"Бекітемін"
Қызылорда қаласы бойынша білім
бөлімі міндетін уа
С.Калмаханова

"Келісемін"
Жусупбеков атындағы
№ 3 мектеп-гимназия директоры
А.Сейтжанов

ИИИ

№ 3 Технологиялық карта:

3. Тағам атауы : Бұқтырылған тауық еті .
Дайындау түрі : Пеште бұқтыру
Дайын тағамның салмағы : 80/90/100 грамм

80/90 ,100 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	*Құрамы*	*Шикі тағам салмағы,(брутто) г*			*Піскендегі салмағы Нетто*		
		7-10 жас	*11-14 жас*	*15-18 жас*	*7-10 жас*	*11-14 жас*	*15-18 жас*
Бұқтырылған тауық еті	*Тауық еті*	*119,4*	*159,2*	*199*	*80*	*90*	*100*
	пияз	*9*	*11*	*12*			
	қызанақ пастасы	*5*	*5*	*5*			
	тұз	*1,5*	*2*	*2*			
	сәбіз	*14*	*17*	*19*			
	өсімдік майы	*5*	*6*	*7*			

80,90,100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	*калориясы*	*126*	*141,7*	*159,4*
	Ақуыз,г	*8,17*	*9,19*	*10,34*
	Май,г	*13,25*	*14,9*	*16,76*
	Көмірсу,г	*0,09*	*0,1*	*0,11*
дәрумендер	*B1, мг*			
	B2, мг	*0,23*	*0,26*	*0,29*
	C, мг			
	Ca, мг	*6,7*	*7,5*	*8,4*
	Fe, мг	*0,91*	*1,03*	*1,16*

Дайындау технологиясы:

Бөлшектеп бөлінген тауық етін пешке салып қызарғанша пісіреді.
Пісіп болған соң пештен алып,.порцияға бөліп ,
соусты құйып 10-15 минут бұқтырады. гарнирімен қосып беріледі.

ИИИИИИ

№ 5 Технологиялық карта.

5. *Тағам атауы : Бұқтырылған сиыр еті .*

Дайындау түрі : ***бұқтырып пісіру.***

Дайын тағамның салмағы : 80/90 грамм

60/80,100 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	*Құрамы*	*Шикі тағам салмағы,(брутто) г*			*Піскендегі салмағы Нетто*		
		7-10 жас	*11-14 жас*	*15-18 жас*	*7-10 жас*	*11-14 жас*	*15-18 жас*
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	*Сиыр еті*	*90*	*100*	*110*	*60*	*80*	*100*
	сәбіз	*20*	*25*	*30*			
	пияз	*22*	*25*	*27*			
	Өсімдік майы	*6*	*8*	*10*			
	Томат пастасы	*3*	*3*	*3*			
	Құнарландырылған бидай ұны	*8*	*9*	*12*			

60,80,100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	*калориясы*	*156,25*	*175,8*	*197,8*
	Ақуыз,г	*10,31*	*11,6*	*13,05*
	Май,г	*8,09*	*9,1*	*10,24*
	Көмірсу,г	*2,57*	*2,9*	*3,26*
дәрумендер	*B1, мг*			
	B2, мг	*0,08*	*0,09*	*0,1*
	C, мг			
	Ca, мг	*21,11*	*23,75*	*26,72*
	Fe, мг	*0,88*	*0,99*	*1,11*

Дайындау технологиясы:

Етті пісіріп алып, төртбұрышты етіп турап, жиңішкелеп тураған сәбіз, пияз,томат пюресін қосып,су құйып,тұз салып 10-15 минут бұқтырып пісіреді. Сорпасынан соус дайындап,еттің үстіне құйып ,қайнатып,гарнирімен ,соуспен бірге беріледі.

Сапасына қойылатын талаптар: *сыртқы түрі үлкен емес етіп бөлінген ,соус құйылған кесек еттер.*

Көлемі: *еті жұмсақ.*

Сыртқы түсі: *ақшыл сұр реңкті (светло серый), ақшыл түсті болу керек.*

ИИИИ

№ 7 Технологиялық карта.

Тағам атауы : ***Балық котлеті***

Дайындау түрі : қуырып, ***буқтырып пісіру.***

Дайын тағамның салмағы : 80 /90 100 грамм

80/90 ,100 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	*Құрамы*	*Шикі тағам салмағы,(брутто) г*			*Піскендегі салмағы Нетто*		
		7-10 жас	*11-14 жас*	*15-18 жас*	*7-10 жас*	*11-14 жас*	*15-18 жас*
Балық котлеті .	*балық*	*111*	*122,1*	*133,2*	*80*	*90*	*100*
	Бидай нанын	*8*	*11*	*14*			
	Сүт	*14*	*17*	*20*			
	Пияз	*12*	*12*	*12*			
	кептірілген нан	*7*	*8*	*9*			
	тұз	*1,5*	*2*	*2*			
	жұмыртқа	*5*	*6*	*7*			
	Өсімдік майы	*5*	*6*	*7*			

80,90,100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	*калориясы*	*215*	*241,8*	*299,8*
	Ақуыз,г	*7,02*	*7,9*	*9,79*
	Май,г	*10,93*	*12,3*	*15,25*
	Көмірсу,г	*23,47*	*26,4*	*32,73*
дәрумендер	*B1, мг*			
	B2, мг	*10,93*	*12,3*	*15,25*
	C, мг			
	Ca, мг	*14,93*	*16,8*	*20,83*
	Fe, мг	*0,62*	*0,7*	*0,86*

Дайындау технологиясы:

Тазартылып дайындалған балықты кесектеп бөліп,еттартқыштан 2 реттен өткізіп ,суда жібітілген бидай нанын,тұз қосып әбден араластырамыз да котлет формасына келтіріп форма жасаймыз.

Осы формадағы котлетті ұнға айналдырып алып,екі жағынан өсімдік майына 10 минуттай қуырып ,қыздыру

Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі котлет пішінінде,ешқандай формасын бұзбаған , езілмеген болу керек.

Қолылығы: балық дәмінде,біркелкі,томпиып пісу керек. шкафына салып 5-10 минуттай дайын болғанға дейін пісіреміз

Сыртқы түсі: *сұрғылт,кескен уақытта сұр реңді (серый), ақшыл түсті болу керек*

ИИИИ

№ 9 Технологиялық карта.

9. *Тағам атауы :* ***Палау тауық етінен .***

Дайындау түрі : *қуырып,* ***бұқтырып пісіру.***

Дайын тағамның салмағы : 150/60 180/80/ 200/90

150/60 180/80,200/90 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау тауық етінен	тауық еті	119,4	159,2	199	150/60	180/80	200/90
	Күріш жармасы	51	70	82			
	Өсімдік майы	8	10	11			
	Пияз	9	11	12			
	Сәбіз	14	17	19			

150/60,180/80, 200/90 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның	калориясы	327	376	432	
құнарлылығы	Ақуыз,г	12,2	14,3	16,11	
	Май,г	26	30	34	
	Көмірсу,г	30	34,5	39,6	
дәрумендер	B1, мг				
	B2, мг	0,104	0,119	0,137	
	C, мг				
	Ca, мг	24,92	28,65	32,92	
	Fe, мг	1,9	2,2	2,51	

Дайындау технологиясы:

Тауық етіні 20-30 гр етіп турап,түз салып өсімдік майында қуырып, пияз,сәбіз қосып бұқтырып пісіріп алып, су құйып әбден пісіреді. Күрішті жуып қайнап жатқан ет пен көкөністердің үстіне салып жартылай пісіреді де, күріштің суы тартылған уақытта тамақ дайындап жатқан ыдыстың бетін қақпақпен жауып, қыздыру шкафының астындағы противенге су құйып ,соның үстіне тамақ пісіріп жатқан ыдысымызды қойып 25-40 қыздыру шкафында пісіреді. Немесе плита үстінде оттың астын жай басып қойып,бұқтырып пісіреді.

Сапасына қойылатын талаптар: *Күріші езілмей, көкөністер мен тауық етінің дәмін беру керек.*

Қоюлығы: *біркелкі.* ***Сыртқы түсі*** *: ақшыл сарғыш түсті.*

ИИИИ

№ 11 Технологиялық карта.

Бытырап піскен қарақұмық

Дайындау түрі : **бұқтырып пісіру.**

Дайын тағамның салмағы : 100/130 ,150 грамм

100/130 ,150 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бытырап піскен қарақұмық	Қарақұмық	48	62	71	100	130	150
	Сары май	4	5	6			

100,130,150 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның	калориясы	148,8	193,4	251,4
құнарлылығы	Ақуыз,г	5,6	7,3	9,5
	Май,г	3,48	4,6	5,99
	Көмірсу,г	23,16	30,1	39,12
дәрумендер	B1, мг			
	B2, мг	0,7	0,9	1,17
	C, мг			
	Ca, мг			
	Fe, мг	2,8	3,6	3,9

Дайындау технологиясы : *Қарақұмық жармасын тазартып,жуып,қайнап жатырған тұз салынған суға салып,бір қайнатып алып,бетін қақпақпен мұқият жауып, баяу жанған пеште немесе пісіру шкафында, бұқтырып пісіреді. Ерітілген сары маймен араластырып,еттен,балықтан жасалған тағамдарға гарнир есебінде беріледі*

ИИИИ

№ 14 Технологиялық карта.

Пісірілген макарон

Дайындау түрі : **бұқтырып пісіру.**

Дайын тағамның салмағы : 100/130,150 грамм

100/130,150 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Макарон	Макарон	36	47	54	100	130	150
	Сары май	4	5	6			

100,130,150 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	198	258	335,4
	Ақуыз,г	3,6	4,69	6,1
	Май,г	0,4	0,52	0,67
	Көмірсу,г	20	2,6	33,8
дәрумендер	B1, мг			
	B2, мг	0,01	0,013	0,017
	C, мг			
	Ca, мг	7	9,12	11,85
	Fe, мг	0,6	0,78	1,01

Дайындау технологиясы : Макаронды (1 кг макаронға 6 литр су,60 грамм тұз салу керек) қайнап жатырған тұз салынған суға салып,20-30 минуттай қайнатып алып,бетін қақпақпен мұқият жауып, баяу жанған пеште бұқтырып пісіреді. Ерітілген сары маймен араластырып,еттен,балықтан жасалған тағамдарға гарнир есебінде беріледі.

№ 15 Технологиялық карта.

ИИИИ

24.Картоп езбесі

Дайындау түрі : **асып пісіру.**

Дайын тағамның салмағы : 100/130 ,150 грамм

100/130,150 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Картоп езбесі	картоп	150	195	225	100	130	150
	сүт	8	10	10			
	Сары май	7	9	10			

100,130,150 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның	калориясы	82,6	107,4	139,6

құнарлылығы	Ақуыз,г	2,17	2,82	3,66
	Май,г	3,12	4,05	5,26
	Көмірсу,г	5,36	6,97	9,06
дәрумендер	B1, мг			
	B2, мг	7,02	9,12	11,85
	C, мг			
	Ca, мг	36,72	47,74	62,05
	Fe, мг	0,49	0,64	0,83

Дайындау технологиясы : Картопты жуып,қабығынан тазартады.Қабығы аршылған картопты ішуге пайдаланатын ағынды сумен 5 минуттай қайтара жуады. Тазартылған картопты температурасы + 12градустан жоғары емес суда 2-3 сағаттан артық ұстауға болмайтынын естен шығармау керек.Осы тазартылған картопты қайнап жатырған суға салып(судың деңгейі картоп бетінен 1-1,5 см жауып тұру керек) ,бетін қақпақпен мұқият жауып, бір қайнатып алып,тұз салып, баяу жанған пеште толықтай дайын болғанша бұқтырып пісіреді. Артық суын төгіп тастап, 800С, түсімей, суытады де езіп езбе дайындайды. Картоптың температурасы 80 градустан төмен болған жағдайда,дәмі мен сыртқы түрі нашарлайды. Езілген картопты үздіксіз араластыра отырып,қайнатылған сүт пен қайнатылған сары май қосып,қоспа біркелкі болғанша араластырады.

Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі ақшыл сары түсті біркелкі масса .

Консистенциясы: біркелкі ,жұмсақ, бытыраңқыланып піскен.

Сыртқы түсі: ақ түстен,сарғылт түске дейін.

Дәмі : сары май қосылған картоп дәмі.

ИИИИ

№ 19 Технологиялық карта.

Жас көкөністен жасалған салат

Салмағы : 60/80/ 100 грамм

60/80/100 грамм салат дайындау үшін салынатын шикізаттардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жас көкөністен жасалған салат	қырыққабат	41	55	69	60	80	100
	тұз	1,5	2	2			
	сәбіз	18	24	30			
	Өсімдік майы	8	11	13			

60,80 100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	51,5	68,5	91,1
	Ақуыз,г	1,13	1,5	2
	Май,г	3,16	4,8	6,38
	Көмірсу,г	4,13	5,5	7,31
дәрумендер	B1, мг			
	B2, мг	0,03	0,04	0,05
	C, мг			
	Ca, мг	28	37,25	49,54
	Fe, мг	0,44	0,59	0,78

Дайындау технологиясы: Қырыққабатты тазартып,майдалап,жіңішкелеп тураймыз . 1 кг-ға 10 грамнан келетіндей тұз салып, 95-100 °С температурада 2 минуттан кем емес уақыттай үздіксіз араластыра отырып ысытып,қыздырады. Тазартылып,жіңішкелеп тураған сәбізді қосып араластырады.

Сапасына қойылатын талаптар: салат қытырлаңқырап тұру керек.

Сыртқы түсі: құрамына кіретін көкөністердің түсін береді.

Дәмі : қырыққабат пен сәбіздің дәмі,шырынды.

№ 21 Технологиялық карта.

Сәбіз салаты

Салмағы : 60/80,100 грамм

60/80 ,100 грамм салат дайындау үшін салынатын шикізаттардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	сәбіз	64	86	108	80	90	100
	Өсімдік майы	6	8	10			
	қант	4	5	6			

60,80 100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	31,4	41,8	55,64
	Ақуыз,г	0,75	1	1,33

	Май,г	0,07	0,1	0,13
	Көмірсу,г	7	9,3	12,4
дәрумендер	B1, мг			
	B2, мг	0,05	0,07	0,09
	C, мг			
	Ca, мг	19,88	26,07	34,7
	Fe, мг	0,52	0,69	0,92

Дайындау технологиясы : Тазартылып,жіңішкелеп тураған сәбізге қант қосып ,үздіксіз араластыра отырып 85 °С температурада 3 минуттан кем емес уақыттай қыздырып,ысытып алып,салқындатылған соң таратуға болады

Сапасына қойылатын талаптар: сәбіз жіңішке тураду керек. Қоюлығы :жұмсақ,шырынды.

Түсі :қызғыш -сары .

Дәмі мен иісі сәбіз бен қанттың,өсімдік майының дәмі.

ИИИ

№ 23 Технологиялық карта.

Күздік дәрумендi салат.

Салмағы : 60/80,100 грамм

60-/80 ,100 грамм салат дайындау үшін салынатын шикізаттардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күздік дәрумендi салат. 1.	қырыққабат	15	20	25	60	80	100
	Сәбіз	12	16	20			
	лимон шырыны	0,6	0,6	0,6			
	тұз	1,5	2	2			
	Көк жуа	6	8	12			
	алма	16	22	27			
	Өсімдік майы	7	9	11			

60,80 100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның	калориясы	21,6	28,8	38,3

құнарлылығы	Ақуыз,г	0,7	0,9	1,2
	Май,г	0,1	0,13	0,17
	Көмірсу,г	3,96	5,28	7,02
дәрумендер	B1, мг			
	B2, мг	0,02	0,03	0,04
	C, мг			
	Ca, мг	24,2	32,2	42,8
	Fe, мг	0,3	0,4	0,53

Дайындау технологиясы :

Қырыққабатты тазартып,майдалап,жіңішкелеп турайды . 1 кг-ға 10 грамнан келетіндей тұз салып, 95-100 °С температурада 2 минуттан кем емес уақыттай үздіксіз араластыра отырып жылытады. Қырыққабат қатты ысып кетпеу керек,әйтпесе өте жұмсарып кетеді. Сәбіз бен алманы ,көк жуаны майдалап турап,қырыққабатпен араластырып, өсімдік майын қосады.

Сапасына қойылатын талаптар: Кесілген көкөністер мен жеміс формасын сақтау керек.

Қоюлығы: қытырлақтау,қатты емес,шырынды.

ИИИ

№ 24 Технологиялық карта.

Жаздық дәруменді салат.

Салмағы : 60/80,100 грамм

60/80,100 грамм салат дайындау үшін салынатын шикізаттардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жаздық дәруменді салат	алма	14	18	23	60	80	100
	қызанақ	18	24	29			
	қиярр	15	20	25			
	сәбіз	11	15	19			
	яшмон	6	8	10			
	қант	0,6	0,8	1			
	Өсімдік майы	7	9	11			

60,80 100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның	калориясы	45,5	60,2	79,4

құнарлылығы	Ақуыз,г	0,83	1,1	1,45
	Май,г	2,42	3,2	4,2
	Көмірсу,г	3,63	4,8	6,33
дәрумендер	B1, мг			
	B2, мг	0,037	0,049	0,06
	C, мг			
	Ca, мг	24,48	32,4	42,7
	Fe, мг	0,53	0,7	0,92

Дайындау технологиясы:

Жас жемістерді жуып, тазартып,майдалап,жіңішкелеп турайды. Лимон шырынын, қант пен өсімдік майын қосып араластырады.

Сапасына қойылатын талаптар:жемістер кесілген формасын сақтау керек.

Түсі :салаттың құрамындағы көкөністердің түсін береді.

Дәмі: салаттың құрамындағы көкөністердің дәмі.

Қоюлығы : шырынды.

НИИ

№ 25 Технологиялық карта.

Алма қосылған сәбіз салаты.

Салмағы : 60/80/100 грамм

60/80 /100 грамм салат дайындау үшін салынатын шикізаттардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Алма мен сәбіз салаты	сәбіз	48	64	80	60	80	100
	алма	14	18	23			
	қант	2	3	4			
	Өсімдік майы	5	5	5			

60,80 100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның	калориясы	49,3	65,7	87,4
құнарлылығы	Ақуыз,г	0,7	0,9	1,2

	Май,г	0,3	0,4	0,5
	Көмірсу,г	5,4	7,2	9,6
дәрумендер	B1, мг			
	B2, мг	0,01	0,01	0,01
	C, мг	146,6	195,3	259,8
	Ca, мг	21,7	28,9	38,4
	Fe, мг	0,8	1,06	0,1

Дайындау технологиясы:

Алма мен сәбізді жуып, тазартып,майдалап,жіңішкелеп турайды. Қант пен өсімдік майын қосып араластырады .

Сапасына қойылатын талаптар:жемістер кесілген формасын сақтау керек.

Түсі :салаттың құрамындағы көкөністердің түсін береді.

Дәмі: салаттың құрамындағы көкөністердің дәмі.

Қоюлығы: шырынды.

ИИИИ

№ 26 Технологиялық карта.

Бөктірілген күріш

Дайындау түрі : **бұқтырып пісіру.**

Дайын тағамның салмағы : 100/130,150 грамм

100/130 ,150 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
бөктірілген күріш	Күріш жармасы	37	48	55	100	130	150
	Сары май	4	5	6			
	сорпа	73	95	110			

100, 130 150 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	144	187,2	243,3
	Ақуыз,г	2,4	3,1	4,03
	Май,г	3,5	4,5	5,8
	Көмірсу,г	25,8	33,54	43,59
	B1, мг			

дәрумендер	B2, мг	0,01	0,01	0,01
	C, мг	10	13	16,9
	Ca, мг	0		
	Fe, мг	0,4	0,5	0,6

Дайындау технологиясы : Тазартылған күріші (1 кг күрішке 6 литр су,60 грамм тұз салу керек) қайнап жатырған тұз салынған суға салып,бетін қақпақпен мұқият жауып, баяу жанған пеште бұқтырып пісіреді. Ерітілген сары май қосып араластырады. Бөктірілген күріштің күріштері әбден бойына ылғал сіңіп,езіліп пісуі керек.

№ 27 Технологиялық карта.

Тағам атауы: Алма жемісі шырыны

Салмағы -200грамм

Тағам	Салмағы (брутто)	Салмағы (нетто)
Алма шырыны	194	194

200 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

Ақуыз,г	Май,г	Көмірсу,г	Калория,ккал	B2, мг	Ca, мг	Fe, мг
1	0,2	20,2	92	0,02	14	2,8

Тағам атауы: Мультивитамин шырыны

Салмағы -200грамм

Тағам	Салмағы (брутто)	Салмағы (нетто)
Мультивитамин шырыны	194	194

200 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

Ақуыз,г	Май,г	Көмірсу,г	Калория,ккал	B2, мг	Ca, мг	Fe, мг
0,2	0	10	42	0,05	21	1,9

№ 29 Технологиялық карта.

ИИИИ **Тағам атауы: Кепкен жеміcтен дайындалған компот**

Салмағы -200грамм

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кепкен жеміcтен дайындалған компот	курага	20	20	20	200	200	200
	қант	20	20	20			
	су	184	184	184			

200 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

Ақуыз,г	Май,г	Көмірсу,г	Калория,ккал	B2, мг	Ca, мг	Fe, мг
1,04	0	26,96	107,44	0,04	41,14	0,68

Дайындау тәсілі: кепкен жеміcті бірнеше мәрте жуып,тазартып,ыстық су құйып бір қайнатып алып қант косып баяу жанған отта 12-15 минут қайнатады.
Дайын болған компоттың бетін жауып қойып, бөлме температурасында суытады.
Талаптар: Қайнатпа түсі сарғыш, мөлдір болады. Дәмі мен иісі курагага тән.

ИИИИ **№ 30 Технологиялық карта.**

42.Тағам атауы: Кисель

Салмағы -200грамм

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кисель	Кисель	24	24	24	200	200	200

	концентрат						
	қант	10	10	10			
	су	200	200	200			

200 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

Ақуыз,г	Май,г	Көмірсу,г	Калория,ккал	B2, мг	Ca, мг	Fe, мг
0	0	19,6	80	0,6	9	0

Дайындау тәсілі: концентратты әуелі салқын суда ерітіп алады, қант қосып ,қайнап жатқан суға салып араластыра отырып қайнатады. Дайын болған киселдің бетін жауып қойып, бөлме температурасында суытады.

№ 33 Технологиялық карта.

45.Тағам атауы: Сүт

Салмағы -200грамм

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г				
		7-10 жас	11-14 жас		11-14 жас	11-14 жас
Сүт	Дайын консервіленген	200	200		200	
						108

200 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

Ақуыз,г	Май,г	Көмірсу,г	Калория, ккал		B2, мг	Ca, мг	Fe, мг
3,2	6,4	9,4	108		0,3	240	0,2

№ 34 Технологиялық карта.

46.Тағам атауы: Айран

Салмағы -200грамм

Тағам атауы	*Құрамы*	*Шикі тағам салмағы,(брутто) г*				
		7-10 жас	*11-14 жас*		*11-14 жас*	*11-14 жас*
Айран	*Дайын консервіленген*	*200*	*200*		*200*	
						118

200 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

Ақуыз,г	*Май,г*	*Көмірсу,г*	*Калория, ккал*		*B2, мг*	*Ca, мг*	*Fe, мг*
5,8	*6,4*	*17,2*	*118*		*0,34*	*240*	*0,2*

№ 35 Технологиялық карта.

49. «С» дәрумені бар кисель

Салмағы -200грамм

Тағам атауы	*Құрамы*	*Шикі тағам салмағы,(брутто) г*				
		7-10 жас	*11-14 жас*		*11-14 жас*	*11-14 жас*
«С» дәрумені бар кисель	*Концентрат кисель*	*24*	*24*		*200*	
	қант	*10*	*10*			
	Лимон қышқылы	*0,2*	*0,2*			
	су	*190*	*190*			
	«С» дәрумені порошок түрінде	*0,07*	*0,07*			*93*

200 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

Ақуыз,г	Май,г	Көмірсу,г	Калория, ккал		B2, мг	Ca, мг	Fe, мг
0,1	0,1	29,3	93		0,02	1,72	0,12

Дайындау технологиясы:

Кисель концентратын 60 грамм салқын суға ерітіп, қант,лимон қышқылын қосып 140 грамм қайнаған суға мұқият араластыра отырып қайнатады. Дайын болған киселді комнатаның температурасындай болғанша,яғни 20-22 градусқа дейін салқындатып барып ,қайнаған салқындау суда еріген «С» витаминін қосады.

№ 10 Технологиялық карта.

10. *Тағам атауы :* ***Сиыр етінен котлет***

Дайындау түрі : қуырып, ***бұқтырып пісіру.***

Дайын тағамның салмағы : 80 /85 грамм

80/90,100 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр еті котлеті	Котлетке арналып тартылған сиыр еті	75	86	96	75/5	85/5	95/5
	Бидай наны	14	16	18			
	Сүт немесе су	19	22	25			
	Өсімдік майы	5	6	7			
	Кептірілген нан	8	9	10			
	тұз	1,5	2	2			
	сары май	6	7	8			
	жұмыртқа	3	5	6			

80,90,100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	196	225	245	
	Ақуыз,г	9,7	10,92	12,13	
	Май,г	13,92	15,66	17,4	
	Көмірсу,г	7,89	8,88	9,86	
дәрумендер	B1, мг	0,04	0,05	0,05	
	B2, мг	0,3	0,36	0,42	
	C, мг	0,26	0,3	0,33	
	Ca, мг	56	63	70	
	Fe, мг	1,01	1,13	1,26	

Дайындау технологиясы:

Котлетке арнап тартылған сиыр етіне бидай наның,жұмыртқа , пияз,тұз , сүт немесе су қосып илеп , қалыңдығы 2,0-2,5 см котлет немесе биточка түріндей формага келтіріп аламыз да дайын болған котлетті май жаққан табага (противень) салып духовкада 180-200 °С температурада 20-25 минут,толық дайын болғанша пісіреміз

Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі котлет пішінінде,ешқандай формасын бұзбаған , езілмеген болу керек.

Қоюлығы: тауық етінің дәмінде,біркелкі,томпиып пісу керек.

Сыртқы түсі: сұрғылт,кескен уақытта сұр реңкті (серый), ақшыл түсті болу керек.

№ 37 Технологиялық карта.

.Тағам атауы: Кара бидай наны

Салмағы -20,35,40 грамм

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г				
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	11-14 жас	11-14 жас
кара бидай наны	нан	20	35	40		

20,35,40 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	42,8	74,9	85,6	
	Ақуыз,г	0,94	1,65	1,88	
	Май,г	0,14	0,25	0,28	
	Көмірсу,г	9,96	17,43	19,92	
дәрумендер	B1, мг				
	B2, мг	0,48	0,48	0,48	

	C, мг	147,3	147,3	147,3
	Ca, мг	1,38	1,38	1,38
	Fe, мг			

№ 39 Технологиялық карта.

40. Тағам атауы:Алма

Салмағы -150грамм

Тағам	Салмағы (брутто)	Салмағы (нетто)
Алма	150	150

150 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

Ақуыз,г	Май,г	Көмірсу,г	Калория,ккал	B2, мг	Ca, мг	Fe, мг
0,6	0	16,95	69	0,15	21	5,2

№ 5 Технологиялық карта.

ИИИ *5. Тағам атауы :* ***Түздықты көже сиыр етімен, /рассольник с мясом/.***

Дайындау түрі : ***Асып пісіру.***

Дайын тағамның салмағы : 80/90 грамм

225/230,250 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Түздықты көже сиыр етімен	Сиыр еті	40	56	81	200/25	230/35	250/50
	сәбіз	10	12	15			
	арпа	15	20	30			
	картоп	80	92	100			
	тұз	1,5	2	2			
	пияз	12	12	12			

/рассольник/	Өсімдік майы	5	5	7
	Томат пастасы	3	3	3
	тұздалған қиыр	14	16	17

225,230,250 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық

,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	156,25	175,8	197,8
	Ақуыз,г	1,94	3,54	3,85
	Май,г	2,1	2,001	2,175
	Көмірсу,г	6,08	6,233	6,775
дәрумендер	B1, мг	0,048	0,069	0,075
	B2, мг	0,04	0,06	0,08
	C, мг	0,06	0,069	0,075
	Ca, мг	9,98	11,47	12,48
	Fe, мг	0,88	1,01	

Дайындау технологиясы:

Етті жуады,порция қылып кесіп дайындайды және пісіреді,
Арпаны бөлек пісіріп алып суық суға жуады
Ет пісіті ау деген кезде кесілген картопты пышбен ,майдалап туралған тұзды қиырмен қоса қайнаған сорпаға салады
Қайнап тұрған сорпаға піскен арпаны қоса салады 10 минут пісіреді,
Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі қоңыр түстес, қоймалжың .
Қоюлығы: еті жұмсақ. Сорпасы дәмді
Сыртқы түсі: сұрғылт қызанақ реңді болу керек.

№ 5 Технологиялық карта.

ИИИ 5. Тағам атауы : **Борщ сиыр етімен.**

Дайындау түрі : **Асып пісіру.**

Дайын тағамның салмағы : 225/230 /250 грамм

225/230,250 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(бруттo) г			Пскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Сиыр еті	40	56	81	200/25	230/35	250/50

Борщ сиыр етімен	сәбіз	8	9	10	
	қызылша	35	40	45	
	картоп	55	65	75	
	тұз	1,5	2	2	
	пияз	12	12	12	
	Өсімдік майы	4	5	5	
	Томат пастасы	5	8	12	
	қырыққабат	23	26	28	

225,230,250 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық

,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	156,25	175,8	197,8	
	Ақуыз,г	3,08	3,54	3,85	
	Май,г	1,74	2,001	2,175	
	Көмірсу,г	5,42	6,233	6,775	
дәрумендер	B1, мг	0,048	0,069	0,075	
	B2, мг	0,04	0,06	0,08	
	C, мг	0,06	0,069	0,075	
	Ca, мг	9,98	11,47	12,48	
	Fe, мг	0,88	1,01		

Дайындау технологиясы:

Етті жуады,порция қылып кесіп дайындайды және пісіреді,
Қызылшаны және сәбізді тазалап жуады,қызылшаны 4 ке бөледі, қайнаған сорпаға тураған қырыққабатпен қоса салады. Қызылша мен сәбізді сорпадан алып үккіштен өткізеді,өсімдік майында пиязбен қосып қуырады
Ет пісіті ау деген кезде кесілген картопты қырыққабатпен қоса қайнаған сорпаға салады
Қайнап тұрған сорпаға тураған қырыққабат пен қызылшаны салып 10 минут пісіреді, содан соң
картоп, сәбіз жуаны салып пісіреді, тұз, лавр жапырағын салып қайнатады
Он минуттан соң қуырылған көкөністі
Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі қызылша түстес, қоймалжың .
Қоюлығы: ені жұмсақ. Сорпасы дәмді
Сыртқы түсі: қызылша реңді болу керек.

№ 5 Технологиялық карта.

ИИИ 5. Тағам атауы : Бұршақ сорпасы сиыр етімен.

Дайындау түрі : Асып пісіру.

Дайын тағамның салмағы : 225/230 /250 грамм

225/230,250 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ сорпасы сиыр етімен	Сиыр еті	40	56	81	200/25	230/35	250/50
	сәбіз	10	12	15			
	бұршақ	30	35	40			
	картоп	80	92	100			
	тұз	1,5	2	2,5			
	аскөк	2	2	2			
	пиязы	12	12	12			
	Өсімдік майы	5	5	7			

225,230,250 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	156,25	175,8	197,8	
	Ақуыз,г	3,08	3,54	3,85	
	Май,г	1,74	2,001	2,175	
	Көмірсу,г	5,42	6,233	6,775	
дәрумендер	B1, мг	0,048	0,069	0,075	
	B2, мг	0,04	0,06	0,08	
	C, мг	0,06	0,069	0,075	
	Ca, мг	9,98	11,47	12,48	
	Fe, мг	0,88	1,01		

Дайындау технологиясы:

Етті жуады,порция қылып кесіп дайындайды және пісіреді,

Бұршақты тазалап жуады, қайнаған сорпаға салып пісіреді

Майдалап туралған картопты,сәбізді салып пісіреді,өсімдік майында пиязбен қосып қуырады

Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі сарғылт түстес, қоймалжың .

Қоюлығы: етті жұмсақ. Сорпасы дәмді

Сыртқы түсі: сарғылт реңді болу керек.

№ 5 Технологиялық карта.

ИИИ 5. Тағам атауы :Картоп сорпасы ет фрикаделькасымен.

Дайындау түрі : Асып пісіру.

Дайын тағамның салмағы : 200/38,230/57,250/76грамм

200/25, 230/35, 250/50 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г	Піскендегі салмағы Нетто

		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Картоп сорпасы ет фрикаделькасымен	Сиыр еті	52	78	103	200/25	230/35	250/50
	сәбіз	10	12	15			
	бидай наны	11	13	15			
	жұмыртка	3	5	6			
	тұз	1,5	2	2			
	қызанақ пастасы	2	2	2			
	картоп	100	120	133			
	пияз	12	12	12			
	Өсімдік майы	5	5	7			
	сорпа	175	175	175			

225,230,250 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық

,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	239,2	275,1	299	
	Ақуыз,г	11,4	13,11	14,25	
	Май,г	11	12,65	13,75	
	Көмірсу,г	24	27,6	30	
дәрумендер	B1, мг	0,048	0,069	0,075	
	B2, мг	0,04	0,06	0,08	
	C, мг	0,06	0,069	0,075	
	Ca, мг	9,98	11,47	12,48	
	Fe, мг	0,88	1,01		

Дайындау технологиясы:

Етті жуады, еттартқыштан өткізіп шарик қылып фрикаделька дайындап қояды,
Қайнап жатқан суға томбқрыштап тұралған көкөністерді салып пісіреді, 10-15 мин қалғанда қызанақ пастасы мен пиязды қуырып сорпаға салады,фрикадельканы бөлек пісіріп алып, тамақ құйылған кезде салып отырады
Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі сарғылт түстес, көкөністер қалпын сақтаған, фрикаделька да .
Қоюлығы: еті жұмсақ. Сорпасы дәмді
Сыртқы түсі: сарғылт реңді болу керек.

№ 5 Технологиялық карта.

ИИИ 5. Тағам атауы Үй кеспесі сиыр етімен
Дайындау түрі : Асып пісіру.

Дайын тағамның салмағы : 200/38,230/57,250/76грамм

200/25, 230/35, 250/50 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	*Құрамы*	*Шикі тағам салмағы,(брутто) г*			*Пісендегі салмағы Нетто*		
		7-10 жас	*11-14 жас*	*15-18 жас*	*7-10 жас*	*11-14 жас*	*15-18 жас*
Үй кеспесі сиыр етімен	*Сиыр еті*	*40*	*56*	*81*	*200/25*	*230/35*	*250/50*
	бидай ұны	*16*	*18*	*20*			
	жұмыртка	*5*	*6*	*7*			
	тұз	*1,5*	*2*	*2*			
	картоп	*50*	*55*	*58*			
	пияз	*12*	*12*	*12*			
	сары май	*6*	*8*	*10*			
	сорпа						

200/25, 230/35/ 250/50 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық

,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	*калориясы*	*239,2*	*275,1*	*299*	
	Ақуыз,г	*11,4*	*13,11*	*14,25*	
	Май,г	*11*	*12,65*	*13,75*	
	Көмірсу,г	*24*	*27,6*	*30*	
дәрумендер	*B1, мг*	*0,048*	*0,069*	*0,075*	
	B2, мг	*0,04*	*0,06*	*0,08*	
	C, мг	*0,06*	*0,069*	*0,075*	
	Ca, мг	*9,98*	*11,47*	*12,48*	
	Fe, мг	*0,88*	*1,01*		

Дайындау технологиясы:

Етті жуады, салқын суға салып қайнатады,көбігін алады,
Үй кеспесінің қамыры дайындалады,салқын суға жұмыртқа салып, тұз ,ұн салып илейді
Иленген ұамырды 30 мин жауып қояды, содан соң 1-1,5см қалыңдық етіп жаяды , 30-35 см ұзыншалап кеспелеп турайды
Қайнап жатқан сорпаға төртбқрыштап туралған көкөністерді салып пісіреді,5-8 мин қалғанда кеспені салып пісіреді
Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі сарғылт түстес, көкөністер қалпын сақтаған, .
Қоюлығы: еті жұмсақ, Сорпасы дәмді
Сыртқы түсі: сарғылт реңді болу керек.

ИИИ

№ 5 Технологиялық карта.

5. Тағам атауы : **Күріш сорпасы сиыр етімен.**

Дайындау түрі : **Асып пісіру.**

Дайын тағамның салмағы : 225/230 /250 грамм

225/230,250 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	Құрамы	Шикі тағам салмағы,(брутто) г			Піскендегі салмағы Нетто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күріш сорпасы сиыр етімен	Сиыр еті	40	56	81	200/25	230/35	250/50
	сәбіз	19	25	30			
	күріш	15	17	18			
	картоп	50	60	70			
	тұз	1,5	2	2,5			
	аскөк	8	8	8			
	қызанақ пастасы	6	7	8			
	пияз	19	22	24			
	сары май	8	9	10			

225,230,250 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық

,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	156,25	175,8	197,8	
	Ақуыз,г	3,08	3,54	3,85	
	Май,г	1,74	2,001	2,175	
	Көмірсу,г	5,42	6,233	6,775	
дәрумендер	B1, мг	0,048	0,069	0,075	
	B2, мг	0,04	0,06	0,08	
	C, мг	0,06	0,069	0,075	
	Ca, мг	9,98	11,47	12,48	
	Fe, мг	0,88	1,01		

Дайындау технологиясы:

Етті жуады,порция қылып кесіп дайындайды және пісіреді,

Күріштi тазалап жуады, қайнаған сорпаға салып пісіреді

Майдалап туралған картопты,сәбізді салып пісіреді,өсімдік майында пиязбен қосып қуырады

Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі сарғылт түстес, қоймалжың .

Қоюлығы: еті жұмсақ. Сорпасы дәмді

Сыртқы түсі: сарғылт реңді болу керек.

№ 96 Технологиялық карта.

ИИИ

5. *Тағам атауы :* ***Үй қуырдағы сиыр етімен.***

Дайындау түрі : ***Бұқтырып пісіру.***

Дайын тағамның салмағы : 200/200 /200 грамм

200/200,200 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	*Құрамы*	*Шикі тағам салмағы,(брутто) г*			*Піскендегі салмағы Нетто*		
		7-10 жас	*11-14 жас*	*15-18 жас*	*7-10 жас*	*11-14 жас*	*15-18 жас*
Үй қуырдағы сиыр етімен	*Сиыр еті*	*79*	*79*	*79*	*200*	*200*	*200*
	картоп	*178*	*178*	*178*			
	тұз	*1,5*	*2*	*2,5*			
	қызанақ пастасы	*8*	*8*	*8*			
	пияз	*16*	*16*	*16*			
	өсімдік майы	*7*	*7*	*7*			

200 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық ,химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	*калориясы*	*243,74*	*243,74*	*243,74*
	Ақуыз,г	*10,62*	*10,62*	*10,62*
	Май,г	*10,86*	*10,86*	*10,86*
	Көмірсу,г	*19,4*	*19,4*	*19,4*
дәрумендер	*B1, мг*	*0,16*	*0,16*	*0,16*
	B2, мг	*0,14*	*0,14*	*0,14*
	C, мг	*4,1*	*4,1*	*4,1*
	Ca, мг	*49,1*	*49,1*	*49,1*
	Fe, мг	*2,36*	*2,36*	*2,36*

Дайындау технологиясы:

Етті жуады,порция қылып кесіп дайындайды және пісіреді,
Күрішті тазалап жуады, қайнаған сорпаға салып пісіреді
Майдалап туралған картопты,сәбізді салып пісіреді,өсімдік майында пиязбен қосып қуырады
Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі сарғылт түстес, қоймалжың .
Қоюлығы: еті жұмсақ. Сорпасы дәмді
Сыртқы түсі: сарғылт реңді болу керек.

№ 5 Технологиялық карта.

ИИИ

5. *Тағам атауы :* ***Сыр қосылған қызылша салаты***

Дайындау түрі : ***Асып пісіру.***

Дайын тағамның салмағы : 225/230 /250 грамм

60/80,100 грамм піскен тағам дайындау үшін салынатын шикі тағамдардың рецептурасы:

Тағам атауы	*Құрамы*	*Шикі тағам салмағы,(брутто) г*	*Піскендегі салмағы Нетто*

		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыр қосылған қызылша салаты	қызылша	55	74	91	60	80	100
	сыр	10	13	17			
	Өсімдік майы	88	11	15			

60,80,100 грамм тағамның құнарлылығы,калориясы,химиялық

химиялық құрамы (витаминдер мен микроэлементтер):

тағамның құнарлылығы	калориясы	156,25	175,8	129,55	
	Ақуыз,г	0,86	1,14	1,42	
	Май,г	6,05	8,06	10,08	
	Көмірсу,г	4,99	6,65	8,31	
дәрумендер	B1, мг				
	B2, мг				
	C, мг	5,67	7,56	9,44	
	Ca, мг				
	Fe, мг				

Дайындау технологиясы:

Қызылшаны тазалап 5 минут ағын суда жуады, суға салып пісіреді, суытып,тазалап майдалап ұзыншалап үккіштен өткізеді, сырды да үккіштен/теркадан/ өткізіп өсімдік майын қосып араластырады

Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі қызылша түстес, үккіштен өткізген сыры көрініп тұрады.

Қоюлығы: і жұмсақ. Дәмді, сырдың дәмі білініп тұрады

Сыртқы түсі: қызылша реңді болу керек.

Әлеуметтік педагог Ж.Маханбетова