



Тағамның атауы :Сөк сүт ботқасы

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Сүт	50	50
Сөк	30	30
Қант	15	15
Сары май	15	15
Су	90	90
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	12,0
Майлар	3,0
Көмірсулар	66,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	339

Дайындау технологиясы

Өнімдерді тазалап, алдымен жылы суды, кейіннен ыстық сумен жуады . Қайнап тұрған ыстық суға тарыны салып 10-15минут қозғап тұрып қайнатамыз, сосын күрішті салып 5-10 минут пісіреді. Соңынан ыстық сүт , тұз,шекер саламыз.



Тағамның атауы :Сүт пен майдан жасалынған Күріш көжесі

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Сүт	50	50
Күріш	30	30
Қант	15	15
Сары май	15	15
Су	90	90
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	7,0
Майлар	1,0
Көмірсулар	7,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	330

Дайындау технологиясы

Тазаланған күрішті суға қайнатып дайын болғанға 10минут алдын сүт құямыз.

Қант қосып,аздаған тұз қосып аластыра отырып,10-15минут яғни дайын болғанша қайнатады.Дайын болған көжеге сары май қосу керек.



Тағамның атауы :Сүт пен майдан жасалынған Жарма ботқасы

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Сүт	50	50
Жарма	30	30
Қант	15	15
Сары май	15	15
Су	90	90
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	11,5
Майлар	3,3
Көмірсулар	66,5
Энергетикалық құндылығы,Ккал	348

Дайындау технологиясы

Қайнап тұрған сүтке іріктілген Жармасын себеді.Қант қосып, аздаған тұз қосып аластырып,10-15минут яғни дайын болғанша қайнатады. Дайын болған ботқаға сарымай қосу керек.



Тағамның атауы :Сүт пен майдан жасалынған Геркулес ботқасы

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Сүт	50	50
ГЕРКУЛЕС	30	30
Қант	15	15
Сары май	15	15
Су	90	90
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	12,0
Майлар	6,0
Көмірсулар	51,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	306

Дайындау технологиясы

Қайнап тұрған сүтке іріктілген геркулес себеді.Қант қосып, аздаған тұз қосып аластырып отырып,10-15минут яғни дайын болған ботқасы қайнатады. Дайын болған ботқаға сарымай қосу керек.



Тағамның атауы :**Қарақұмық ботқасы сүтпен**

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Сүт	50	50
Қарақұмық	30	30
Қант	15	15
Сары май	15	15
Су	90	90
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	12,6
Майлар	3,3
Көмірсулар	62,1
Энергетикалық құндылығы,Ккал	335

Дайындау технологиясы

Қарақұмықты тұз қосылған қайнап тұрған суға салып жартылай пісіреміз, үстінен ыстық сүт,шекер қосып бетін жауып пәсейтілген отта қайнатамыз. Дайын болған кезде бетіне сары май саламыз.



Тағамның атауы :Макарон өнімінен сүтті сорпа

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Сүт	50	50
макарон	30	30
Қант	15	15
Сары май	15	15
Су	90	90
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	11,0
Майлар	1,5
Көмірсулар	71,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	340

Дайындау технологиясы

Макарон өнімін тұздалған қайнап тұрған суға салып 5-7 минут аралығында пісіреміз,сүзгішке салып суын ағызамыз. Сосын сүтке қант қосып макарон өнімін салып қайнатып пісіреміз.



Тағамның атауы :Асбұршақ сорпасы құс етімен

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Картоп	50	40
Жуа	20	15
Сәбіз	20	15
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Құс еті	40	40
Асбұршақ	30	30
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	2,3
Майлар	1,6
Көмірсулар	50,8
Энергетикалық құндылығы,Ккал	314

Дайындау технологиясы

Етті тазалап жуып,алдымен жоғары,сосын жәй отта қайнатамыз.Қайнап жатқан сорпаға туралған картопты,жуа.сәбізді және соңынан асбұршақты салады.Тұз,томат қосып.дайын болғанша қайнатады.Дайын сорпа ұсынады.



Тағамның атауы :Еттен тұзды арпа сорпасы

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Картон	50	40
Жуа	20	15
Сәбіз	20	15
Сұйық май	4	4
Томат	2	2
Құс еті	40	40
Арпа	15	15
Ащы қияр	10	10
Дайын өнімнің шығымы		200

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

Дайындау технологиясы

Көкөністерді турап,тазалап,дайындап қояды. Арпаны жартылай суда піскенше суда пісіріп алып,суын төгіп тастайды. Етті тазалап жып пісіреді, ет піскен соң сорпаны сүзгімен сүзіп алып сорпаға көкөністерді арпаны салып пісіреді дайын болуға 5-10 минут қалғанда тұздалған қиярды салады.



Тағамның атауы :Борщ сорпа етпен

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Картоп	50	40
Жуа	20	15
Сәбіз	20	15
Сұйық май	1	1
Томат	2	2
Құс еті	40	40
Орамжапырақ	50	40
Дайын өнімнің шығымы		200

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

Дайындау технологиясы

Қайнап жатқан етті сорпаға туралған картопты,орамжапырақ,жуа сәбізді салады.

Тұз қосып,дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпа ұсынады.



Тағамның атауы :Фрикаделька сорпасы

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Картоп	50	40
Жуа	20	15
Сәбіз	30	20
Сұйық май	1	1
Томат	2	2
Күріш	20	20
Жұмыртқа	1/8	1/8
Тартылған ет	40	40
Дайын өнімнің шығымы		200

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

Дайындау технологиясы

Тартылған етпен жұмыртқа аздап тұз араластырып дөңгелектер жасап алады. Қайнап жатқан сорпаға туралған картопты,жуа,сәбізді және соңынан фрикаделька салады.тұз,томат қосып,дайын болғанша қайнатады.Дайын сорпа ұсынады.



Тағамның атауы :Макарон СОРПА ҚҰС ЕТІМЕН

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Картоп	50	40
Жуа	20	15
Сәбіз	30	20
Сұйық май	1	1
Томат	2	2
макарон	30	30
Құс еті	40	40
Дайын өнімнің шығымы		200

Ақуыздар	11,0
Майлар	1,5
Көмірсулар	71,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	340

Дайындау технологиясы

Қайнап жатқан құс еті, сорпаға туралған картопты,жуа,сәбізді салады.Тұз.томат қосып,дайын болғанша қайнатады. Дайын сорпа ұсынады.



Тағамның атауы: Тұшпара сорпасы

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Тұшпара	200	200
Су	400	400
Сәбіз	40	30
картоп	120	110
Лавр жапырағы	2	2
Қара бұрыш	2	2
Дайын өнімнің шығымы		600

Ақуыздар	12,0
Майлар	4,0
Көмірсулар	51,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	306

Дайындалу технологиясы:

Қазанға су құйып, қайнаған соң, тұз, қара бұрыш, лавр жапырағын қосады. Тазартылған және туралған картопты салып, 10-15 минут қайнатады. Содан кейін дайын тұшпараны, ұсақталған пияз бен сәбізді қосып, тағы 7-10 минут пісіреді.



Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Қарақұмық	50	50
Тауық еті филе	75	70
Сәбіз	25	20
Жуа	20	15
Су	100	100
Сұйық май	1	1
Дайын өнімнің шығымы		320

Ақуыздар	12,0
Майлар	7,5
Көмірсулар	42,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	260

Дайындалу технологиясы:

Тауық етін текшелерге турап, пияз және сәбізбен бірге сұйық майға қуырамыз. Үстіне жуылған қарақұмықты салып, қайнаған су құйып, тұз, бұрыш қосамыз. Қақпағын жауып, баяу отта су сіңгенше (15-20 минут) пісіреміз.



Тағамның атауы Күрішпен тауықтан өнім

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Күріш	50	50
Тауық еті филе	75	70
Сәбіз	25	20
Жуа	20	15
Су	100	100
Сұйық май	1	1
Дайын өнімнің шығымы		320

Ақуыздар	11,5
Майлар	6,8
Көмірсулар	45,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	250

Дайындалу технологиясы Тауық етін текшелерге турап, пияз және сәбізбен бірге өсімдік майына қуырамыз. Жуылған күрішті қосып, үстіне қайнаған су құямыз, тұз, бұрыш саламыз. Қақпағын жауып, баяу отта су сіңгенше (15-20 минут) пісіреміз.



Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Курага	30	25
Қара өрік кепкен	25	20
Жүзім	20	18
Қант	50	50
Су	900	900
Дайын өнімнің шығымы		1000

Ақуыздар	0,5
Майлар	0,2
Көмірсулар	25,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	100

Дайындалу технологиясы

Кепкен жемістерді іріктеп жарамсыздарын салып тастап, жылы сумен бірнеше рет жуамыз. Дайын жемістерге ыстық су құйып, шекер салып қайнатуға әлсіз отта 10-20минутқа қоямыз. Дайын компотты бөлме температурасына дейін суытамыз.



Тағамның атауы Жемістерден компот

Шикізаттар	Ібөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Алма	100	85
Алмұрт	80	70
Шие	50	45
Қант	50	50
Су	900	900
Дайын өнімнің шығымы		1000

Ақуыздар	0,4
Майлар	0,1
Көмірсулар	22,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	95

Дайындалу технологиясы

Жемістерді жуып тазалайды турайды. Жемістер қарайып кетпес үшін қайнатпас бұрын кішкене лимон қышқылы қосылған мұздай суға салып аламыз Судан алып қайнаған су ,қант қосып қайнатады. Дайын болған соң бөлме температурасына дейін суытамыз.



Кисель

Шикізаттар	1бөлігіне кететін өнім шығыны	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы,гр
Жидек немесе жидек пюресі	100	85
Крахмал	40	40
Қант	50	50
Су	800	800
Дайын өнімнің шығымы		900

Ақуыздар	0,3
Майлар	0,1
Көмірсулар	25,0
Энергетикалық құндылығы,Ккал	110

Дайындалу технологиясы

Жидектерді езіп, үстіне су құйып қайнатамыз, содан кейін сүзіп аламыз. Крахмалды аз мөлшерде суға ерітіп, қайнап тұрған жидек шырынына қосамыз. Қант салып, қоюланғанша үздіксіз араластырып, 2-3 минут қайнатамыз. Дайын кисельді сәл суытып, жылы немесе салқын күйде ұсынамыз.

