



«БЕКІТІЛДІ»  
Қызылорда облысының білім басқармасының Қармақшы ауданы бойынша білім бөлімінің «№107 орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік бекетінің директоры  
Жұрманов Б.М

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өлшеу бірлігі: Пісірілген макарон өлшемі

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы						Калориясы					
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	ақуы	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Макарон	47	47	54	54	64	64	3											
Сары май	5	5	7	7	8	8												
Су	200	200	300	300	300	300												
Долғаныс тұз			2	2	2	2												
Пырамы		130		150		180	5,8	4,5	29	7	5,6	34,6	10	7,2	52,5	196,2	236,1	317,8

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: (Г) жермиртке; (МР) сүт өнімдері; (С)-глютен

7-10 жас

Тағамдық талшық	A	D	E	K	C
Витаминдер	65,6	0,1	0,2	0,3	0
	B1	B2	B3	B6	B9
	0,1	0	0,7	0	8,5
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe
	13,2	72,9	20	37	1,2

11-14 жас

Тағамдық талшық	A	D	E	K	C
Витаминдер	65,6	0,1	0,2	0,3	0
	B1	B2	B3	B6	B9
	0,1	0	0,7	0	8,5
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe
	13,2	72,9	20	37	1,2

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

15-18 жас

Тағамдық талшық	A	D	E	K	C
Витаминдер	40,5	0,1	0,1	0,2	0,2
	B1	B2	B3	B6	B9
	0	0	0,5	0	5,4
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe
	8	46,1	12,6	23,5	0,8

Дайындау технологиясы: Макарон өнімдерін (макарон, лапша, спагетти, вермишель және т.б.) көп мөлшердегі қайнап тұрған суда пісіреді. Макаронды 20-30 минут, лапша мен спагеттиді 20-25 минут, вермишельді 10-12 минут пісіреді. Пісіру процесінде макарон өнімдерін суда пісіріп, ісінеді, сонымен бірге олардың массасы сорғына байланысты шамамен 3 есе ұлғаяды. Пісірілген макарон өнімдерін сүзіп алып, бір-біріне жабысып қалмауы және тұйырақ түзілуі үшін ертілген сары маймен (рецептте көрсетілген мөлшердің 1/3-1/2 бөлігі) арасастырады.

Сыла талғатары: Макарондар үгіліп алынған, пішіні сақталған, бір-бірінен оңай ажырайды.

Қосындысы: жұмыс, орташа тағыз.

Түсі: ақ, кілегей реңді.

Иісі: пісірілген макарон иен сары майдың иісі.

Тұтылуға жарамдылық мерзімі: 2 сағат.

Ұсыну температурасы: +65 С.

Қас-қоқым 1 алта 2 күн

Қас-қоқым 4 алта 2 күн

Жаз-қыз 1 алта 2 күн

Жаз-қыз 4 алта 2 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Балық етінен фишболдар

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Балық филесі	99	85	108	94	128	94													
Пияз	6	5	10	9	10	9													
Нан үгінділері (құрамы)	10	10	12	12	15	15													
Йодталған тұз	2	2	2	2	2	2													
Тауық жұмыртқасы	1/8	5	1/8	5	1/6	7													
Нан үгінділері (сыртына)	3	3	3	3	5	5													
Жартылай дайын өнімнің салмағы		70		70		130													
Өсімдік майы	2	2	2	2	2	2													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>70</b>		<b>90</b>		<b>100</b>	<b>11.4</b>	<b>1.3</b>	<b>9.8</b>	<b>15.5</b>	<b>1.3</b>	<b>11.5</b>	<b>17.1</b>	<b>2</b>	<b>15.1</b>	<b>101.3</b>	<b>125.2</b>	<b>153.4</b>	

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: (L) лактоза; (I) жұмыртқа; (MP) сүт өнімдері; (G)-глутен, (R) балық

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	Қ	С	Тағамдық талшық
	12.8	0.2	0.9	2.7	0.7	0.8
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.2	3.5	0.1	8.5	0.8
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	37.5	132.3	30.1	245.5	0.6	0.1

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	Қ	С	Тағамдық талшық
	13	0.3	1.3	2.7	1	0.8
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.2	4.6	0.2	15.7	1.2
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	51.4	173	42.4	333.5	0.8	0.1

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	Қ	С	Тағамдық талшық
	18	0.3	1.4	4.1	1.1	1.1
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.2	0.2	5.2	0.2	12.5	1.3
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	56.6	198.5	45.3	369.7	0.9	0.2

**Дайындау технологиясы:** Тері мен сүйектен тазартылған балық филесін пиязбен бірге еттартқыштан екі рет өткізеді. Оған нан үгіндісін, тұз және алдын ала дайындалған жұмыртқаны қосып, мұқият араластырады. Сүтке жібітілген нанмен жақсылап езеді (ұрып араластырады). Алынған массаға тағы тұз қосып, қайтадан мұқият араластырып, езеді. Котлет массасынан домалақ пішінді өнімдер қалыптастырады, нан үгіндісіне аунатып, 250–280 °C температурада қуыру шкафында 20–25 минут пісіреді немесе пароконвектоматта 150–160 °C температурада 15–20 минут дайын болғанша пісіреді. Өнімнің ортасындағы температура кемінде 90 °C-қа жетуі тиіс. Соуспен бірге ұсынылады.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

**Сыртқы түрі:** өнімдер өз пішінін сақтаған, жарықшақсыз

**Консистенциясы:** орташа тығыз, шырғанды, біркелкі

**Дәмі мен иісі:** пісірілген балықтың, пияз хош иісі бар

**Кесілгендегі түсі:** ақтан сұр түске дейін

**Жарамдылық мерзімі және тұтыну:** 2 сағат

**Қолдану температурасы:** +65...75 °C

Қыс-өктем 1 апта 4 күн

Қыс-өктем 3 апта 4 күн

Жаз-күз 1 апта 4 күн

Жаз-күз 3 апта 4 күн

## ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: "Денсаулық" сусыны

Өнімдердің атауы	Брутто салмағы	Таза салмақ	Химиялық құрамы			Капориясы
			Ақуыз	Май	Кемірсу	
Лимон	1/5 дана	15				
Алма	89	60				
Қант	10	10				
Су	150	150				
ШЫҒЫМЫ		200	0.3	0.1	15.6	68.5

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: жоқ

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
		2.1	0	0.2	2	6.4
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0	0	0.1	0	4.5	0
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	3.9	12.4	4.3	29.8	0.1	0

**Дайындау технологиясы:** Тұқымы алынып тасталған алмаларды үгітіп, шырынын сығып алады. Қалған алмаға (алма езбесін) ыстық сумен құйып, 10 минут қайнатады, содан кейін сүзеді. Қайнатпаға қант қосып, қайнағанға дейін жеткізеді, сығылған алма және лимон шырынын құйып, салқындатады.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

**Консистенциясы:** сұйық, біртекті

**Түсі:** ашық сары

**Дәмі мен иісі:** қышқыл-тәтті, жаңа алманың хош иісі

**Жарамдылық мерзімі және тұтыну:**

**Сату мерзімі:** 2–4 сағат

**Ұсыну температурасы:** 14 °C-тан жоғары емес және 7 °C-тан төмен емес

Қыс-көктем 1 апта 3 күн

Қыс-көктем 2 апта 3 күн

Қыс-көктем 3 апта 3 күн

Қыс-көктем 4 апта 3 күн

Жаз-күз 1 апта 3 күн

Жаз-күз 2 апта 3 күн

Жаз-күз 3 апта 3 күн

Жаз-күз 4 апта 3 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Сияр етінен жасалған митболдар

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Сияр еті (сүйексі)	110	95	118	113	140	130													
Билді нан	13	13	15	15	17	17													
Пияз	7	5	8	6	9	7													
Тауық жұмыртқасы	1/8	5	1/8	5	1/6	7													
Сарымсақ	5	4	5	4	5	4													
Өсімдік майы	5	5	5	5	7	7													
Йодталған тұз	2	2	2	2	2	2													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>70</b>		<b>90</b>		<b>100</b>	<b>15.9</b>	<b>5</b>	<b>3.7</b>	<b>18.3</b>	<b>6.4</b>	<b>6.3</b>	<b>20.5</b>	<b>6.8</b>	<b>7.9</b>	<b>128</b>	<b>161.5</b>	<b>180.9</b>	

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: (I) жұмыртқа; (C) - глютен

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	22.6	0.1	1.7	0.7	0.3	0.3
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0.1	0.1	5.2	0.2	10.4	1.1
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	6.6	122.1	17	230.2	1.9	0.1

11-14 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	24.3	0.1	2.4	0.9	0.5	0.5
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0.1	0.1	5.9	0.3	12	1.3
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	8.3	140.8	20.3	269.4	2.2	0.3

15-18 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	25.9	0.1	2.5	1	0.6	0.6
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0.1	0.1	6.6	0.3	13.3	1.4
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	9.4	157.4	23	303.3	2.4	0.2

Дайындау технологиясы: Етті жуып, сіңірлерінен тазартады, еттартқыштан өткізеді. Ұсақталған етті пиязбен араластырады. Нанды суда жібітіп жұмсартады, тұз қосып, жақсылап араластырады. Ет фаршын екінші рет еттартқыштан жібітілген нан және бұқтырылған пиязбен бірге өткізеді. Дайын массадан шар тәрізді митболдар қалыптастырып, май жағылған табаға орналастырады. 250–280 °C температурада пеште 15–20 минут пісіреді немесе пароконвектоматта «қуыру-бумен пісіру» режимінде 165–170 °C температурада 10–15 минут дайын болғанша пісіреді. Ұсынар кезде соус құяды.

Сапаға қойылатын талаптар:

Сыртқы түрі: өнімдер домалақ пішінді

Консистенциясы: ыдырап кетпеген, шырынды

Түсі: сұрғылт крем түсті

Дәмі мен иісі: етке тән

Тұтынуға жарамдылық мерзімі: 2 сағат.

Ұсыну температурасы: +65 C, +75 C.

Қыс-көктем 1 апта 2 күн  
Қыс-көктем 4 апта 2 күн  
Жаз-күз 1 апта 2 күн

## ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Кепкен жеміс сусыны

Өнімдердің атауы	Брутто салмағы	Таза салмақ	Химиялық құрамы			Калориясы
			Ақуыз	Майлар	Көмірсу	
Кептірілген жемістер	20	20				
Қант	10	10				
Су	200	200				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>			0.3	0.4	15.6	68.5

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: жоқ

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	2	0	0.2	2	2.5	1.8
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	0.1	0	4	0
Минералдар	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	19	11.2	8.2	109.1	0.4	0

**Дайындау технологиясы:** Кептірілген жемістерді іріктеп алады. Кептірілген жемістер мен жидектерді белгілі бір ретпен ыстық суға салып, қайнағанға дейін қыздырады, қант қосады, лимон қышқылын салып, толық дайын болғанша қайнатады. Кептірілген жемістерден жасалған компотты 10–12 сағат бойы тұндыру үшін бір күн бұрын дайындайды.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

Кептірілген жемістер пішінін сақтаған, толық піскен болуы керек. Компот стаканда ұсынылады.

**Дәмі мен иісі:** қышқыл-тәтті, кептірілген жемістер компотына тән хош иіс

**Түсі:** ашық қоңырдан қою қоңыр түске дейін

**Консистенциясы:** сұйық қайнатпасы мөлдір

Қыс-көктем 2 апта 4 күн  
 Қыс-көктем 3 апта 4 күн  
 Қыс-көктем 4 апта 4 күн  
 Жаз-күз 1 апта 4 күн  
 Жаз-күз 2 апта 4 күн  
 Жаз-күз 3 апта 4 күн  
 Жаз-күз 4 апта 4 күн

## ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ҚАРТА

Өнім атауы: Какао сүтпен

Өнімдердің атауы	Брутто салмағы	Таза салмақ	Химиялық құрамы			Калориясы
			Ақуыз	Майлар	Көмірсу	
Какао ұнтағы	4	4				
Сүт 2,5%	100	100				
Су	110	110				
Қант	10	10				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>200</b>	<b>3.4</b>	<b>3.2</b>	<b>21.1</b>	<b>127.2</b>

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: жоқ

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

Витаминдер	A	D	E	К	С	Тағамдық талшық
	0	0	0	0	0.7	0
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	0	0	0	0
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	156	0	0	0	0.1	0

**Дайындау технологиясы:** Какао ұнтағын қантпен араластырып, үстіне аз мөлшерде қайнаған су қосып, біртекті масса болғанша езеді. Одан кейін үздіксіз араластыра отырып, ыстық сүтті, қалған қайнаған суды құйып, қайнағанға дейін жеткізеді.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

**Сыртқы түрі:** ашық шоколад түсті сұйықтық, стаканға құйылған

**Консистенциясы:** сұйық

**Түсі:** ашық шоколад түсті

**Дәмі:** тәтті, какао мен сүттің дәмі сезіледі

**Иісі:** какаоға тән

Қыс-көктем 1 апта 1 күн

Қыс-көктем 2 апта 1 күн

Қыс-көктем 3 апта 1 күн

Қыс-көктем 4 апта 1 күн

Жаз-күз 1 апта 1 күн

Жаз-күз 2 апта 1 күн

Жаз-күз 3 апта 1 күн

Жаз-күз 4 апта 1 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Палау жылқы етімен

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы						Калориясы					
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу			
Жылқы еті (суықсіз)	100	79	120	91	140	115												
Күріш	50	50	55	55	70	70												
жармасы																		
Өсімдік майы	4	4	5	5	7	7												
Пияз	13	11	15	13	18	16												
Укроп	10	8	10	8	10	8												
Сәбіз	16	14	18	15	19	17												
Иодталған тұз	2	2	2	2	5	5												
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>200(40/160)</b>		<b>220(50/170)</b>		<b>250(60/200)</b>	<b>19.6</b>	<b>5.7</b>	<b>40.4</b>	<b>21.5</b>	<b>6.9</b>	<b>44.5</b>	<b>23</b>	<b>8.1</b>	<b>56.2</b>	<b>309.5</b>	<b>346.4</b>	<b>410.4</b>

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: жоқ

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	226.2	0	2.5	2.2	4.6	1.8
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	5.5	0.3	16.1	1
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	21.7	153.5	31.6	294.4	2.7	0.1

I ағамның химиялық құрамы және калориясы

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	259.6	0	3.1	2.7	4.9	1.9
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	6	0.3	17.1	1.1
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	22.7	168.5	34.6	321.8	2.9	0.1

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	270.7	0	3.7	3	4.9	2
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	6.3	0.3	19.6	1.1
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	24.7	183.5	38.7	311	2.8	0.2

**Дайындау технологиясы:** Етті текшелерге турап, көп мөлшердегі суда толық дайын болғанша қайнатады. Күрішті іріктеп, жуып, бөлме температурасындағы тұздалған суда 1,5–2 сағатқа жібітеді. Пиязды жіңішке жолақтап турап, сәбізбен бірге өсімдік майында аздап қуырады. Көкөністерге жібітілген күріштің салмағына тең мөлшерде ыстық су құйып, қайнағанға дейін жеткізеді, күрішті қосып, баяу қайнауда қюланғанша пісіреді. Ұсынар алдында палауды қопсытады.

**Сапа талаптары:** Дәмі мен иісі - өнімнің құрамындағы ингредиенттерге тән, бөгде дәмдер немесе иістерсіз.

**Дәмі мен иісі:** өнімнің құрамындағы ингредиенттерге тән, бөгде дәмдер

**Сыртқы түрі мен консистенциясы:** ұсақталған және жабысқақ емес.

**Түсі:** ашық сары

Қыс-жаз 1 апта 5 күн  
Жаз-күз 1 апта 5 күн

## ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ҚАРТА

Өнім атауы: Балғын алма сусыны

Өнімдердің атауы	Брутто салмағы	Таза салмақ	Химиялық құрамы			Калориясы
			Ақуыз	Майлар	Көмірсу	
Балғын алма	143	143				
Қант	10	10				
Су	120	120				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>200</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>16.9</b>	<b>71.3</b>

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: жоқ

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

Витаминдер	A	D	E	К	С	Тағамдық талшық
		2	0	0.2	2	2.5
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	0.1	0	4	0
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	19	11.2	8.2	109.1	0.4	0

**Дайындау технологиясы:** Алмаларды тазалап, өзегін алып тастап, тілімдеп кеседі. І азаланған қабықтарын суға салып қайнатады, алынған қайнатпаны сүзеді де, оған қантты ерітеді. Дайын ыстық шербатқа алмаларды салып, 6–8 минут қайнатады.

**Сапа талаптары:**

**Сыртқы түрі:** ашықтан қою қоңырға дейінгі мөлдір сусын

**Консистенциясы:** жақсы пісірілген алма қосылған сұйық, мөлдір.

**Түсі:** ашық қоңырдан қою қоңырға дейін

**Дәмі мен иісі:** тәтті және қышқыл; алма компотына тән хош иіс.

**Тұтынуға жарамдылық мерзімі:** 2-4 сағат

Қыс-көктем 1 апта 5 күн  
 Қыс-көктем 2 апта 5 күн  
 Қыс-көктем 3 апта 5 күн  
 Қыс-көктем 4 апта 5 күн  
 Жаз-күз 1 апта 5 күн  
 Жаз-күз 2 апта 5 күн  
 Жаз-күз 3 апта 5 күн  
 Жаз-күз 4 апта 5 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Картоп езбесі

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Картоп	150	118	174	142	207	173													
Сүт 2.5%	22	22	24	24	30	30													
Йодталған тұз	2	2	2	2	2	2													
Сары май	7	7	7	7	9	9													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>130</b>		<b>150</b>		<b>180</b>	<b>2.4</b>	<b>4.7</b>	<b>12.6</b>	<b>2.7</b>	<b>7.3</b>	<b>14.5</b>	<b>3.1</b>	<b>6.5</b>	<b>16.7</b>	<b>104.3</b>	<b>136.4</b>	<b>141.8</b>	

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: (L) лактоза : (MP) сүт өнімдері:

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	445.6	0.1	0.3	5.7	10	1.5
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0.1	0.1	1.4	0.2	13.4	0.1
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	47	55.7	19.8	358.8	0.6	0.1

11-14 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	567.9	0.1	0.4	7	11.3	1.8
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0.1	0.1	1.6	0.2	15.5	0.1
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	55.4	65.4	22.9	415.7	0.7	0.1

15-18 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	567.9	0.1	0.4	7	11.3	1.8
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0.1	0.1	1.6	0.2	15.5	0.1
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	55.4	65.4	22.9	415.7	0.7	0.1

**Дайындау технологиясы:** Тазартылған картопты тұз қосылған суда толық дайын болғанша қайнатады, суды тегіп, картопты құрғатады. Қайнаған ыстық картопты езігіш машинадан (протирочная машина) өткізеді. Ыстық езілген картопқа үздіксіз араластыра отырып, 2–3 рет бөліп ыстық қайнатылған сүт пен ерітілген сары майды қосады. Үлгілдек масса алынғанша жақсылап шайқайды.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

**Сыртқы түрі:** езілген картоп ыстық сүт пен сары маймен дәмделген, төрелкеге салынып, үстіне сары май құйылған

**Дәмі мен иісі:** жағымды, сүт пен сары майдың хош иісі бар

**Түсі:** крем түстен ақ түске дейін, қара дақтарсыз, көкшіл немесе сулы реңкісіз

**Консистенциясы:** қою, үлгілдек, біртекті

**Жарамдылық мерзімі:** 2 сағат

Қыс-көктем 1 апта 4 күн

Қыс-көктем 2 апта 4 күн

Қыс-көктем 3 апта 4 күн

Қыс-көктем 4 апта 4 күн

Жаз-күз 1 апта 4 күн

Жаз-күз 2 апта 4 күн

Жаз-күз 3 апта 4 күн

Жаз-күз 4 апта 4 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Қияр мен қызанақ салаты (өсімдік майы қосылған)

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Балғын қызанақ	44	40	58	50	68	60													
Балғын қияр	19	15	23	18	35	27													
Көк пияз	6	3	8	7	10	8													
Йодталған тұз	2	2	1	1	2	2													
Өсімдік майы	3	3	5	5	5	5													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>60</b>		<b>80</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>3.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0,6</b>	<b>3.1</b>	<b>1.9</b>	<b>1,3</b>	<b>3.9</b>	<b>1.4</b>	<b>36</b>	<b>38.9</b>	<b>46</b>	

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: - жоқ;

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	48.3	0	2.2	4	9.1	0.7
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0	0	0.3	0	16.2	0	
<b>Са</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>	
6.9	11.2	5.4	117.2	0.2	0	

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	62.9	0	2.3	5.1	11.9	0.9
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0	0	0.4	0.1	21.1	0	
<b>Са</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>	
8.9	14.6	7	152.4	0.3	0	

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	77.7	0	3.6	6.8	14.6	1.1
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0	0	0.5	0.1	25.9	0	
<b>Са</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>	
11.5	18.1	8.7	189	0.4	0	

Дайындау технологиясы: Дайындалған қызанақ пен қиярды жұқа тілімдерге кеседі, көк пиязды майдалап турады. Қызанақ пен қиярды алма-кезек орналастырып, үстіне пияз себеді. Өсімдік майымен дәмдейді.

Сапаға қойылатын талаптар:

Сыртқы түрі: құрамдас бөліктері біркелкі туралған, өсімдік майымен құйылған

Дәмі мен иісі: сәл қышқылдау, жана қызанақ, жана қияр және пиязға тән, өсімдік майының дәмі мен хош иісі сезіледі

Консистенциясы:

қызанақ – серпімді, шырынды

қияр – тығыз, толық жетілмеген, сұлы әрі қатты қабықсыз тұқымдары бар

көк және бас пияз – сәл қытырлақ, шырынды

Жаз-күз 1 апта 5 күн  
Жаз-күз 3 апта 5 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Сыыр етінен жасалған болоньез пастасы

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы		
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу			
Сыр еті (дауылған)	95	80	100	85	122	107												
Томат пастасы	6	6	6	6	8	8												
Йодталған тұз	2	2	2	2	3	3												
Пиіз	15	12	15	12	15	12												
Өсімші майы	3	3	4	4	5	5												
Сарымсақ	6	5	6	5	8	7												
Сәбіз	15	12	15	12	15	12												
Макарон	63	63	68	68	75	75												
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>200</b>		<b>220</b>		<b>250</b>	<b>24,5</b>	<b>5,5</b>	<b>46,3</b>	<b>27,1</b>	<b>6,7</b>	<b>48,9</b>	<b>30,3</b>	<b>8,00</b>	<b>54,4</b>	<b>335,6</b>	<b>372,3</b>	<b>419,3</b>

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: (I) жұмыртқа; (G) глютен

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	186.3	0	2.8	1.5	1.3	2.6
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0.1	0.1	11.3	0.3	21.4	0.3	
<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>	
29.8	243	43.6	450.6	2.7	0.1	

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	211	0	2.8	3.5	1.8	2.8
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0.2	0.1	12.5	0.3	23.3	0.3	
<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>	
32.6	268.3	47.6	496.5	2.9	0.2	

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	273.4	0	4.3	2.4	2	3.3
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0.12	0.1	14.1	0.4	27.4	0.3	
<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>	
38.5	300.8	54	583.7	3.2	0.2	

Дайындау технологиясы: Етті жақсылап жуады, еттартқыштан өткізеді. Пиіз бен сарымсақты тазалап, турайды, сәбізді тазалап, ұсақ текшелерге кеседі. Дайындалған көкөністерді орташа отта, араластыра отырып, шамамен 10 минут бұқтырады. Көкөністерге сыр етінен дайындалған фаршты қосып, баяу отта аздап бұқтырады, шоғырланбауына көңіл бөледі. Сосын томат пастасын қосып, араластырып қайнатады, қақпақпен жабып баяу отта тағы бұқтырады. Болоньезе соусын әлсіз қайнауға дайындайды, қажет болса ыстық су қосып, соус фаршпен жеткілікті сұйық консистенцияға ие болуы тиіс. Макарондарды қайнатып, үстіне дайын болған болоньезе соусын қосады.

Сапаға қойылатын талаптар:

Сыртқы түрі: макарондар езілмеген, бүтін, үстінде ет пастасы бар

Консистенциясы: жұмсақ

Дәмі мен иісі: макарон өнімдеріне тең, ет пен көкөністерден және томаттан дәмі бар, бөгде дәм мен иіс жоқ

Жарамдылық мерзімі: 2 сағат

Ұсыну температурасы: +65–75 °C

Қыс-көктем 2 апта 2 күн  
Жаз-күз 2 апта 2 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: "Горное солнце" салаты

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Сәбіз	20	16	23	17	26	20													
Аққаданды қырыққабат	40	32	56	45	72	58													
Балғын қияр	15	14	17	15	21	20													
Йодталған тұз	1	1	2	2	3	3													
Есімдік майы	3	3	5	5	7	7													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>60</b>		<b>80</b>		<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>3.30</b>	<b>3.3</b>	<b>1.1</b>	<b>4.30</b>	<b>4.00</b>	<b>1.3</b>	<b>5.30</b>	<b>4.70</b>	<b>46.00</b>	<b>59.10</b>	<b>72.20</b>	

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: жоқ

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	13.4	0	2.3	32	14.2	1.3
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0	0	0.3	0.1	9.7	0	
<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>	
14.1	22.1	7.8	111.3	0.2	0	

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	16.4	0	3.1	44.4	19.6	1.7
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0	0	0.4	0.1	12.9	0	
<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>	
19	27.4	9.5	144.9	0.3	0.1	

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	19.4	0	3.9	66.8	24.9	2.1
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0	0	0.5	0.1	16.1	0	
<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>	
23.9	32.7	11.4	178.5	0.4	0.2	

**Дайындау технологиясы:** Аққаданды қырыққабатты ұсақтап тураңыз, Шикі, аршылған сәбіз жолақтарға кесіледі. Тұз қосылады, ағаш пестикамен тығыздалады және қырыққабат қабаты шөгінше қыздырылады. Тотықтырмайтын ыдысқа салып, тез суытыңыз. Жаңа піскен қиярлар туралып, қырыққабатпен араластырылады. Дастарханға қойған кезде есімдік майымен дәмдеңіз. Салат дастарханға қояр алдында бірден дайындалып, ұсынылады.

**Сапа талаптары:**

**Сыртқы түрі:** Көкөністер туралған пішінін сақтайды. Салат үйіліп, маймен дәмделген.

**Консистенциясы:** қытырлақ қатты емес, шырынды

**Дәмі мен түсі:** тағамның құрамына тән ингредиенттер, Қосылған өнімдер мен есімдік майының иісі

**Жарамдылық мерзімі:**

Салатты 4-2°C температурада 2 сағаттан артық сақтауға болмайды.

Дайын салатты 30 минуттан артық сақтауға болмайды.

Қыс-өктем 1 апта 5 күн  
 Қыс-өктем 2 апта 5 күн  
 Қыс-өктем 3 апта 5 күн  
 Қыс-өктем 4 апта 5 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Сірне сиыр етінен

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Сыр еті (сулуксіз)	110	91	110	86	130	119													
Пияз	20	17	23	20	26	20													
Сәбіз	25	20	25	21	28	21													
Картоп	80	60	90	67	102	67													
Укроп	10	7	10	7	10	7													
Өсімдік майы	4	4	5	5	6	5													
Су	80	80	80	80	80	80													
Иодталған тұз	2	0.2	2	2	2	2													
Лавр	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1													
Аққаданды қырықабат	55	44	65	54	73	54													
Сарымсақ	5	3	5	3	6	3													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>200</b>		<b>220</b>		<b>250</b>	<b>15,9</b>	<b>6,20</b>	<b>12,20</b>	<b>17,1</b>	<b>7,40</b>	<b>13,80</b>	<b>21</b>	<b>8,00</b>	<b>15,20</b>	<b>183,80</b>	<b>206,40</b>	<b>236,90</b>	

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: жоқ

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	370	0	4	46.6	48.2	3
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.2	0.1	4.9	0.4	36.3	0.9
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	47.8	127.1	32.5	566.1	2.8	0.1

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	374.6	0	4.8	55	56.4	3.4
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.2	0.1	5.3	0.4	41.7	0.9
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	52.2	137.6	35.7	622.3	3	0.1

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	409	0	5.2	70	65	3.9
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.2	0.2	6.1	0.5	47.6	1.1
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	59	165.8	41.5	725.1	3.5	0.1

**Дайындау технологиясы:** Етті кесектерге бөліп, өсімдік майына аздап қуырыңыз. Пиязды аршып, жартылай сақина етіп тураңыз. Шөптерді ұсақтап турап, пиязбен араластырып, еттің үстіне қойыңыз. Сәбізді жартылай сақина етіп, болгар бұрышын ірілеу кесектерге бөліп, пияздың үстіне жаяды. Қырықабаттың бір бөлігін кесектерге бөліп, қабаттап тураңыз. Картопты кесектерге бөліп, қырықабаттың үстіне қойыңыз. Лавр жапырағын қосыңыз. Барлығын қырықабат жапырақтарымен жауып, қақпағын жабыңыз. Дастарханға қойған кезде қалған шөптерді себіңіз.

Сапа талаптары:

**Дәмі:** жағымды, компоненттеріне тән, орташа ащы, тұзды.

**Иісі:** ет пен көкөніс хош иісі бар өнімдер жиынтығына тән.

**Түсі:** құрамдағы өнімдердің табиғи түсінде

**Жарамдылық мерзімі:** 2 сағат

Қыс-көктем 3 апта 5 күн  
Жаз-күз 3 апта 5 күн

## ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

### Өнім атауы: Қаймақ қосылған бұқтырылған тауық еті

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы		
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу			
Тауық филесі	94	88	107	100	115	108												
Қайымы 20%	10	8	10	10	10	10												
Жоғары сортты бидай ұны	3	3	5	5	5	5												
Сары май	4	3	6	5	8	5												
Йодталған тұз	2	2	2	2	2	2												
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>70</b>		<b>90</b>		<b>100</b>	<b>21.3</b>	<b>4.80</b>	<b>2.40</b>	<b>24.5</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>26.2</b>	<b>11.00</b>	<b>6.00</b>	<b>138.70</b>	<b>176.80</b>	<b>214.10</b>

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: (MP) сүт өнімдері (C) глютен

### Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	62.6	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	13.4	0.5	9.1	0.4
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	21.4	194.3	25.4	248.7	1	0.1

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	83.8	0.1	0.4	0.3	0.1	0.1
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	15.3	0.5	10.6	0.4
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	25.5	223.2	29.3	287.1	1.2	0.2

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	83.8	0	0.4	0	0	0.1
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	16.4	0.6	10.2	0.4
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	25.9	237.5	31	306.6	1.3	0.2

**Дайындау технологиясы:** Тауық филесін жолақтарға кесіңіз, тұз қосып, пеште пісіріңіз. Тұздықты қайнатыңыз да, үстіне тауық етін құйыңыз. Дайындалған құс қаймақ тұздығында бұқтырылып, тұздықпен бірге беріледі.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

**Сыртқы түрі:** тауық еті біркелкі піскен, түсі біртекті. Еттің піскенін көрсету үшін кесілген жерінен мөлдір сөл бөлінуі тиіс.

**Консистенциясы:** жұмсақ, шырғанды ет, ет шашырамайды, пішінін сақтайды.

**Түсі:** сарғыш реңкпен ақ.

**Дәмі мен иісі:** бұқтырылған тауық еті және қаймақ соусының дәмі мен хош иісі

**Жарамдылық мерзімі:** 2 сағат

Қыс-көктем 2 апта 4 күн

Қыс-көктем 4 апта 4 күн

Жаз-күз 2 апта 4 күн

Жаз-күз 4 апта 4 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Асылған жылқы еті тұздықпен

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Жылқы еті (сүйексіз)	120	95	126	105	138	115													
Йопталған тұз	2	2	2	2	3	3													
Пияз	25	15	30	28	45	26													
Сорпа																			
Жайыла	46	46	55	55	75	75													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>60</b>		<b>80</b>		<b>100</b>	<b>19.3</b>	<b>2.10</b>	<b>1.10</b>	<b>22.3</b>	<b>2.40</b>	<b>1.40</b>	<b>24.1</b>	<b>2.60</b>	<b>1.60</b>	<b>116.30</b>	<b>135.00</b>	<b>146.20</b>	

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: жоқ

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	15.2	0.3	0.2	0.1	1	0.2
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	3.6	0.2	4.2	1.7
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	9.9	138.7	18.1	233.5	4.7	0.1

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	18.9	0.3	0.3	0.2	0.9	0.3
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	4.4	0.2	4.7	2.1
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	9.9	138.7	18.1	232.5	4.7	0.1

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	21.5	0.4	0.3	0.2	1.6	0.3
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.2	5	0.3	6	2.4
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	15	197	26.4	330.8	6.7	0.1

**Дайындау технологиясы:** Ашытқысыз қамырды кеспе сияқты иленізі, жұқапап жайып, 8x8 см өлшемді үлкен ромб тәрізді бөліктерге (сочни) кесіңіз. Етті суық сумен жауып, тез қайнатыңыз. Көбікті алып тастаңыз, тұз қосыңыз және ет толық піскенше өте баяу отта 2-2,5 сағат пісіріңіз. Пісіру кезінде сорпаны аңда-саңда араластырыңыз. Піскен етті сорпадан алып, кең тілімдерге кесіп, үстіне сорпаның бір бөлігін құйыңыз. Шикі пияз тілімдерін қосып, қайнатыңыз. Қамырды сорпаға қосып, қайнатыңыз. Алдымен қайнатылған қамырды, содан кейін ет пен пияз тілімдерін қосып, сорпаны құйыңыз.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

Сыртқы түрі: тағамға тән көрініс

Түсі: Құрамындағы өнімдердің табиғи түсінде

Дәмі мен иісі: өнімнің құрамындағы ингредиенттерге тән, бөгде дәмдер немесе иістерсіз.

**Жарамдылық мерзімі:** 2 сағат

Қыс-өңкем 2 апта 5 күн  
Жаз-қыз 2 апта 5 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Шашырап піскен қарақұмық көкөністермен

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Қарақұмық	40	30	48	48	55	45													
Сәбіз	60	54	60	59	70	66													
Тәтті бұрыш	40	36	45	36	50	46													
Йодталған тұз	2	2	2	2	3	3													
Сары май	3	3	5	5	7	7													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		130		150		180	3	2.80	24.20	3.7	4.40	30.00	4.4	5.90	35.20	140.12	182.50	221.40	

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: (МР) сүт өнімдері

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	680.6	0	1	10.6	30.7	2.7
	<b>V1</b>	<b>V2</b>	<b>V3</b>	<b>V6</b>	<b>V9</b>	<b>V12</b>
	0.1	0	1.8	0.2	26.8	0
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	15.4	63.5	22.2	246.9	0.8	0.1

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	746.2	0	1	11.3	34.6	3.1
	<b>V1</b>	<b>V2</b>	<b>V3</b>	<b>V6</b>	<b>V9</b>	<b>V12</b>
	0.2	0.1	2.3	0.3	30.5	0
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	17.5	76.8	27	280.1	1	0.1

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	811	0	1.1	13.3	38.7	3.5
	<b>V1</b>	<b>V2</b>	<b>V3</b>	<b>V6</b>	<b>V9</b>	<b>V12</b>
	0.2	0.1	2.6	0.3	34.4	0
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	20.4	89.7	30.9	313.2	1.2	0.1

**Дайындау технологиясы:** Пісіру алдында қарақұмықты сұрыптап, барлық қоспаларды алып тастаңыз, содан кейін жылы сумен шайыңыз. Суын төгіңіз. Қалың қабырғалы табаға су құйып, қайнатыңыз. Тұз бен шайылған қарақұмықты қосыңыз. Ботқаны қоюланғанша пісіріп, 1 сағат баяу отта қайнатыңыз, осы уақыт ішінде жағымды хош иіс пен тұс пайда болады. Көкөністерді ұсақтап турап, сары майға баяу отта қайнатыңыз, содан кейін ботқаға қосып, қайта қыздырыңыз.

**Сапа талаптары:**

**Сыртқы түрі:** үгінді. Ұсақ туралған көкөністер біркелкі таралған.

**Консистенциясы:** ұсақталған, біртекті.

**Түсі:** ашық қоңыр

**Дәмі мен иісі:** қарақұмық және сары май. және өнімдер жиынтығына тән

**Жарамдылық мерзімі:** 2 сағат

Қыс-көктем 3 апта 2 күн  
Жаз-күз 3 апта 2 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Бұқтырылған ет көкөністермен (сиыр немесе жылқы еті)

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Ет (сиыр немесе жылқы еті)	100	85	105	95	110	95													
Сәбіз	15	12	20	18	25	18													
Иодталған тұз	2	2	2	2	2	2													
Өсімдік майы	3	3	3	3	4	3													
Пияз	8	6	8	6	12	15													
Томат пастасы	3	3	3	3	3	3													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>70</b>		<b>90</b>		<b>100</b>	<b>8.8</b>	<b>4.30</b>	<b>0.40</b>	<b>10.1</b>	<b>4.50</b>	<b>0.60</b>	<b>11</b>	<b>5.70</b>	<b>0.60</b>	<b>84.10</b>	<b>93.00</b>	<b>108.00</b>	

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: жоқ

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	К	С	Тағамдың талшың
	10.2	0	2.2	0.2	0.5	0.1
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	1.9	0.1	4.1	0.5
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	3.6	44.2	6.9	103.3	0.9	0.1

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	К	С	Тағамдың талшың
	12.3	0	2.2	0.3	0.8	0.2
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	1.9	0.1	5	0.5
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	5	45.6	7.6	120.1	1	0.1

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	К	С	Тағамдың талшың
	13.2	0	3	0.3	0.8	0.2
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	2.2	0.1	5.5	0.5
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	5.4	52.1	8.5	133.1	1.1	0.1

Дайындау технологиясы: 20–30 г кесектелген етті сорпа немесе сумен жабады да, қайнатады. Бетіндегі көбік пен тұзды алып, қақпақпен жабылған ыдыста өлсіз отта толық піскенше пісіріп, салқындатады. Піскен етті таяқша тәрізді кеседі. Дайындалған пияз бен сәбізді жіңішке таяқшаларға кесіп, 5–7 минут бойы сорпа немесе суда өсімдік майымен аздап бұқтырады. Содан кейін томат пастасын қосып, тағы 3–5 минуттай бұқтырады. Дайындалған етті көкөністермен араластырып, тұз қосып, қақпақпен жауып, өлсіз отта 10–20 минут бойы піскенше бұқтырады. Піскенге 5–10 минут қалғанда лавр жапырағын қосады.

Сапаға қойылатын талаптар:

Түсі: тауық еті ашық қоңырдан қоңырға дейін

Көкөністер: жұмсақ, бірақ үгітілмеген, кесілген пішіні сақталған

Дәмі мен хош иісі: құрамдағы өнімдерге тән, рецепттегі дәм мен иіс сезіледі

Жарамдылық мерзімі: 2 сағат

Қыс-көктем 3 апта 2 күн

Жаз-күз 3 апта 2 күн

## ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ҚАРТА

Өнім атауы: Нарын

Өнімдердің атауы	Брутто салмағы	Таза салмақ	Химиялық құрамы			Калориясы
			Ақуыз	Майлар	Көмірсу	
Жылқы еті (сүйексіз)	122	95				
Иодталған тұз	2	2				
Пияз	15	15				
Кеспе	56	56				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>75/100</b>	<b>24.1</b>	<b>2.60</b>	<b>1.60</b>	<b>146.20</b>

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: жоқ

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
		21.5	0.4	0.3	0.2	1.6
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.2	5	0.3	6	2.4
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	15	197	26.4	330.8	6.7	0.1

**Дайындау технологиясы:** 20–30 г кесектелген етті сорпа немесе сумен жабады да, қайнатады. Бетіндегі көбік пен тұзды алып, қақпақпен жабылған ыдыста әлсіз отта толық піскенше пісіріп алады. Дайын етті ұсақ текшелерге немесе жіңішке жолақтарға кесіп, сорпаның бір бөлігімен жабады. Үстіне жаңа туралған пияз тілімдерін қосып, қайнатады. Сорпаға кеспе салып, оларды пісіріп алады. Алдымен дайын пісірілген кеспені сапады, содан кейін ет пен пияз тілімдерін үстіне қойып, сорпамен құяды.

### Сапаға қойылатын талаптар:

**Түсі:** тағамға тән, құрамындағы өнімдерге сәйкес

**Дәмі мен иісі:** құрамдағы өнімдерге тән, бөгде дәм мен иіс жоқ

**Жарамдылық мерзімі:** 2 сағат

Қыс-жаз тем 4 апта 5 күн  
Жаз-күз 4 апта 5 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Сүтті тары ботқасы

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы		
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу			
Тары жармасы	30	30	35	35	40	40												
Иодталған тұз	2	2	2	2	2	2												
Сүт 2,5%	120	120	140	140	180	180												
Сары май	10	10	10	10	10	10												
Қант	5	5	6	6	7	7												
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>200</b>		<b>230</b>		<b>250</b>	<b>7,44</b>	<b>8,07</b>	<b>35,28</b>	<b>8,56</b>	<b>9,28</b>	<b>40,57</b>	<b>9,3</b>	<b>10,09</b>	<b>44,10</b>	<b>243,92</b>	<b>280,50</b>	<b>304,90</b>

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: (МР) сүт өнімдері

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамның тәлімі
	56,6	0,16	0,25	31	1,98	1,37
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0,1	0,26		0,17		
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	188,96	2,82	44,1	267,1	0,69	431,2

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамның тәлімі
	57,9	0,18	0,27	33	2,3	1,39
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0,1	0,27		0,19		
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	189,2	2,98	45,2	269,5	0,72	435,2

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамның тәлімі
	58,8	0,19	0,29	35	2,6	1,42
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0,1	0,29		0,21		
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	191,3	3,23	48,1	271,6	0,92	438,2

**Дайындау технологиясы:** Тарының үстіне қайнаған су құйыңыз, араластырып, електен өткізіңіз, суын алыңыз, суды кастрюльде қайнағанша қыздырыңыз, тарыны қайнаған суға салып, жартылай піскенше пісіріңіз, сүт құйыңыз, тұз бен қант қосыңыз, сүтті ботқаны тары қосылған баяу отта араластыра отырып, 15-20 минут пісіріңіз, өшіріп, ботқаны қақпақтың астында 5-10 минутқа қалдырыңыз, сонда ботқа жақсы буланады. Дайын тары ботқасын тәрелкеге салып, сары маймен бірге ұсыныңыз.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

**Түсі:** тағамға тән, сүтті жарманың табиғи түсінде

**Дәмі мен иісі:** құрамындағы өнімдерге тән, бөгде дәм мен иіс жоқ

**Жарамдылық мерзімі:** 2 сағат

Қыс-көктем 1 апта 3 күн  
 Қыс-көктем 2 апта 1 күн  
 Қыс-көктем 3 апта 3 күн  
 Жаз-күз 1 апта 3 күн  
 Жаз-күз 2 апта 1 күн  
 Жаз-күз 3 апта 3 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Сүтті күріш ботқасы

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Күріш ажылжасы	30	30	35	35	40	40													
Испалған тұз	2	2	2	2	2	2													
Сүт 2,5%	120	120	140	140	180	180													
Сары май	10	10	10	10	10	10													
Қант	5	5	6	6	7	7													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>200</b>		<b>230</b>		<b>260</b>	<b>7.54</b>	<b>7.83</b>	<b>42.38</b>	<b>8.67</b>	<b>9.00</b>	<b>48.74</b>	<b>9.43</b>	<b>9.79</b>	<b>52.98</b>	<b>271.09</b>	<b>311.75</b>	<b>338.86</b>	

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: (МР) сүт өнімдері

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамның талшық
	55.5	0.14	0.23	30	1.95	1.35
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.25		0.17		
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	188.16	2.7	43.72	265.63	0.64	429.54

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамның талшық
	63.83	0.16	0.26	34.5	2.24	1.55
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.12	0.29		0.19		
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	216.38	2.3	50.28	312.63	0.74	493.97

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамның талшық
	69.38	0.18	0.28	37.5	2.43	1.69
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.13	0.32		0.21		
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	235.2	2.5	54.65	339.81	0.8	536.92

**Дайындау технологиясы:** Қазанға су құйып қайнатады. Күрішті бірнеше рет жуып, қайнап тұрған суға салып, 8–10 минут араластыра отырып пісіреді. Баяу отта пісіріп, күріш тек аздап қайнауы керек. Дайын болған күрішті өлгек (сито) арқылы төгіп, судың ағып кетуін қамтамасыз етеді. Жылы сумен жуып, күріштің топтасып қалмауын қадағалайды. Қазанда сүтті қыядырады. Күрішті сүтке қосып араластырады да, баяу отта 15–20 минут бойы үнемі араластыра отырып пісіреді. Отты өшірмес бұрын тұз бен қант қосып, қақпақты жауып қояды. Дайын күріш ботқасын табаққа салып, үстіне сары май қосып ұсынады.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

**Түсі:** тағамға тән

**Дәмі мен иісі:** құрамдағы өнімдерге тән, бөгде дәм мен иіс жоқ

**Жарамдылық мерзімі:** 2 сағат

Қыс-көктем 1 апта 1 күн  
 Қыс-көктем 3 апта 1 күн  
 Қыс-көктем 4 апта 1 күн  
 Жаз-күз 1 апта 1 күн  
 Жаз-күз 3 апта 1 күн  
 Жаз-күз 4 апта 1 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ҚАРТА

Өнім атауы: Сүт қосылған "Достық" көжесі

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы						Калориясы					
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
							ақуыз	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз				май	көмірсу	
Күріш жармасы	20	20	25	25	30	30												
Қарақұмық жармасы	20	20	20	20	25	25												
Йодталған тұз	2	2	2	2	2	2												
Сүт	120	120	140	140	180	180												
Сары май	10	10	10	10	10	10												
Қант	5	5	6	6	7	7												
<b>ШЫҒУ</b>		<b>200</b>		<b>230</b>		<b>250</b>	<b>7,56</b>	<b>7,95</b>	<b>44,32</b>	<b>7,78</b>	<b>8,21</b>	<b>46,26</b>	<b>8,82</b>	<b>8,65</b>	<b>48,32</b>	<b>273,20</b>	<b>275,40</b>	<b>278,30</b>

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: (МР) сүт өнімдері

7-10 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамның тәлімшілік
	56.3	0.15	0.24	32	2.21	1.37
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.26		0.18		
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	189.23	2.87	44.81	266.82	0.78	431.25

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

11-14 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамның тәлімшілік
	57.2	0.16	0.25	33	2.23	1.39
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.28		0.19		
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	190.21	2.89	46.82	268.92	0.88	433.26

15-18 жас

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамның тәлімшілік
	58.2	0.17	0.26	34	2.25	1.41
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.29		0.21		
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	192.32	2.96	47.93	269.96	0.92	435.63

Дайындау технологиясы: Қарақұмық пен күріш жармасын іріктеп, жақсылап ыстық сумен жуалды (5 минут кайнаған суға салса, ашылығы кетеді және дәндер тез піседі). Қарақұмық пен күрішті ыстық сумен жабылып, отқа қояды, тұз қосады, бетінде шыққан көбік пен қоспаларды алып тастайды. Базу отта піседі. Сүтті кайнатылды, ыстық сүт қосылп, орташа отта шамамен 10 минут араластыра отырып пісіреді. Содан кейін төмен отта қақпақпен жауып, толық ковалданғанша пісіреді. Соңында қант қосады. Дайын ботқаны сары маймен дәмдейді.

Сапаға қойылатын талаптар:

Түсі: тағамға тән

Дәмі мен иісі: құрамындағы өнімдерге тән, бөгде дәм мен иіс жоқ

Жарамдылық мерзімі: 2 сағат

Қыс-жаз тем 2 апта 3 күн  
 Қыс-жаз тем 4 апта 3 күн  
 Жаз-күз 2 апта 3 күн  
 Жаз-күз 4 апта 3 күн

### ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ҚАРТА

Өнім атауы: Қатық 2,5%

Өнімдердің атауы	Брутто салмақ	Таза салмақ	Химиялық құрамы			Қалориясы
			Ағуыз	Майлар	Көмірсу	
Қатық 2,5%	150	150				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		150	4.35	3.75	6.00	79.50

Ыдыста тағамдық аллергиялардың болуы: (L) лактоза

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
	33	0	0	0	1	0
<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>	
0	0.3	1.6	0	3.3	0	
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
180	135	21	219	0.1	0.1	

Қыс-көктем 1 апта 2 күн  
 Қыс-көктем 2 апта 2 күн  
 Қыс-көктем 3 апта 2 күн  
 Қыс-көктем 4 апта 2 күн  
 Жаз-күз 1 апта 2 күн  
 Жаз-күз 2 апта 2 күн  
 Жаз-күз 3 апта 2 күн  
 Жаз-күз 4 апта 2 күн

ТЕХНОЛОГИЯҒЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Алма

Өнімдердің атауы	Брутто салмағы	Таза салмақ	Химиялық құрамы			Калориясы
			Ауыз	Майлар	Кемірсу	
Алма	120	100				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>120</b>	<b>0.3</b>	<b>0.10</b>	<b>13.20</b>	<b>56.00</b>

Ыдыста тағамдық аллергиялардың болуы:

Витаминдер	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
		5	0	0.5	5	11
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	0.3	0	5	0
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	5	10	5	110	0.2	0.3

Қыс-көктем 1 апта 1 күн  
 Қыс-көктем 1 апта 3 күн  
 Қыс-көктем 2 апта 1 күн  
 Қыс-көктем 2 апта 3 күн  
 Қыс-көктем 3 апта 1 күн  
 Қыс-көктем 3 апта 3 күн  
 Қыс-көктем 4 апта 1 күн  
 Қыс-көктем 4 апта 3 күн  
 Жаз-күз 1 апта 1 күн  
 Жаз-күз 1 апта 3 күн  
 Жаз-күз 2 апта 1 күн  
 Жаз-күз 2 апта 3 күн  
 Жаз-күз 3 апта 1 күн  
 Жаз-күз 3 апта 3 күн  
 Жаз-күз 4 апта 1 күн  
 Жаз-күз 4 апта 3 күн

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Бидай және қара бидай наны

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы		
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу			
Бидай және қара бидай наны	20	20	35	35	40	40	1.5	0.20	9.20	2.5	0.35	16.10	2.9	0.40	18.40	45.00	78.75	90.00

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	0	0	0.06	0.13	0	0.8
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0	0	0.33	0.05	3.5	0
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	3.9	17.06	4.4	27.73	0.2	0.066

11-14 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	0	0	0.11	0.23	0	1.4
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0.1	0	1	0.1	10.4	0
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	6.06	29.9	7.7	48.53	0.35	0.11

15-18 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	0	0	0.1	0.4	0	3.4
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0.1	0	1	0.1	10.4	0
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	7.7	34.13	8.8	55.5	0.4	0.13

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТА

Өнім атауы: Сиыр етінен жасалған "Ежики"

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Сиыр еті (тартылған)	60	57	70	67	85	79													
Күріш	5	5	8	8	11	11													
Йодталған тұз	2	2	2	2	3	3													
Сары май	3	3	4	4	5	5													
Тауық жұмыртқасы	1/8	5	1/8	5	1/8	5													
Жоғары сортты бидай ұны	6	6	7	7	8	8													
Сүт 2,5%	17	17	25	25	28	28													
Пияз	10	8	20	18	28	27													
ШЫҒЫМЫ		70		80		90	13.2	4.50	6.60	16	5.90	11.90	19.5	6.40	20.10	124.50	170.00	225.60	

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: (МР) сүт өнімдері, (Г) глютен, Л/лактоза/ Яжұмыртқа

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	34.8	0.2	0.4	0.7	0.8	0.4
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0.1	3.5	0.1	10.6	0.8
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	26.3	101.1	14.1	186.2	1.3	0

11-14 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	44.2	0.2	0.5	0.9	1.2	0.6
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	4.5	0.2	13.6	1
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	38	133.3	20	248.7	1.6	0

15-18 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
Витаминдер	44.2	0.2	0.5	0.9	1.2	0.6
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0.1	0.1	4.5	0.2	13.6	1
Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	38	133.3	20	248.7	1.6	0

**Дайындау технологиясы:** Дайындалған фаршқа алдын ала пісірілген күріш пен тұз қосады. Ингредиенттерді біртекті масса болғанша жақсылап араластырады. Фаршқа алдын ала қуырылған (пассерленген) басты пиязды қосып, мұқият араластырады. Фарштан 1 порцияға 3–4 дана есеппен «кірпіше» (ежик) тәрізді домалақтар жасайды. Домалақтарды ұнға аунатып, алдын ала май жағылған пешке арналған қалыпқа салады. 220 °C температурада қызарғанша пісіреді. Тефтелилер қызара бастауы тиіс. Табада ұнды жеңіл карамель түске дейін қуырады. Текшелерге (20–30 г) туралған етті сорпаға немесе суға салып, қайнағанша жеткізеді, бетіне шыққан көбігін алады, тұз қосып, қақпағы жабық ыдыста баяу қайнауда дайын болғанша пісіреді. Суытып, жолақтап (брусочек) тұрайды. Дайындалған пияз бен сәбізді жіңішке жолақтап тұрал, өсімдік майын қосып, сорпада немесе суда 5–7 минут бұқтырады. Содан кейін томат пастасын қосып, тағы 3–5 минут бұқтырады. Дайын етті көкөністермен және тұзбен араластырып, қалған сорпаны құяды, қақпағын жауып, баяу қайнауда 10–20 минут дайын болғанша бұқтырады. Ұнды сары маймен езеді. Алынған массаны ыдысқа салып, үстіне ыстық сүт құяды. Соус қоюланғанша үнемі араластырып, кейін сүзеді. «Кірпішелерді» сумен араластырылған соуспен құйып, ең жоғары қызуда тағы 15 минут пісіреді. Гарнирмен бірге, үстіне соус құйып береді.

**Сапа талаптары:**

**Сыртқы түрі:** тефтельдер домалақ пішінді, гарнирмен бірге ұсынылады, үстіне соус құйылған.

**Консистенциясы:** жұмсақ, нәзік, шырынды.

**Түсі:** пісірілген өнімге сәйкес келеді; соус сүт түстес.

**Дәмі мен иісі:** котлет массасынан дайындалған тағамға тән, жағымды.

**Сақтау мерзімі:** 2 сағат.

**Ұсыну температурасы:** +65–75 °C.

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ҚАРТА

Өнім атауы: Қияр және қызанақ кесінділері (балғын)

Өнім атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Химиялық құрамы									Калориясы			
	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	брутто салмағы	таза салмағы	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
							ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу	ақуыз	май	көмірсу				
Балғын қызанақ	40	30	45	38	50	40													
Балғын қияр	35	30	45	43	50	48													
<b>ШЫҒЫМЫ</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>0.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.3</b>	<b>0.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.7</b>	<b>8.80</b>	<b>10.30</b>	<b>11.80</b>	

Тағамда тағамдық аллергиялардың болуы: жоқ

Тағамның химиялық құрамы және калориясы

7-10 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
<b>Витаминдер</b>	46.9	0	0.3	5	8.1	0.6
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	0.3	0	14.2	0
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	6.4	10.8	5.4	115.1	0.2	0

11-14 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
<b>Витаминдер</b>	55.2	0	0.3	6.2	9.5	0.8
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	0.3	0	16.6	0
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	7.8	12.7	6.4	135.8	0.2	0

15-18 жас

	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
<b>Витаминдер</b>	63.5	0	0.3	7.4	10.9	1
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B6</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	0	0	0.3	0	19	0
<b>Минералдар</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>K</b>	<b>Fe</b>	<b>Na</b>
	9.2	14.6	7.4	156.5	0.2	0

Дайындау технологиясы: Қызанақтар мен жаңа қиярларды кайнаған сумен шайып алады, жұқа тілімдерге кеседі, табаққа салып орналастырады. Салат тікелей тарату алдында дайындалады.

Сапа талаптары:

Сыртқы түрі: көкөністер кесілген пішінін сақтаған. Салат төбешік түрінде салынған, маймен дәмделген.

Консистенциясы: қытырлақ қатты емес, шырынды.

Дәмі мен түсі: тағам құрамына кіретін өнімдерге тән.

Иісі: қолданылған өнімдерге тән.

Салатты сақтау уақыты +4±2 °C температурада 30 минуттан аспауы тиіс.

Ұсыну температурасы +15 °C-тан төмен болмауы керек.

## ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ҚАРТА

Өнім атауы: Қаймақты-томат тұздығы

Өнімдердің атауы	Брутто салмағы	Таза салмақ	Химиялық құрамы			Калориясы
			Ақуыз	Майлар	Көмірсу	
Сары май	3	3				
Қаймақ 20%	10	10				
Йодталған тұз	2	2				
Жоғары сортты бидай ұны	2	2				
Қызанақ пастасы	5	5				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>0.6</b>	<b>3.9</b>	<b>2.3</b>	<b>45.1</b>

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы: (MP) сүт өнімдері, (Г) глютен, Л/лактоза

### Тағамның химиялық құрамы және калориясы

Витамины	A	D	E	K	C	Тағамдық талшық
		39.1	0.1	0.1	0.1	0.2
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0	0	0.3	0	1.4	0
Минералы	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	13.2	9.9	1.7	17	0	0

**Дайындау технологиясы:** Ұнды табаға 5 см-ден аспайтын қабатпен салып, 110–120 °С температурада қуыру шкафында ашық сары түске дейін (немесе түсін өзгертпей) келтіреді. 50 °С-қа дейін салқындатып, електен өткізеді. Содан кейін сары май қосып, біртекті масса болғанша езеді. Қаймақ пен томат пастасын қосып, баяу қайнау кезінде 7–10 минут қайнатады, тұз қосады және сүзеді.

**Сапа талаптары:**

**Сыртқы түрі:** біртекті масса бетіне шыққан май болмауы тиіс.

**Консистенциясы:** серпімді, қою, жартылай сұйық

**Түсі:** ашық қызғылт.

**Дәмі мен иісі:** жаңа қаймақ пен томатқа тән, орташа тұзды.

Жаз-күз 1 апта 2 күн  
 Жаз-күз 2 апта 4 күн  
 Жаз-күз 3 апта 2 күн  
 Жаз-күз 4 апта 2 күн  
 Жаз-күз 4 апта 4 күн  
 Қыс-көктем 1 апта 2 күн  
 Қыс-көктем 2 апта 4 күн  
 Қыс-көктем 3 апта 2 күн  
 Қыс-көктем 4 апта 2 күн  
 Қыс-көктем 4 апта 4 күн