бұршақ сорпа сүйек етпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	30	20
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сүйық май	4	4
Томат	2	2
Сиыр еті	50	50
Бұршақ	30	30
Дайын өнімнің шығымы		200

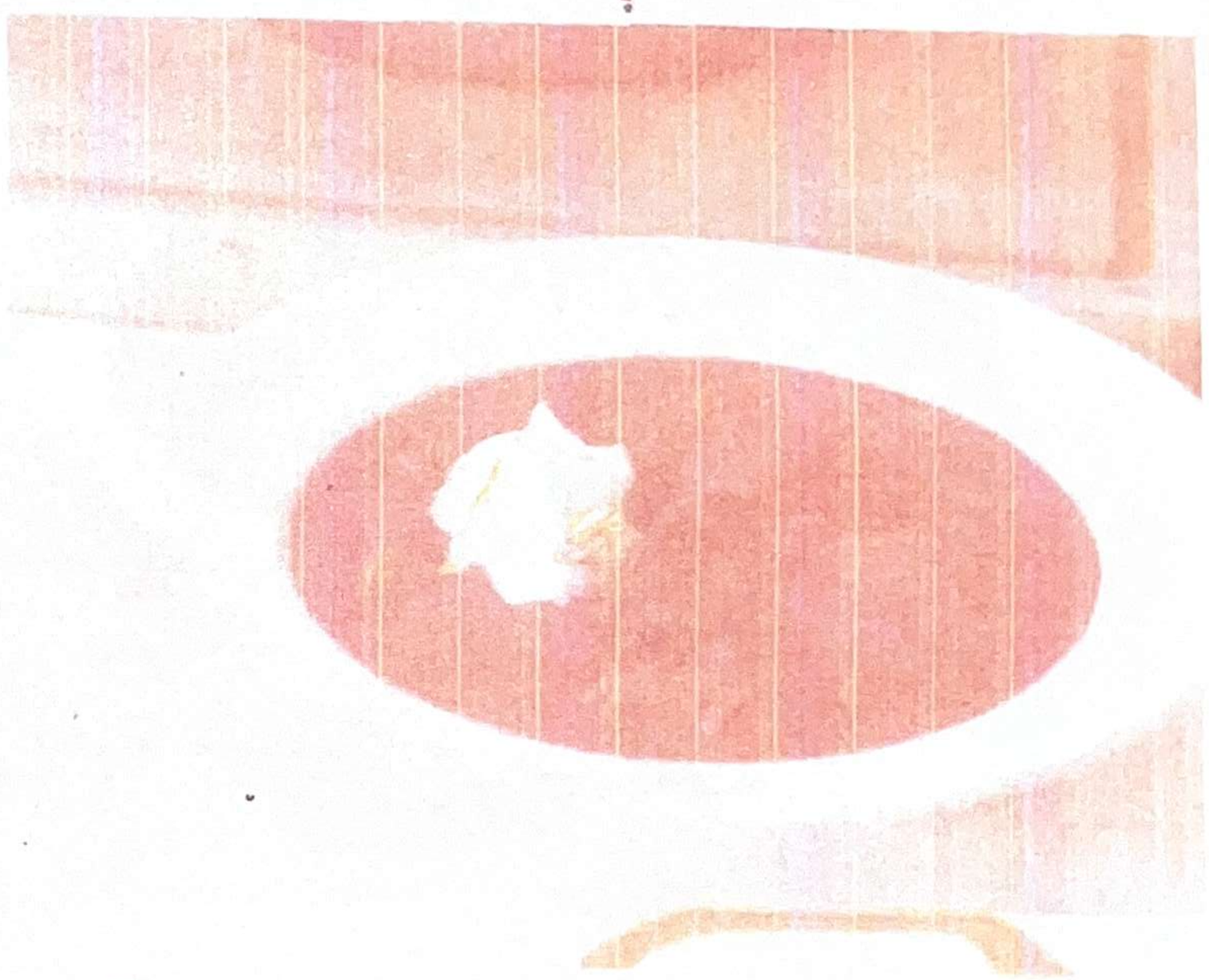
Ақуыздар	1,9
Майлар	2
Көмірсулар	7
Энергетикалық құндылығы, Ккал	143

Даяындау технологиясы

Етті тазалап жуып, алдымен жоғары,сосын жай отта қайнатамыз. Қайнап жатқан сорпаға тұралған картопты, пияз, сәбізді және соғылған бұршақты салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны аскок, сарымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.

Тағамның атауы: Қызылша қосылған орамжапырақ сорпа

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	60	45
Орамжапырақ	80	70
Пияз	15	13
Сәбіз	15	13
Қызылша	10	7
Сүйық май	1	1
Шөмат	3	3
Сиыр еті	30	30
Дайын өнімнің шығымы		200



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

Даярлау технологиясы

Қайнап жатқан етті сорпаға тұралған картопты, орамжапырақ, пияз, сәбізді салады. Тұз қосып, дайын болғанша қайнатады. Борщты аскөк, сарымсақ, және қаймақ қосып ұсынады.

Тағамның атауы: Кеспе көже фрикаделькимен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	30	20
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Тартылған сиыр еті	50	50
Ұн	50	50
Жұмыртқа	1/8	1/8
Дайын өнімнің шығымы		200

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

Даярлау технологиясы

Алдымен қамырды дайындап алады. Тартылған еттен жұмырық аздап тұз араластырып доғалектер жасап алады. Қайнап жатқа сорпаға тұралған картопты, пияз, сәбізді және соғылған фрикадельки мен кеспені салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқок, сарымсақ немесе

Тағамның атауы: Қышқыл сорпа еттен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	35	25
Пияз	30	25
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	1	1
Сиыр еті	40	40
Қышқыл	30	30
Дайын өнімнің шығымы		200

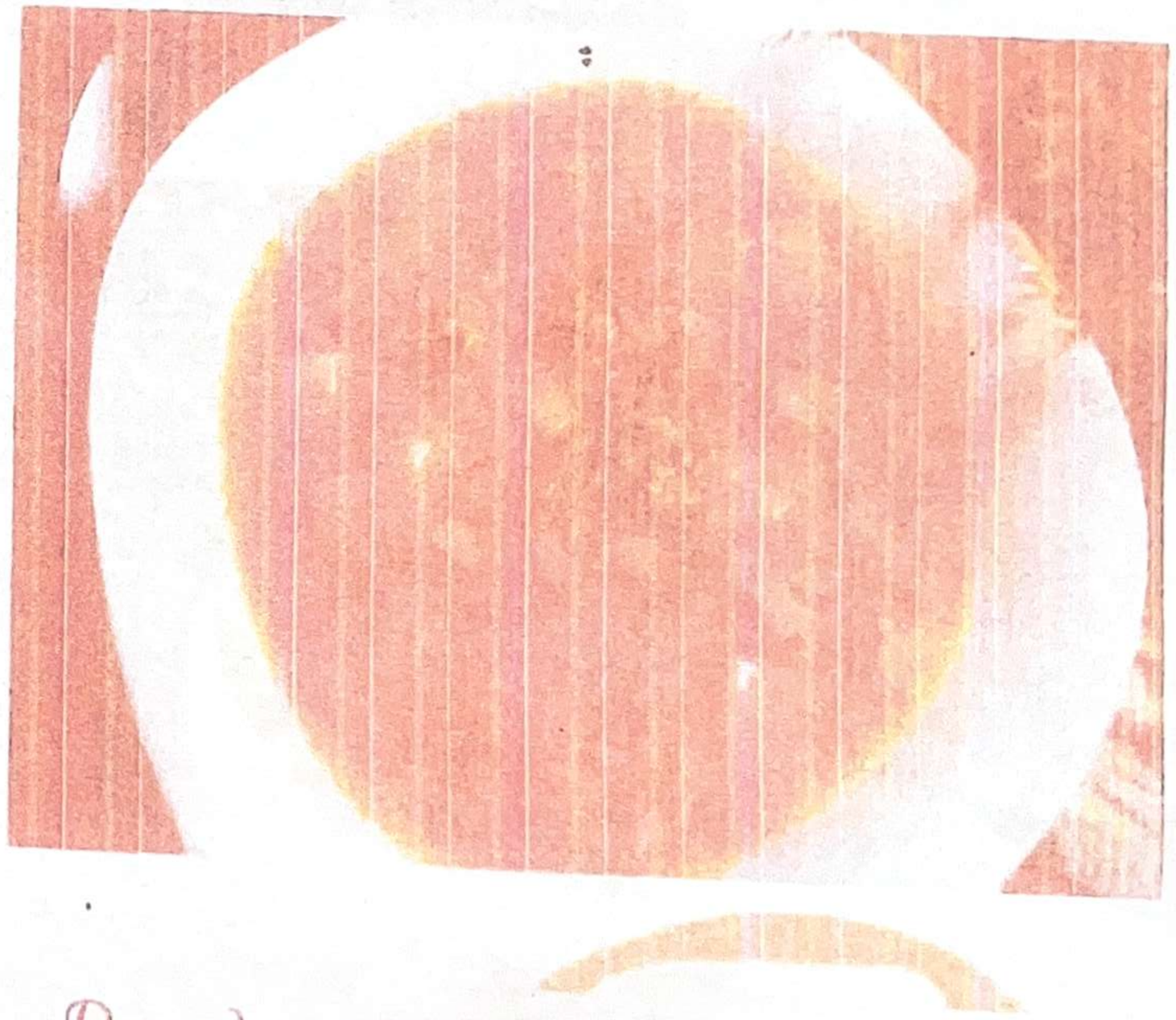
Ақуыздар	3,1
Майлар	3,7
Көмірсулар	18
Энергетикалық құндылық, Ккал	121

Дайындау технологиясы

Алдымен қышқылды тазалап жуып аламыз. Қайнап жатқан етті сорпаға тұралған картопты, пияз, сәбізді және қышқылды салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқақ, сарымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.

Тағамның атауы: Қарақұмық сорпа етпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	35	25
Пияз	30	25
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	1	1
Сиыр еті	40	40
Қарақұмық	40	40
Дайын өнімнің шығымы		200



Ақуыздар	2,9
Майлар	4,3
Көмірсулар	12
Энергиялық	113

Дайындау технологиясы

Алдымен қарақұмықты тазалап жуып аламыз. Қайнап жатқан етті сорпаға тұрналған картопты, пияз, сәбізді және қарақұмықты салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын

Тағамның атауы: Балық сорпа

Шикізаттар	1 порциялы қатынас анық шығымы	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	50	40
Пияз	40	30
Сәбіз	30	20
Сұйық май	3	3
Томат	2	2
Балық етті	70	60
Дайын ыстық тағам		200

Ақуыздар	2,1
Майлар	2,1
Көмірсулар	1,9
Энергетикалық құндылығы, Ккал	29

Даяындау технологиясы

Балықты жақсылап тазалап, қабынатын аламыз. Қабынған жанқа етті сорпаға тұралған картопты, пияз, сәбізді салады. Тұз қосы. дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқақ, сарымсақ, және қаймақ қосып ұсынады.

Тағамның атауы: Кеспе көже

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	35	25
Пияз	30	25
Сәбіз	25	20
Сұйық май	3	3
Томат	2	2
Сиыр еті	40	40
Ұн	50	50
Жұмыртқа	1/8	1/8
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	2,4
Майлар	2,1
Көмірсулар	14
Энергиялық	102

Даярлау технологиясы

Алдымен кеспеге арналған қамырды дайындайды. Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты, пияз, сәбізді салады. Пұш, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқақ сапырылған немесе жұмыртқа қосып ашқанда

Тағамның атауы: Нохат сорпа етпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	40	30
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Сиыр еті	40	40
Нохат	30	30
Дайын өнімнің шығымы		200

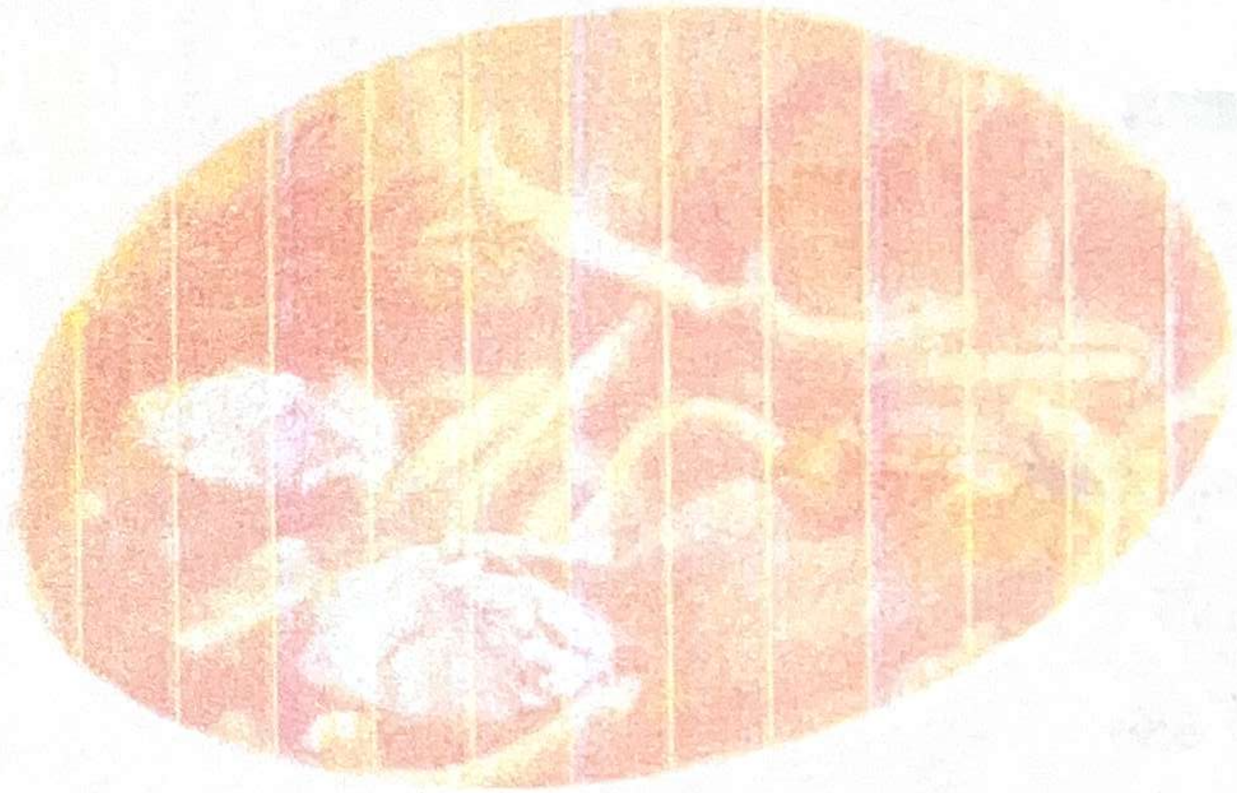
Ақуыздар	12
Майлар	10
Көмірсулар	12
Энергиялық	162

Даярлау технологиясы

Алдымен нохатты тазалап жуып аламыз. Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты, пияз, сәбізді және нохатты салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны

Тағамның атауы: Кеспе көже тауық етпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, 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
Дайын өнімнің шығымы		200



Ақуыздар	2,1
Майлар	1,9
Көмірсулар	10
Энергиялық	109

Даярлау технологиясы

Алдымен кеспеге арналған қамырды дайындайды. Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты, пияз, сәбізді салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны

Тағамның атауы: Жасымық қосылған вермешель сорпа етпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	30	20
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Сиыр еті	50	50
Жасымық	15	15
Вермешель	25	25
Дайын өнімнің шығымы		200

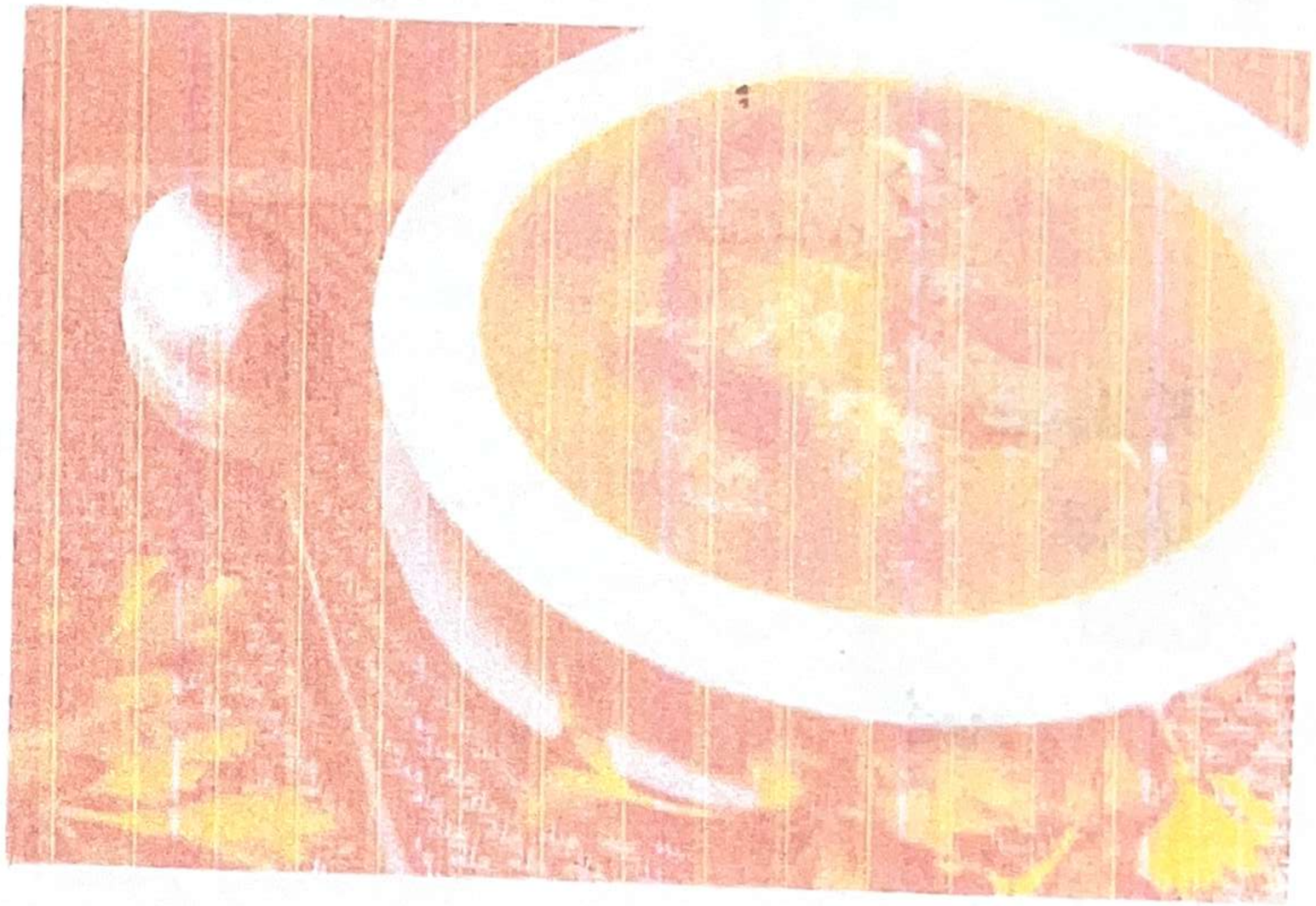
Ақуыздар	3,1
Майлар	2
Көмірсулар	22
Энергетикалық құндылық, Ккал	167

Даярлау технологиясы

Алдымен жасымықты тазалап жуып алады. Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты, пияз, сәбізді және соңынан жасымық пен вермешельді салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқок, сарымсақ немесе

Таваның атауы: Маш қосылған күріш сорпа етпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін таза өнімнің	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	40	30
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Сиыр еті	40	40
Маш	15	15
Күріш	25	25
Дайын өнімнің шығымы		200



Ақуыздар	4,0
Майлар	3
Көмірсулар	17
Энергетикалық құндылығы, Ккал	102

Даярлау технологиясы

Алдымен маш пен күрішті тазалап жуып алады. Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты, пияз, сәбізді және сонымен маш пен күріштіі салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны асқақ, сарымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.

Тағамның атауы: Бадана қосылған вермешель сорпа етпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	30	20
Пияз	20	15
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	8	8
Сиыр еті	50	50
Бадана	15	15
Вермешель	25	25
Дайын өнімнің шығымы		200

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

Дайындау технологиясы

Алдымен бадананы тазалап жуып алады. Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты, пияз, сәбізді және соңынан бадана мен вермешельді салады. Тұз, томат қосып, дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпаны аскөк, сарымсақ немесе қаймақ қосып ұсынады.

Тағамның атауы: Палау тауық етпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Пияз	15	10
Сәбіз	35	30
Сұйық май	7	7
Тауық еті	130	80
Күріш	50	50
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	8
Майлар	32
Көмірсулар	65
Энергетикалық құндылығы, Ккал	404

Даярлау технологиясы

Тауық еті суықтан балық, кубиктер түрінде қасектерге кесіңіз, асшөптік және сары май қосылған ұсақтаған пияз және сәбіз жартылай дайын болғанға дейін сөндіріңіз. Күріпті сұық суға салып, жуып, сүзіңіз. Көкөністермен дайындалған тоқ күріпті қосып, сарпа немесе су құйып, дайын болғанға дейін баяу отта пісіріңіз.

Тағамның атауы: Тефтели етпен тұздықпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Пияз	20	15
Сәбіз	15	10
Сұйық май	4	4
Тартылған ет	50	50
Ұн	10	10
Жұмыртқа	1/8	1/8
Күріш	10	10
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	2,1
Майлар	1,3
Көмірсулар	25
Энергиялық құндылығы, Ккал	301

Даярлау технологиясы

Пияз ті майда кесіледі және аз мөлшерде сары май қосып, сөлдендіреді. Күріш жарылғанша ірікпеледі, жуады және дайын болғанша дейін суда (1:6 қатынасында) қайнатады. Күріш суын ағызып, сөлдендіреді. Ет фаршына пісірілген ет түзын, басты пиязды, күріш қосады, Мұқият фаршты араластырады және 3-4 данадан жұмыршықтар түрінде тефтелдерді қалыптайды, шарларды алынған бидай ұнында үйтеді және қыздырылған сары майында барлық жағынан 10 мин. бойы қуырылған тефтелдерді 1-2 қатарға таяз ыдыстарға салады, тұздықты құйып, су қосады (10-20). 8-10 мин бойы алсіз қайнаған кезде дайын болғанға дейін сөндіреді.

Тефтелдерді тұздықтармен береді

Тағамның атауы: Макарон сырмен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім мөлшері	
	брутто, г	нетто, г
Макарон	65	65
сыр	30	30
Сүйық май	7	7
Дайын өнімнің шығымы	200	

Даярлау технологиясы

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

Ақуыздар	6,6
Майлар	6,40
Көмірсулар	15,14
Энергиялық	1 12 33

Тағамның атауы: Макарон тұздықпен

Шикізаттар	4 порциялы қазанша өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Макарон	50	50
картоп	25	20
Пияз	15	10
томат	4	4
Сұйық май	7	7
Дайын өнімнің шығымы		200

Даулындау технологиясы

Ақуыздар	3,7
Майлар	0,37
Көмірсулар	0,37
Энергетикалық	18,1 ккал

Макаронды қайнатамыз. Дайын болғанда сүзіп алып арнайы картоп, пиязбен дайындалған тұздықпен араластырамыз.

Тағамның атауы: Картоп бұқтырмасы тауық етпен

Шикізаттар	1 порцияға кеткен өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	65	53
Пияз	30	25
Сәбіз	25	20
Сұйық мая	4	4
Томат	2	2
Тауық еті	50	50
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	1,9
Майлар	3,9
Көмірсулар	5,7
Энергетикалық құндылығы, Ккал	75

Даярлау технологиясы

Тауық етін тазаған жуып, тілімдерге кесіледі және өсімдік және сары мая қоспасына пияз және сәбіз қосылған картопты етті қосады, қайнаған сумен көкөністер деңгейіне дейін құйып, дайын болғанға дейін 20-30 минут бойы бұқтырады.

Тағамның атауы: Картоп бұқтырмасы етпен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Картоп	65	53
Пияз	30	25
Сәбіз	25	20
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Сиыр еті	50	50
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	23
Майлар	39
Көмірсулар	57
Энергетикалық құндылығы, Ккал	465

Даярлау технологиясы

Сиыр 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.

Тағамның атауы: Котлет гарнирімен

Шикізаттар	1 порцияға кететін өнім шығыны	
	брутто, г	нетто, г
Тартылған ет	50	50
Күріш (вермешель, картоп т.б.)	50	60
Піяз	30	25
сүт	20	20
Сұйық май	7	7
Дайын өнімнің шығымы		

Ақуыздар	5,2
Майлар	3,1
Көмірсулар	0,7
Энергиялық құндылығы, Ккал	192,1

Даярлау технологиясы

Котлет массасынан сопақ-пішін пішінді, ұшымен (котлеттер), немесе қалыңдығы 2,0-2,5 мм дөңгелек-пішін пішінді (бифшекстер), немесе қалыңдығы 1 см жазықтық пішінді (шницельдер) бұйымдар қалыптастырады. Котлеттер, бифшекс және шницельдер пиязды (5 г нетто) және сарымсақ (0,5 г нетто) қосып дайындауға болады. Бұл ретте өнімнің салмағы өзгермейді, өйткені тұтасынан сүт немесе су нормасы азаяды. Дайындалған өнімдер майлан майланған табаға қойылады және 180-200 °С температурада дайын болғанға дейін (12-15 мин) пісіріледі. Қайнаған майлан немесе қаймақ тұздығымен қызбаріледі. Гарнирлер-уақытша бөтқалар, пісірілген макарон өнімдері, пісірілген картоп, пісірілген