



«Бекітемін»

«Тобанияз атындағы жалпы білім беретін» КММ  
Мектеп директорының м.а. *Әесер* А.БЕКОВА

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025ж

№1 Рецепт

## Технологиялық карта

Тағам атауы: Сүтті күріш ботқасы

250 грамм таза тағамға арналған рецепт (өнімдердің орналасуы):

Өнімдердің атауы	Брутто, гр	Нетто, гр	Пісіру технологиясы
Күріш	55	55	Жарманы сұрыптайды, бірнеше кезек жуады, қайнап тұрған суға 15-20 пісіреді, үстіне қайнап тұрған сүтті құйып дайын болғанша пісіреді, үстіне қант қосады. Үстелге берілер кезде сары маймен дәмделені. Сапасына талап қою: ісінген дәнді дақылдар, толығымен піскен. Ботқа сары маймен, қантпен дәмделген. Консистенциясы: біртекті, тұтқыр, дәндері жұмсақ. Түсі: Жарманың піскен түріне сәйкес. Дәмі: орташа тәтті және тұзды, сүттің айқын дәмі мен сары майдың иісі бар. Иісі: сүт пен сары май қосылған ботқаға сәйкес
Сүт	205	205	
Қант	8	8	
Иотталған тұз	2	2	
Сары май	10	10	
Ботқа	-	250	

Тағамның құндылығы, калориясы, химиялық құрамы (витаминдер, микроэлементтер):

СанПиНе сәйкес есептелген көрсеткіштің атауы	250грамм тағамдағы қоректік заттардың мөлшері
Белоктар, г	9.7
майлар, г	12.5
Көмірсулар, г	54.4
Калория мөлшері, ккал	255.11
В1, мг	0.1
В2, мг	0.3
С, мг	1.075
Са, мг	243.95
Fe, мг	0.775

## Технологиялық карта

Тағамның аты: сүтті тары ботқасы

250 грамм тағам алынған рецепт (өнімдердің орналасуы):

Өнімдердің атауы	Брутто, гр	Нетто, гр	Пісіру технологиясы
Тары жармасы	63	63	Ботқаны қайнатқан суға 20-30 минут пісіреді, содан кейін артық суды ағызып, ыстық сүт құйып, ботқаны жұмсақ болғанша пісіреді. Сапата қойылатын талаптар: Консистенциясы сұйық, біртекті, дандері бұланған, жұмсақ. Түсі кремді реңкпен ақ түсті. Ашы дәм мен бөтен иістерге жол берілмейді
Ауыз су	125	125	
Сүт	200	200	
Иодталған тұз	2	2	
Қант	10	10	
Сарымай	10	10	

Тағамның құндылығы, калориясы, химиялық құрамы (витаминдер, микроэлементтер):

СанПиНге сәйкес есептелген көрсеткіштің атауы	250грамм тағамдағы қоректік заттардың мөлшері
Белоктар, г	11.35
майлар, г	12.95
Көмірсулар, г	50.225
Калория мөлшері, ккал	271.22
В1, мг	0.225
В2, мг	0
С, мг	2.025
Са, мг	230.85
Fe, мг	4.05

## Технологиялық карта

Тағам атауы: Сәбіз салаты

100 грамм таза тағамға арналған рецент (өнімдердің орналасуы):

Өнімдердің атауы	Брутто, гр	Нетто, гр	Пісіру технологиясы
Сәбіз	116	93	Сәбізді жуыңыз, қабығын аршып, тураңыз. Қант пен өсімдік майымен дәмдеңіз. Сапаға қойылатын талаптар Сыртқы түрі: сәбіз жолақтарға кесіледі, салат үйіледі Консистенциясы: жұмсақ, шырды Түсі: қызғылт сары Дәмі: қант немесе бал қосылған сәбізге тән Иісі: ыдысқа кіретін өнімдерге тән.
Қант	3	3	
Өсімдік майы	7	7	

Тағамның құндылығы, калориясы, химиялық құрамы (витаминдер, микроэлементтер):

СанПиНге сәйкес есептелген көрсеткіштің атауы	100грамм тағамдағы қоректік заттардың мөлшері
Белоктар, г	1.21
майлар, г	7.09
Көмірсулар, г	9.69
Калория мөлшері, ккал	105.92
В1, мг	0.06
В2, мг	0.07
С, мг	3.26
Са, мг	47.49
Fe, мг	0.66