

МАҶМУАИ ДАСТУРҲОИ ҒИЗОИ МАКТАБӢ

нашри дуюм





МАҶМЎАИ ДАСТУРҲОИ ҒИЗОИ МАКТАБӢ ТОҶИКИСТОН

Нашри дуюм

Душанбе - 2018

Мундарица

Луғати истилоҳот ва муқарраротҳо	9
Боби 1. Макони ошхонаро чӣ тавр дуруст бояд ташкил кард	13
Боби 2. Маҳсулоти озуқавориرو чӣ тавр дуруст қабул ва нигоҳ доштан лозим аст	21
Боби 3. Қоидаҳои гигиенаи шахсиرو риоя менамоем	23
Боби 4. Иттилоот оид ба коркарди пухтупазии маҳсулот	25
Боби 5. Бо кортҳои технологӣ кор мекунем	36
Боби 6. Хӯришҳо	38
1. Хӯриши «Шакароб»	40
2. Хӯриши «Офтобӣ»	42
3. Хӯриши «Винегрет»	44
4. Хӯриши Шакароб бо себҳо	46
5. Хӯриши Орзу	48
6. Хӯриш аз помидорҳо ва бодиринги тару тоза	50
7. Хӯриш аз карам	52
8. Хӯриш аз карам ва чукрӣ	54
9. Хӯриши Орзу бо қаламфури булғорӣ	56
10. Хӯриш аз чукрӣ бо сабзаёт	58
11. Хӯриши аз сабзӣ бо шакар	60
12. Хӯриш аз лабалабуи пухташуда ва мушунги консервонидашуда	62
13. Хӯриш аз лабалабуи пухташуда бо панир	64
14. Хӯриш аз шалғамча ва бодиринг	66
15. Хӯриши картошкагӣ бо чуворимакка ва сабзӣ	68
16. Хӯриш аз бодиринги тару тоза	70
17. Хӯриш аз карам бо каду ва картошка	72
18. Хӯриш аз карам бо бодиринг	74
Боби 7. Таомҳои якум	76
Шӯрбоҳо бо сабзаёт, ярма ва лӯбиёӣ	78
19. Шӯрбои картошкагӣ бо наск	78
20. Шӯрбо	80
21. Шӯрбои гӯштӣ	82
22. Мурғшӯрбо	84
23. Шӯрбо бо моҳӣ	86
24. Биринҷоба	88
25. Карам шӯрбо	90
26. Кабутишӯрбо	92
27. Кадушӯрбо	94
28. Кадушӯрбо бо гӯшт	96
29. Шӯрбои картошкагӣ бо чукрӣ	98
30. Борш бо гӯшти гов	100
31. Борш бо лӯбиё ва картошка	102
32. Мошубиринҷ	104
33. Шӯрбои картошкагӣ бо мош	106
Шӯрбоҳои картошкагӣ бо маҳсулоти макаронӣ	108
34. Угрои хонагӣ	108
35. Ошисуюқ (обақӣ)	110
36. Макарон шурбо	112
37. Оши тупа	114
38. Ширкаду	116

39. Шӯрбо – угрои мурғӣ	118
40. Шӯрбо – угро бо шир	120
41. Минестронеи сабзавотӣ	122
Боби 8. Таомҳои дуюм	124
Палавҳо	126
42. Палав аз ғӯшти гови обпаз	126
43. Угропалав	128
44. Палав бо ғӯшти гов ва нахӯд (нут)	130
45. Палав аз мурғӣ обпаз	132
46. Палав бо сабзавот	134
47. Палав бо лӯбиё	136
48. Палав бо хушкмева	138
Таомҳо аз ғӯшт	140
49. Кадушавла	142
50. Лӯла-кабоб	144
51. Голубсии лаванд (Голубцы ленивые)	146
52. Қавурдоғ	148
53. Азу аз ғӯшти гови обпашуда	150
54. Хонума бо ғӯшт	152
55. Дамлама бо ғӯшт	154
56. Котлетҳои кӯфта аз ғӯшт (ғӯшти гов)	156
57. Нахӯдшӯрак	158
58. Бешбармоқ	160
Таомҳо аз ғӯшти парранда	162
59. Угро бо ғӯшти мурғ ва сабзавот	164
60. Шавла бо мурғ	166
61. Хонума бо мурғ	168
62. Мурғкабоб	170
63. Лағмон бо мурғ	172
64. Ғӯшти кӯфта аз мурғ пухта дар қайлаи шир	174
Таомҳо аз моҳӣ	176
65. Моҳии таф додашуда	178
66. Дамлама бо моҳӣ (моҳӣ, бо сабзавот дампуштшуда)	180
67. Моҳии дампушт	182
68. Моҳӣ, ки дар қайлаи шир пухта шудааст	184
69. Котлетҳои моҳигӣ	186
Таомҳо аз сабзавот	188
70. Картошкаи обпаз	190
71. Пюреи картошка	192
72. Картошкаи пухташуда (запеченный)	194
73. Хонума бо сабзавот	196
74. Рагу аз сабзавот	198
75. Карами дампушт	200
76. Фейжоада	202
Таомҳо аз маҳсулоти лӯбиёвӣ ва макаронӣ	204
77. Наски обпаз бо равғани маска	206
78. Маҳсулоти лӯбиёвии обпаз бо пиёз ва хамираи томати	208
79. Маҳсулоти макаронии обпаз бо равғани маска	210
80. Маҳсулоти макаронии обпаз бо равған ва панир	212
81. Маҳсулоти макаронии обпаз бо сабзавот	214
Таомҳо аз творог ва тухм	216
82. Запеканка аз творог бо ҷем, мураббо, асал	218

83. Запеканка аз творог бо мавиз	220
84. Сирникҳо (Сырники)	222
85. Омлети асли	224
86. Омлет бо панир	226
Боби 9. Нӯшокиҳо	228
87. Нӯшоки аз омехтаи меваи хушк	230
88. Нӯшоки аз мавиз	232
89. Ғулингоб	234
90. Нӯшоки аз меваҳои тару тоза	236
91. Нӯшокӣ аз чукрӣ	238
92. Нӯшокии сабзигӣ	240
93. Чой бо шакар	242
94. Ширчой	244
95. Какао бо шир	246
96. Полуда (кисель) аз зардолуқоқ	248
97. Полуда аз мураббои ғафс (повидло), ҷем, мураббо	250
Боби 10. Маҳсулоти ордӣ	252
Хаамири хамиртурушӣ (тарзи бе хамиртуруш - беопарӣ)	254
Хаамири хамиртурушӣ (тарзи бо хамиртуруш - опарӣ)	254
98. Самбӯса бо картошка	256
99. Самбӯса бо каду	258
100. Самбӯса бо панир	260
101. Самбӯса бо кабӯдӣ	262
102. Кулчақанди «Мактабӣ»	264
103. Питсаи «Мактабӣ»	266
104. Кулчақанди бо шакар	268
105. Кулчақанди бо дорчин (корица)	270
106. Кулчақанди бо мавиз	272
107. Пирожки бо полуда (повидло)	274
108. Пирожки бо карам	276
109. Пирожки бо себ	278
110. Пирожки бо зардолуқоқ	280
111. Пирожки бо творог	282
112. Матнакаш	284
113. Панкейкҳо бо ҷем	286
Боби 11. Вояи хӯроки (ратсионӣ) мувозинатшуда ва низоми хӯрокхӯрӣ	288
Замимаи 1. Пасмондаҳои маҳсулот пас аз коркарди сарди маҳсулот	292
Замимаи 2. Рӯйхати маҳсулот ва таомҳо, ки барои фурӯш дар ташкилотҳои хӯроки ҷамъиятии муассисаҳои таълимӣ роҳ дода намешаванд	293
Замимаи 3. Талабот дар маводи хӯрокаи ва қувва аз ҷониби хонандагонии муассисаҳои таълимотӣ	294
Замимаи 4. Тақсимооти талаботи қувва оид ба хӯрокхӯрӣ	294
Замимаи 5. Ҳаҷмҳои тавсияшавандаи ҳиссаҳои таомҳо	295
Замимаи 6. Нақшаи тавсияшавандаи тартиб додани таомномаи тахминӣ	296
Замимаи 7. Намунаи таомнома барои як рӯз бо таносуби тавсияшавандаи сафеда, чарб ва карбогидратҳо	297
Рӯйхати адабиёт	298

ЛУҒАТИ ИСТИЛОҲОТ ВА МУҚАРРАРОТҲО

Аминокислотаҳо — ин пайвастҳои органикӣ мебошанд, ки аз онҳо сафедаҳо ташаккул меёбанд.

Антиоксидантҳо — моддаҳои мебошанд, ки фаъолияти радикалҳои озодро (оксидантҳо)-ро — пайвастаҳои кимиёвиеро, ки ба организми инсон зарар меоранд, безарар мегардонанд.

Баққоли — номи гурӯҳи маҳсулоти ғизоии хушки зарурати аввалин, полуфабрикатҳо ва консерваҳо.

Моддаи сарборӣ (балластӣ) — моддае мебошад, ки аз организм дар намуди ҳазмнашуда мегузарад ва тоза намудани рӯдаро таъмин менамояд.

Сафедаҳо — моддаҳои органикии аз аминокислотаҳо иборат буда, ба таркиби ҳамаи бофтаҳо ва узвҳои бадани одам дохил мешаванд ва масолеҳи муҳими бинокории организм мебошанд.

Коркард дар оби ҷӯшон ё буғ (бланширование) — коркарди кӯтоҳмӯҳлати маҳсулоти ғизоӣ бо оби ҷӯшон ё буғ.

Витаминҳо — моддаҳои органикӣ мебошанд, ки дар таркиби маҳсулоти ғизоӣ буда, барои мубодилаи моддаҳо ва дастгирии функсияҳои ҳаётан муҳим ба организм заруранд.

Гармкунаки об — дастгоҳ барои бефосила гарм кардани об дар системаи маҳаллии обтаъминкунӣ мебошад.

Коркарди дубора — коркарди ҳароратии гарм, ки дар натиҷа ба маҳсулот бо мақсади мулоим шуданаш, вайронкунии пардаҳои ҳуҷайраҳо, варам шудани крахмал ва дигар тағйиротҳои таркиб, ки ҳазмкунии маҳсулотро осон менамоянд, ҳароратҳои баланд таъсирпиёзӣ мерасонанд.

Баромади ҳисса /баромади маҳсулоти омодашуда — вазни охири таоми омодашуда баъди тайёр кардани он.

Карсон (Дежа) — зарф барои хамир кардан ва турш шуда ҷӯшидани хамир

Чарбҳо — моддаҳои органикӣ мебошанд, ки ба таркиби тамоми ҳуҷайраҳои организм дохил мебошанд, онро бо энергия таъмин намуда, барои ҳазмшавии витаминҳои чарбҳоро обкунанда кӯмак мерасонанд, гарминогузарии организмро таъмин менамоянд, дар фаъолияти системаи асаб ва масуният иштирок менамоянд.

Узви ҳозима — ин системаи узвҳои инсон мебошад, ки барои ҳазмшавии ғизо дар организм, аз ғизо гирифтани моддаҳои ғизонок, витаминҳо, минералҳо ва баровардани боқимондаҳои ғизои ҳазмшуда ҷавобгӯ мебошад.

Пухтан (запекание) — яке аз намудҳои коркарди ҳароратӣ дар ҷевони тафтдиҳӣ ё духовка, ки маҳсулотро то тайёр шуданаш мерасонад ва қабати сурх бавучуд меояд.

Тамға — мӯҳре, ки ба як қисмати гӯшт барои нишон додани натиҷаҳои экспертизаи ветеринарию — санитарӣ ва категорияи фарбеҳии гӯшт зада мешавад.

Макронутриентҳо — моддаҳои ғизонок мебошанд, ки ба организм дар миқдори зиёд лозим мебошанд. Ба онҳо сафедаҳо, чарбҳо ва карбогидратҳо, ки организмро бо энергия ва маводҳо барои азнав кардан, дохил мешаванд.

Тамғазанӣ (маркировка) — матн, ишорати шартӣ ё сурат, ки ба борхалта ё молҳо барои идентификацияи молҳо гузошта мешаванд.

Вазни БРУТТО — вазни маҳсулот то коркарди аввалия (масалан, гирифтани пӯшташ).

Вазни НЕТТО — вазни маҳсулот баъди коркарди аввалия.

Микронутриентҳо — моддаҳои ғизоие, ки ба организм дар миқдори камтар зарур аст. Ба онҳо витаминҳо, моддаҳои минералие, ки дар қараёни азхудкунии энергия иштирок менамоянд, дар ҳамоҳангсозии функсияҳои гуногун, дар қараёни инкишоф ва калоншавии организм.

Борхат — санаде, ки ҳангоми доду гирифти қисмҳои молиро — моддӣ аз як шахс ба шахси дигар истифода бурда мешавад.

Ғичим кардани хамир — хуб мушт карда хамир кардани кӯтоҳмуддат барои беҳтар намудани таркиб ва хусусиятҳои хамир.

Хамиртуруш мондан — таркиби аввалия барои омода намудани хамире, ки аз орд, хамиртуруш об/шир иборат аст.

Бирён кардан (пассерование) — пухтани пешакии сабзавот ё орд дар миқдори ками равшан ё бе равшан барои мулоим шудан ва гирифтани тӯдаи яклухт, ки дертар барои омода намудани қайлаҳо (соусҳо), шӯрбоҳо, гарнирҳо истифода мебаранд.

Пектин — моддае, ки ба таркиби меваҳо, сабзавот, буттамеваҳо дохил шуда, ҳангоми гарм кардан дар якҷоягӣ бо қанд, ҷемҳо ва полудаҳоро ғафс менамояд.

Коркарди аввалия — коркарди маҳсулоти хом пеш аз пухтан ё гузоштан ба яхдон барои нигоҳ доштан, ба камераи яхдон ё анбор.

Арзишиғизонокӣ — маҷмӯи хусусиятҳои маҳсулоти ғизоӣ, ки талаботи физиологии инсонро дар энергия ва моддаҳои асосии ғизонок қонеъ мегардонад (сафедаҳо, чарбҳо, карбогидратҳо, витаминҳо, моддаҳои минералӣ).

Ошхона — маҷмӯи ҳуҷраҳои махсус таҷҳизонидашуда, ки барои нигоҳ доштани маҳсулоти ғизоӣ, тайёр кардан ва тақисмоти онҳо муқаррар гардидааст.

Торҳои ғизоӣ (клетчатка) — моддаҳои пайдоишашон растанигӣ дар таркиби меваҳо, сабзавот, гиёҳҳои хӯшадор ва дигар растаниҳое, ки барои кори мунтазами рӯдаҳо заруранд.

Таф додан (припускание) — яке аз намудҳои асосии коркарди ҳароратӣ - пухтани маҳсулот дар миқдори маҳлул ё дар шири худ мебошад.

Карбогидратҳои оддӣ — карбогидратҳое, ки аз миқдори ками ҷузъҳои таркибӣ ва ниҳоят тез азхудшавандаи организм иборат мебошанд.

Ратсионӣ ғизо — ин системаи ғизогирӣ, ки миқдор ва таркиби маҳсулоте мебошад, ки ба инсон дар як шабонарӯз барои ғайрифаъолияти ҳаётии мӯътадил зарур аст.

Речай ғизогирӣ — тартиботи рӯз мебошад, ки вақт ва миқдори қабули ғизо ва инчунин, фосилаи байни онҳо, тақсими ратсионӣ ғизо аз рӯи арзиши энергетикӣ, таркиби кимиёвӣ, маҷмӯи озӯқавӣ ва вазн барои қабули алоҳидаи ғизоро дарбар мегирад.

Карбогидратҳои мураккаб — карбогидратҳое, ки аз миқдори зиёди ҷузъҳои таркибӣ иборат буда, манбаи энергия дар давоми вақти зиёд мебошанд.

Зарф — намуди борбандӣ мебошад, ки маҳсулотро ифода менамояд, ки нигоҳдории маҳсулотро дар қараёни интиқол ва нигоҳдориаш таъмин менамояд.

Таҷҳизоти технологӣ — таҷҳизот барои таъмин намудани қараёни асосӣ ва ёридиҳандаи технологии истеҳсоли ғизоӣ мебошад.

Кортҳои технологӣ — ҳуҷҷате мебошад, ки дастурҳо ва тавсифи қараёни технологии омода намудан ва пешкаш намудани таомро дарбар мегирад.

Ҳамсоияи маҳсулот — қоидаҳои интиқоли якҷоя, нигоҳдорӣ ё тақисмоти маҳсулоти гуногуни ғизоӣ, ки бо талаботҳои гигиени муқаррар гардида, сифату беҳатарии озӯқаро таъмин менамоянд.

Дам карда пухтан — намуди коркарди ҳароратӣ, ки гармшавии маҳсулотро дар миқдори начандон зиёди маҳлул дар назар дорад.

Карбогидратҳо — моддаҳои органикӣ мебошанд, ки дар таркиби бофтаҳои организм дохил мешаванд ва барои кори мукаммали ҳамаи узвҳо мусоидат менамоянд, ки энергия истеҳсол карда шавад.

Такиби кимиёвӣ таом — муайян намудани арзиши энергетикӣ ҳиссаи таом ва миқдори моддаҳои асосии ғизоӣ: об, сафедаҳо, чарбҳо, карбогидратҳо, витаминҳо, моддаҳои минералӣ.

Арзиши энергетикӣ — миқдори энергияе, ки аз маҳсулоти ғизоӣ дар қараёни ҳазмшавӣ барои таъмин намудани функсияҳои физиологии организм, ҷудо мешавад.

п/з — пӯлоди зангногир.



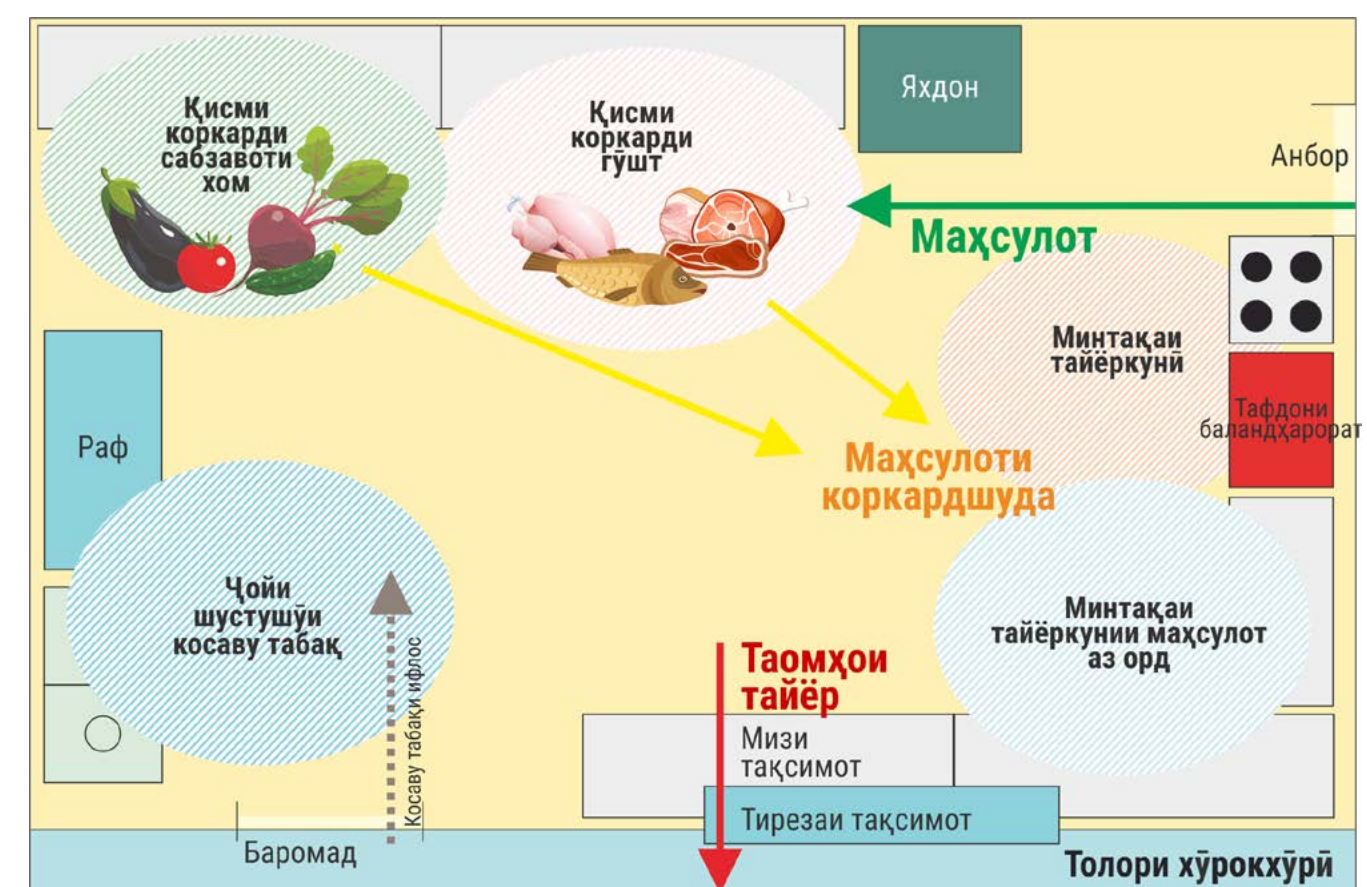
Боби 1

Макони ошхонаро чӣ тавр дуруст бояд ташкил кард

Ошпази мактабӣ будан — ин ҳунари ҳақиқӣ аст. Чунки бояд кӯдаконро чунон ғизо дод, ки мунаққидони хурд ва хеле саҳтгир дар табақча ягон нонреза ҳам намонанд. Агар таом ба онҳо маъқул нашавад, хӯрок дар табақча даст расонида нашуда мемонад ва пас аз ин мебарояд, ки кӯдакон ба дарсҳо гурусна мераванд.

Барои он, ки диққати ошпаз аз ҷараёни эҷодии тайёр кардани таомҳо дур наравад, вай бояд дар шароитҳои баҳузур ва беҳатар кор кунад. Таҷҳизот бояд дуруст ҷо ба ҷо гузошта шуда, ташкили ҷойҳои кори ҷиддӣ фикр карда баромада шавад.

Ошхона дар мактабҳо дар 2 намуд омода мешавад: бо ҳуҷраҳои гуногун барои сеҳҳо ё дар як макон. Шартҳои асосии ташкили ошхона — силсилаи маҳсулоти хом ва тайёр, зарфҳои чиркин ва тоза набояд дар байни худ ба якдигар расанд.



ОШХОНА БО ҲУЧРАҲОИ АЛОҲИДА



Ошхона бо ҳуҷраҳои алоҳида аз инҳо иборат аст:

1. Ҳуҷраҳои истеҳсоли (ошхона):

Сехи коркарди аввалияи сабзавот — дар назди анбори сабзавот ҷойгир карда мешавад, барои он, ки маҳсулоти хом бо маҳсулоти тайёркардшуда якҷоя нашавад.

Сехи тайёр кардани гӯшт, моҳи, парранда — дар байни ҳуҷраҳои анборӣ ва сеҳи гарм ҷойгир карда мешавад, барои он ки роҳи ҳаракати маҳсулоти хом камтар шавад.

Сехи хунук — дар ин ҷо таомҳои хунук ва ҳуришҳо тайёр карда мешаванд. Барои он, ки ба таомҳо тухми микробҳо ворид нагарданд, ин минтақаро ҳар чӣ дуртар аз минтақаи тозакуни ҷойгир намуда, таҷҳизот ва анҷомҳои алоҳида итифода мебаранд.

Сехи гарм — дар назди толори таомхӯрӣ ҷойгир менамоянд. Дар ин ҷо коркарди ҳароратии маҳсулотро мегузаронанд, бинобар ин гузоштани ҳавотозакунак ҳатман мебошад.

Минтақаи шустушӯи зарфҳои ошхона ва анҷоми истеҳсоли — дар назди сеҳи гарм ҷойгир менамоянд. Дар ин ҷо ваннаҳои шустушӯ бо обҳои гарму хунук ва стеллажҳо барои нигоҳ доштани зарфҳо мавҷуданд.

2. Ҳуҷраҳои анборӣ:

Яҳдонҳо барои нигоҳ доштани гӯшт/моҳи, маҳсулоти шири, сабзавотҳо, мевагиҳо, кабутӣ, стеллажҳо барои нигоҳдории баққоли ва нон ҷойгир мешаванд.

3. Ҳуҷраҳои хизматӣ ва маишӣ:

Ҳуҷраи кормандон (гардероб), анбори анҷоми тозакуни ва маводҳои шустушӯ, ҳоҷатхона.

Агар миқдори кофии ҳуҷраҳо набошанд, ошхонаро дар як макон ташкил намудан лозим аст, ки дар он ҷо бояд ҷой барои ҷо ба ҷо гузоштани таҷҳизоти зарурӣ ва мебели истеҳсоли кофӣ бошад.

Ин гуна ҷобаҷокунӣ, бо дигар суҳанҳо агар гӯянд — минтақакунонӣ — барои роҳ надодан ба сирпиёзҳои ғизоӣ ва заҳролудшавӣ кӯмак мерасонад.

Таҷҳизоти технологӣ

Барои тайёр намудани нахорӣ ва хӯроки нисфирӯзии мактабӣ таҷҳизоти ҳароратӣ, хунуккунӣ, механикӣ ва дигар таҷҳизоти ёридиҳандаро истифода мебаранд.

Маҳсулнокии таҷҳизот вобаста аз масоҳати ошхона ва миқдори талабагоне, ки бояд хӯрок хӯранд, интихоб карда мешавад.



Таҷҳизоти технологӣ, асбобу анҷом, дегчаи сирдор (кастрюля) ва дегҳо, мизҳои истеҳсоли бояд аз пӯлоди зангногир карда шуда бошанд. Ин масолеҳ дар истифодабарӣ оддӣ буда, ба ҳамаи талаботҳои гигиенӣ ҷавобгӯ мебошад.

ТАҶҲИЗОТИ ҲАРОРАТӢ



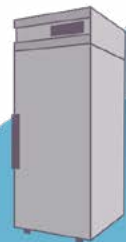
Плитаи барқӣ ва ҷевони бирён кардан — коркарди маҳсулот бо гармӣ



Обҷӯшонаки барқӣ — гарм кардан ва ҷӯшонидани об барои тайёр кардани таомҳои гарм, нӯшокиҳо

ТАҶҲИЗОТИ ХУНУККУНӢ

! Маҳсулоти хом ва тайёршударо алоҳида нигоҳ медоранд, маҳсулоти шириро ҳам. Дар ин маврид нигоҳдории маҳсулоти тайёр бо маҳсулоти шири иҷозат дода мешавад!



Ҷевони хунуккунӣ (+3°/+8°C) — нигоҳдории кӯтоҳмуддати маҳсулот, полуфабрикатҳои печонидашуда ва нӯшокиҳо



Камераи яхкунонанда ё сандуқ (-18°/-25°C) — дурудароз нигоҳ доштани маҳсулоти яхкарда ва яхкунони ҳаҷми начандон калони маҳсулоти тару тоза



Яхдони маишӣ — дорои ду камера мебошад: ҳарорати миёнадошта ва ҳарорати пастдошта. Онҳоро барои мактабҳои начандон калон истифода бурдан мумкин аст

ТАҶҲИЗОТИ МЕХАНИКӢ



Мошинҳои ғамир аралашкунӣ — сифатнок ва тез ғамири ғамиртурушдор хобонидан



Картошкатозакунак — тоза намудани сабзавот, бехмевагиҳо (картошка, сабзӣ, лаблабу)



Мошини сабзавотбурак — буридани сабзавоти тару тоза ва ҷӯшонидашуда



Мошини гӯшткӯби барқӣ — майда кардани гӯшт ва моҳии хом

ТАҶҲИЗОТИ ЁРИДИҲАНДА



Таснифи кордҳо

Кордҳои ошпазӣ

Чӣ намуд доранд: кордҳои вазнин бо теғи бақувват ва канораи буррандаи тунук



Дар кучо истифода бурда мешаванд: барои буридан, майда ва реза кардани маҳсулоти гуногун

Кордҳо барои гӯшт

Чӣ намуд доранд: теғи борик, баъзан бо канори қатшуда, шакл ва чандириашон гуногун мешавад



Дар кучо истифода бурда мешаванд: барои ҳамвор кардани канори гӯшт ва тоза кардани он аз устухон. Бо корди дамаш на он қадар мустаҳкам гӯшти говро мебуранд, бо корди дамаш мустаҳкам бошад гӯшти парранда ва моҳиро мебуранд.

Кордҳо барои буридан нон

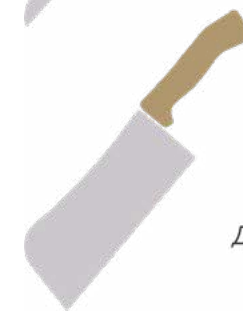
Чӣ намуд доранд: канораи мавъдор, теғаш дароз



Дар кучо истифода бурда мешаванд: барои буридан нонҳои намуди мулоим

Кордҳо -табарчаҳо

Чӣ намуд доранд: вазнин, бо тасмаи бақуввати буррандаи шаклаш росткунҷа



Дар кучо истифода бурда мешаванд: барои буридан сабзавоти сахт, реза кардани қарам ва буридан гӯшти хом

Пеш аз оғози ҳар соли хониш бояд кори тамоми таҷҳизотҳо санҷида баромада, боварӣ ҳосил карда шавад, ки ҳолати он ба тавсифномаи шиносномавиаш мувофиқат менамояд.

Агар ягон таҷҳизот кор накунад, инро албатта ҳангоми ташкил намудани меню баназар гирифта, таомҳоеро, ки бо сабаби корношоям будани таҷҳизот омода кардан мумкин нест, бояд иваз карда шаванд.

Шарти ҳатмии ташкил намудани ғизои мактабӣ — ин мавҷуд будани оби гарм, ки барои шуштани зарфҳо зарур аст, мебошад!

Агар дар ошхона системаи маркази таъминот бо оби гарм набошад, обҷӯшонаҳои барқӣ ҷамъунак ё равон (обгузар) истифода баред. Агар мактаб ба газӣ магистралӣ (табӣӣ) васл карда шуда бошад, дегҳои газиро истифода баред.

Анҷомҳои ошхона

Чӣ қадаре, ки дар ошхона анҷомҳои иловагии ошхона бисёртар бошанд, ҳамон қадар ба ошпаз таёр кардани таомҳо қулай ва осон мегардад.

Дар ҳамаи ошхонаҳо дар навбати аввал бояд кордҳои касбӣ, тахтаҳои коркард, кафлезҳо, тушбегарак (дуршлаг), белчаҳо, ҳолачаҳо (венчик) ва дигарон бошанд.

Барои дуруст ҳисоб кардани ҳиссаи таомҳо аз анҷоми нишони ченкунии ҳаҷм дар литрҳо ва миллилитрҳо дошта, истифода баред.

Анҷомҳои касбии ошхонаро ба монанди таҷҳизотҳои технологӣ, аз пӯлоди зангногир омода менамоянд.

Корд — дар ошхона баъди ошпаз асосӣ мебошад. Кордҳо хеле вазнин буда, дар тӯли як рӯзи корӣ дасти ошпаз монда мешавад. Бинобар ин, кордҳои касбӣ аз кордҳои маишӣ бо мувозинаи хуб фарқ менамоянд. Теғи онҳоро аз пӯлоди зангногири сифаташ баланд тайёр мекунанд. Ин - тезии корд ва набудани зангзании (коррозияи) металлро кафолат медиҳад.



Кордҳои сафолиро истифода бурдан мумкин нест! Бо гузаштани вақт теғи онҳо реза — реза шуданаш мукин. Порчаҳои он метавонанд ба табақҳо бо хӯрок дароянд ва ба оқибатҳои нохуш оварда расонанд.

Миқдори камтари зарурии кордҳо: кордҳо бо теги дарозиаш 16, 20 ва 24 см (сегоники ошпази), кордҳо барои сабзавот 9-11 см, кордҳо барои гӯшт 20-24 см.

Барои буридани маҳсулоти хом ва пухташуда бояд тахтаҳои алоҳида дошта бошед, ки аз дарахтони нави саҳт тайёр карда шуда бошанд. Дар тахтаҳо набояд шикофҳо ва роғҳо бошанд.

Тахтаҳои аз пластмасса кардашуда, фанери фишурдашуда ва аз шиша кардашударо истифода бурдан мумкин нест!

Тахтаҳоро барои маҳсулоти тайёркардашуда ва пухташударо дар сеҳи гарм нигоҳ доред.

Тахтаҳоро барои маҳсулоти гушт ва моҳии хом тайёркардашударо дар сеҳи гӯшти нигоҳ доред.

Тахтаҳоро барои сабзавоти хом - дар сеҳи сабзавот ва хунук нигоҳ доред.

Тахтаҳо барои буридан ва кордҳо ба ҳар як ҷойҳои кори вобаста карда мешаванд!

ТАМҒАЗАНИИ ТАҶҲИЗОТ

Барои алоҳида нигоҳ доштани маҳсулоти хом ва пухташуда, коркарди онҳо ва инчунин тақсим намудани таомҳои тайёр таҷҳизоти махсус тамғазадашуда, анҷоми коркард ва зарфу табақҳои ошхонагирро истифода мебаранд:



Таҷҳизоти хунуккунӣ

«гастрономия»
«маҳсулоти ширӣ»
«гӯшт, парранда»

«моҳӣ»
«меваҳо, сабзавот»
«туҳм»



Мизҳои истеҳсолкунанда

«ГХ» — гӯшти хом
«МХ» — мурғихом
«МХ» — моҳии хом
«СХ» — сабзавоти хом
«ГП» — гӯшти пухташуда

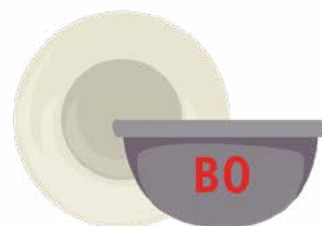
«МП» — моҳии пухташуда
«СП» — сабзавоти пухташуда
«Г» — гастрономия
«К» — кабутӣ
«Н» — нон



Анҷоми коркард (тахтаҳо ва кордҳо)

«ГХ» — гӯшти хом
«МХ» — мурғихом
«МХ» — моҳии хом
«СХ» — сабзавоти хом
«ГП» — гӯшти пухташуда

«МурғП» — мурғҳои пухташуда,
«СП» — сабзавоти пухташуда
«Г» — гастрономия
«К» — кабутӣ
«Н» — нон
«шӯрмоҳӣ»;



Зарфу табақҳои ошхонагӣ:

«таоми I»
«таоми II»
«таоми III»
«шир»
«СХ» — сабзавоти хом

«ГХ» — гӯшти хом
«МХ» — мурғихом
«СП» — сабзавоти пухташуда
«СХ» — сабзавоти хом
«Г» — гастрономия

«ярмаҳо»
«шакар»
«равған»
«сметана»
«меваҳо»

«туҳми тоза»
«гарнирҳо»
«К» — кабутӣ
«Н» — нон

Зарфҳо

Дар ошхона ҳамеша бояд зарфҳо ва лавозимоти ошхонагӣ барои таомҳои пухташуда ба миқдори кофӣ бошанд.

Барои ҳар як ҷойи нишаст бояд 2 маҷмӯи зарфҳо пешбинӣ ва дар захира доштан лозим аст.

Табақҳо, табақчаҳо, пиёла ва стаконҳо бояд аз чинӣ, фаянс (чинии хом) ва шиша карда шуда бошанд. Ин масолеҳ ба воситаҳои шӯянда ва дезинфексионӣ (тамизкунанда), инчунин ба пай дар ҳам иваз шудани ҳарорат устувор мебошанд.

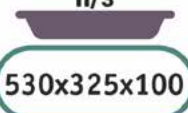
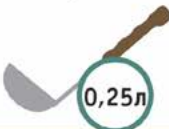
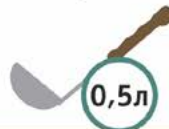
Қошукҳо, вилкаҳо, зарфҳо барои пухтан ва нигоҳ доштани таомҳои пухташуда бояд аз пӯлоди зангногир тайёр карда шуда бошанд.



Лавозимоти ошхонагии аз алюминий омодашуда, зарфҳои шаклашон тағйиршуда: бо канорҳои зада шуда, шикофдор, порадор, сираш вайроншударо истифода бурдан мумкин нест!



Миқдори минималии зарфҳо ва лавозимоти ошхонагӣ

		Дегчаи сирдор (п/з)  2л	Дегчаи сирдор (п/з)  4л	Дегчаи сирдор (п/з)  10л	Дегчаи сирдор (п/з)  15л	Дег п/з  20л
Миқдори кўдаконе, ки хўрок меҳўранд (нафар)	10-50	2	2	1	2	3
	50-100	3	3	2	3	4
	100-150	3	3	3	3	4
	150-200	4	4	4	4	4
	200-250	4	4	4	3	4
		Дег п/з  40л	Дег п/з  50л	Гастрозарфҳо п/з  530x325x100	Табақи оҳанин п/з  5л	Туппакашак п/з 
Миқдори кўдаконе, ки хўрок меҳўранд (нафар)	10-50	1	-	1	2	2
	50-100	2	1	2	3	2
	100-150	2	1	2	3	2
	150-200	3	2	3	4	2
	200-250	4	2	4	5	2
		Элак 	Тобаи тафдон 	Тоба 	Ҳолача 	Сабзавот пахшкунак 
Миқдори кўдаконе, ки хўрок меҳўранд (нафар)	10-50	2	5	2	2	1
	50-100	2	7	2	2	1
	100-150	2	7	2	2	1
	150-200	2	9	2	2	1
	200-250	2	10	3	2	1
		Кафлез  0,25л	Кафлез  0,5л	Ширполонак 	Кафгир 	Белча 
Миқдори кўдаконе, ки хўрок меҳўранд (нафар)	10-50	2	-	1	1	2
	50-100	2	1	1	1	2
	100-150	2	2	2	1	2
	150-200	2	2	2	1	2
	200-250	3	3	3	1	3
		Кордҳои ошпазӣ 	Тахтача 	Белчаҳо 	Чойник п/з 	Меъёрченкунак  1л
Миқдори кўдаконе, ки хўрок меҳўранд (нафар)	10-50	5	5	2	2	1
	50-100	7	7	2	3	1
	100-150	7	7	2	3	1
	150-200	7	7	2	4	1
	200-250	9	9	3	4	1

Боби 2

Маҳсулоти озуқаворио чӣ тавр дуруст қабул ва нигоҳ доштан лозим аст

Хӯроки кӯдакон бояд нафақат болаззат ва ғоиданок, балки беҳатар бошад. Чӣ онро чунин мекунад? Дар навбати аввал — истифодабарии маҳсулоти тару тозаи табиӣ барои пухтани ғизо.

Маҳсулоти тез вайроншавандаро дар давоми 12 соати баъди кушодани борбандӣ (упаковка) истифода баред.



Мӯҳлати истифодабарӣ ва нигоҳдории ҳамаи маҳсулотҳоро қатъӣ риоя намоед!

Агар мӯҳлати истифодабарӣ гузашта бошад, истифодабарии маҳсулотҳо қатъиян манъ аст!

Қабули маҳсулот

Ҳангоми қабули маҳсулот аз рӯи борхат, албатта ҳуҷҷатҳоро санҷида бинед: сертификати сифат, шаҳодатномаи байторӣ (ветеринарӣ) — онҳо бояд сифат ва беҳатарии маҳсулотро тасдиқ намоянд.

Аммо ин ҳам кофӣ нест! Албатта ҳолати борбандиро, ки дар он бояд санаи истеҳсол, мӯҳлат ва шартҳои нигоҳдорӣ нишон дода шудаанд, санҷида бинед.

Ҳуҷҷатҳо ва борбандӣ бо тамғаро то охир истифода бурдани маҳсулот нигоҳ доред.

Барои он ки ба маҳсулот чирк надарояд, борбандро ҳамон вақт кушоед, ки борбанд пешакӣ тоза карда шуда бошад.

Муоинаи беруниро гузаронед. Консерваҳои варамкарда, маҳсулоти шири, ярмаҳо ва орд бо зараррасонҳои анборӣ, инчунин меваҳои сабзавот бо аломатҳои пӯсиданро қабул накунад.

Гӯшт, тухм ва дигар маҳсулоти ҳайвонотино бе шаҳодатномаи байторӣ (ветеринарӣ) қабул намудан манъ аст!

Ҳангоми қабул намудани тухм, ҳатман мӯҳлати истифодабарӣ ва пӯчоқи онро тафтиш кунед — он набояд осеб дида бошад.

Маҳсулоти тезвайроншаванда — дар ин ҷо хеле бодикқат шудан зарур аст. Иттилоот оид ба мӯҳлати истифодабарии чунин маҳсулотро бодикқат тафтиш намоед. Он дар болои борбанд навишта шудааст.

Сертификатҳо барои ҳар як дастаи маҳсулот дода мешаванд. Ҳамаи ин иттилоотро ба «Дафтари бақайдгирии маҳсулоти хӯрокворӣ ва ашёи хом» қайд кардан зарур аст.

Маҳсулотро чӣ тавр нигоҳ доштан лозим аст

Шумо боварӣ ҳосил кардед, ки сифати маҳсулоти овардашуда хуб аст? Барои ҷо ба ҷо гузоштани маҳсулот дар яхдон ва анборҳо шитоб намоед. Ҳамзамон, риоя намудани талаботҳои шароитҳои нигоҳдорию, ки дар борбанд нишон дода шудаанд, фаромӯш накунад.

Дар аввал маҳсулоте, ки бояд дар яхдон нигоҳ дошт шавад, аз зарфи интиқоли ва зарфи тамғашуда гирифта, гузошта шавад. Фаромӯш накунад, ки тамғаҳо то охири истифодабарии маҳсулот бояд нигоҳ дошта шаванд!

Ҳангоми ҷо ба ҷо гузоштани маҳсулот барои нигоҳ доштани он, қоидаҳои ҳамсогии маҳсулотро риоя намоед.

Маҳсулотро чӣ тавр дар анбор нигоҳ доштан лозим аст

Дар анбор маҳсулот дар болои рафҳо, дар болои тақкурси ё дар баландии на камтар аз 15 см болотар аз фарш нигоҳ дошта мешавад.

Маҳсулотро дар назди қубурҳои ошомиданӣ ва коррезӣ, асбобҳои гармидиҳӣ, тӯда-тӯда ё дар болои фарш нигоҳ доштан мумкин нест — танҳо дар ҳуҷраҳои махсуси анборӣ нигоҳ доштан мумкин аст.



Маҳсулотро дар зарфи интиқоли ба ҳуҷраҳои истеҳсолии ошхона даровардан қатъиян манъ аст!

Қоидаҳои ҳамсоияи маҳсулот

Маҳсулотҳоро аз гурӯҳҳои гуногуни маҳсулотӣ якҷоя нигоҳ доштан манъ аст.

Маҳсулотҳое, ки бӯи хос доранд, масалан хушбӯйкунандаҳо (спесияҳо) аз маҳсулоте, ки дигар бӯйҳои бегонаро қабул менамоянд, ба монанди чой, намак ё шакар, бояд алоҳида нигоҳ дошта.

Ва дар хотир дошта бошед, ки вайрон кардани қоидаҳои ҳамсоияи маҳсулот дар саломатии кӯдакон руирист инъикос мегардад!

Талаботҳо барои нигоҳ доштани маҳсулот

Яккардшуда	Талаботҳои махсуси нигоҳдорӣ Гардиши ҳаво, бе дастрас будани равшанӣ, ҳарорати доимӣ	Ҳароррати нигоҳдорӣ: аз -15°C то -30°C		гӯшти парранда моҳӣ
Маҳсулоти сардшуда	Талаботҳои махсуси нигоҳдорӣ Вентилятсия	Ҳароррати нигоҳдорӣ: аз 0°C то 8°C		гӯшт
		Ҳароррати нигоҳдорӣ: аз 0°C то +4°C		тухм маҳсулоти шири
		Ҳароррати нигоҳдорӣ: аз -5°C то +5°C		равғани маска
Хушк	Талаботҳои махсуси нигоҳдорӣ Бе тағйирёбии ҳарорат ва намнокӣ	Ҳароррати нигоҳдорӣ: аз +12°C то +18°C		орд, ярмаҳо, намак, шакар
		Ҳароррати нигоҳдорӣ: то +20°C		хушбӯйкунандаҳо чой, маҳсулоти қаннодии, нигоҳдории дурудароз
Консерваҳо	Ҳароррати нигоҳдорӣ: аз 0°C то +20°C			консерваҳои гӯштӣ, моҳигӣ, сабзавотӣ

Боби 3

Қоидаҳои гигиенаи шахси роия менамоям

Ошпази мактабӣ — коршиноси ҳақиқӣ мебошад, агар ӯ на танҳо ҳӯроки болаззат ва солимро тайёр карда тавонад, балки ин корро пурра мувофиқи қоидаҳои санитарӣ — гигиенӣ иҷро намояд. Чунки аз ин саломатии кӯдакон вобаста мебошад.





Ба коргарони ошхона манъ карда шудааст:

- пӯшидани ороишҳои заргарӣ (ангуштарин, ҳалқаҳо, занҷирҳо), соат ва дигар чизҳое, ки мешикананд;
- либоси махсусро бо сӯзанак гузарондан;
- бо либоси махсуси санитарӣ ба берун ва ба ҳоҷатхона баромадан;
- дар ҷойи корӣ хӯрок хӯрдан ва тамоку кашидан.

Дастонро дуруст мешӯем

Барои паст намудани хатари бемориҳои меъдаю рӯда, бояд диққати махсус ба шуштани дастон дода шавад:

— Пеш аз оғози пухтани хӯрок ва баъди ба охир расонидани пухтан дастонро бодикқат бо собун дар оби тоза ва ширгарм шӯед. Хеле муҳим аст, ки ин қоидаро махсусан ҳангоми кор бо ғушти хом, парранда, моҳӣ ва тухм риоя намудан лозим аст.

— Баъди тозакунии аввалияи тухмҳо либоси санитариро иваз намоед, дастонро бо собун шӯед ва бо маҳлули иҷозатшуда тамиз намоед. Ва баъд аз ин, ба марҳилаи навбатии тайёр намудани хӯрок шурӯъ намоед.



Ҳар гунна нотобӣ шуморо манбаи сироят карда ба саломатии кӯдакон хатарнок мебошад!

— Дастони шуштаро бо сачоқи тозаи хушк, беҳтараш бо яккарарта пок кунед.

Худро дар давоми рӯзи корӣ бад ҳис намудед? Дарҳол оид ба ин масъала ба роҳбарият хабар дода, фавран ба назди духтур равед.

Агар шумо бемор шуда бошед, шуморо ҳангоми бемор буданатон аз кор озод менамоянд. Шумо танҳо бо иҷозати табиб баргашта метавонед!

Бе андеша кардан, оид ба аломатҳои аввали шамолхӯрӣ, бемориҳои меъдаю рӯда, осебҳои пӯст, яраи фассоднок, бемориҳои замбурӯғӣ, бемориҳои рӯда хабар диҳед. Воқеан, агар аъзоёни оилаи Шумо чунин мушкilotҳо дошта бошанд, оид ба онҳо низ ба роҳбарият хабар расонед!

Агар ҳодисае шавад, ки ҳангоми он расонидани кӯмаки фаврӣ зарур шавад, дар ошхона бояд қуттӣ бо доруҳои зарурӣ мавҷуд бошад.

Доруворӣ	Миқдор	Ҳаҷм/андоза
Аммиак, маҳлул дар зарфҳо	3 адад	10 мл
Аэрозоли зидди сӯхта дар зарфҳо («Пантенол», «Олазол»)	1 адад	130 гр
Докаи тамизшуда	5 адад	5 м x 10 см
Докаи тамизшуда	5 адад	5 м x 7 см
Аналгин	2 баста	50 мг
Валидол	3 баста	60 мг
Пахта	2 адад	50 гр
Сачоқчаҳои тамизкунанда барои дастон	30 адад	-
Бандина (жгут) барои боздоштани хун	1 адад	-
Йод	3 адад	5% маҳлули спирти, 1 мл,
Перекиси гидроген	3 адад	3 %, 40 мл
Корвалол	3 адад	40 мл
Ҳароратсанҷ	1 адад	-
Ба ангушт пӯшонанда	20 адад	-
Дастпӯшакҳои ҷарроҳии ғайритамизшуда	8 ҷуфт	-

Боби 4

Иттилоот оид ба коркарди кулинаруи маҳсулот

Ҳангоми пухтани хӯрок барои кӯдакон на танҳо маззаи таом хеле муҳим аст, балки фоидае, ки он ба организми калон шудаистодаи кӯдак, мерасонад. Коркарди дурусти кулинарӣ барои нигоҳ доштани арзиши зиёди ғизоии таом ва ба организми кӯдак барои беҳтар азхудкунии моддаҳои фоиданок кӯмак мерасонад. Хӯрок болаззат, намудаш дилкаш ва аз ҳама муҳим – фоиданок мешавад. Маҳз ба ҳамин мо меҳоҳем, ки ҳангоми ташкили ғизо барои кӯдакон ноил гардем.

Вақте, ки шумо бо маҳсулоти хом, полуфабрикатҳо ё маҳсулоте, ки аллакай коркарди ҳароратиро гузаштааст, кор мекунед, барои ҳар яки онҳо таҷҳизот ва анҷомҳои алоҳидаи тамғазадашударо истифода баред: мизҳои истеҳсоли, ғушткӯбакҳо, мошинҳои тозакунӣ, ваннаҳои истеҳсоли шустушӯ ва дигар асбобҳо.

Коркарди кулинаруи маҳсулотро дар ду марҳила мегузаронанд:

— **аввалин:** хунук, механикӣ;

— **дуюмбора:** гармикунӣ, коркарди ҳароратӣ.

Маҳсулоте, ки дар ғизогирии кӯдакон дар намуди тару тоза истифода бурда мешаванд (меваҳо, базе сабзавот), танҳо коркарди аввалинро мегузаранд.

Творог, сметана, маҳсулоти макаронӣ, шир танҳо коркарди дуюмбораро мегузаранд— коркарди ҳароратӣ.

Ғушт, моҳӣ, паранда, мурғ, баъзе сабзавот дар ҳарду намуди коркард мӯҳтоҷ мебошанд.

Коркарди аввалин

Маҳсулотро ҷудо карда мебинанд, қисматҳои хӯрда намешудагашонро бурида мепартоянд, мешӯянд, тоза ва реза мекунанд.

Ин марҳиларо гузаронидан ё нодуруст иҷро кардан мумкин нест, чунки дар маҳсулот метавонанд микробҳои хатарнок боқӣ монанд ва на ҳама вақт ҳангоми коркарди ҳароратии минбаъда нобуд мешаванд.

Мева ва сабзавот

Ҳатман ба менюи мактаббачагон мева ва кабутиро дохил намоед. Онҳо миқдори зиёди моддаҳои минералӣ ва витаминҳое, ки ба организми инкишофёбандаи кӯдак заруранд, доранд, ба сафедаҳо, чарбҳо ва карбогидратҳо барои азхудшудан кӯмак мерасонанд.

Ҳамзамон, сабзавотҳо хеле болаззат мебошанд.

Сабзавотро дар намудҳои гуногун истифода баред: ҳамчун хӯришҳои алоҳида ё ҳамчун гарнирҳо ба таомҳои моҳигӣ ва ғушӣ.



Маслиҳатҳо оид ба коркарди сабзавот

- Пеш аз он, ки карамро дар зери оби равон шустан, аз он 3 – 4 барги берунаашро канда партоед.
- Барои он, ки картошка ва бехмеваҳои тозакардашуда сиёҳ нашаванд, онҳоро дар оби хунук доштан дозим аст, аммо на зиёд аз 2 соат.
- Барои он, кидар таоми тайёршуда ҳамаи витаминҳо нигоҳ дошта шаванд, онҳоро пеш аз ба дегчаи сирдор мондан, тоза намоед ва дар оби намакин пазед. Агар лабалабури пазед – намак лозим нест.
- Ҳангоми тайёр кардани хӯриш аз лаблабу, сабзӣ ва дигар сабзавот, онҳоро пеш аз пухтан шустан лозим аст. Онҳоро бо пӯсташон пазед, баъд хунук карда, тоза ва реза кунед. Сабзавоти пухташударо дар яхдон аз 6 соат камтар дар ҳарорати +2... +6 °C нигоҳ доред.
- Кабутӣ ва сабзавоти тару тозаро барои хӯришҳо бодикқат дар зери оби равон шушта, дар давоми 10 дақиқа дар маҳлули 10%-и намаки ошӣ тар карда мондан лозим аст.

Оид ба меваҳо фаромӯш накунед. Дар таркиби онҳо миқдори зиёди витаминҳо, минералҳо ва антиоксидантҳо барои дастгирии иммунитет мавҷуд аст. Ғозҳо (клетчатка) ва пектинҳо бошанд фаъолияти узви ҳозимаро мӯътадил намуда, барои аз организм баровардани моддаҳои зараровар кӯмак мерасонанд.

Меваҳо: аз назар гузаронида, пӯсидагӣ ва зада шудагиашро гирифта, партофтан лозим, мешӯянд ва агар даркор шавад, аз пӯсташ тоза менамоянд.

Сабзавот: аз назар гузаронида, пӯсидагӣ ва зарба шудагиашро гирифта, агар омехтаҳои бегона бошанд, онҳоро мепартоянд, дар зери оби равон бодикқат мешӯянд (агар зарур бошад - бо чӯткаи махсус), бо қабати тунук аз пӯсташ тоза менамоянд. Баъд аз он, бо миқдори кам дар зери оби равон дар давоми 5 дақиқа мешӯянд.

Ярмаҳо

Аз сабаби он, ки ярмаҳо арзиши баланди ғизоӣ ва азҳудкунӣ доранд, барои кӯдакон хеле ғоиданок мебошанд. Ҳангоми якҷоя бо маҳсулоти ширӣ истеъмол кардан, ғоиданокиашон дучанд мешавад. Аз ярмаҳо шавлаҳо, чалпакчаҳо ва ҳатто таоме, ки дар тафдон пухта мешавад (запеканкаҳо)-ро тайёр кардан мумкин аст.

Ярмаҳо набояд омехтаҳои бегона ва зараррасондаҳои амборӣ дошта бошанд, бинобар ин онҳоро аз ғалбер гузаронида, аз назар гузаронида, якчанд маротиба мешӯянд, то ки об шаффаф шавад. Ярмаи манка ва геркулесро – намешӯянд.

Лӯбиёиҳо

Лӯбиёиҳои дуруст пухташуда дар организм хеле хуб азҳуд мешаванд, норасоии сафеда, витамину моддаҳои минералиро пур менамоянд. Торҳои ғизоии дар таркиби онҳо буда, ба мӯҳлати зиёд барои мактаббачагон ҳиссиёти сериро медиҳанд.

Лӯбиёиҳоро як - як тоза намуда, якчанд маротиба то пайдо шудани оби шаффоф мешӯянд ва дар оби хунук аз ҳисоби 2–3 литр ба 1 килограмм маҳсулот тар карда мемонанд.

Лӯбиё ва наскро ба 5–8 соат, нахӯдро – ба 3–4 соат тар карда мемонанд.

Як ҳилаи хурд: агар лӯбиёиҳоро дар оби гарм тар карда монед, вақти коркардро ду маротиба кам кардан мумкин аст.

Гӯшт, парранда, моҳӣ

Барои ғизогирии кӯдакон аз ҳама хубтар гӯшти гов ва гӯшти мурғ муносиб мебошанд. Аз ғизогирии мактабӣ гӯшти гӯсфанд ва навъҳои рағанини паррандаро хориҷ кардан лозим аст. Барои организми кӯдакон онҳоро ҳазм намудан мушқил аст.

Бо сабаби арзиши ғизонокии баланд дар ратсиони кӯдак гӯшт нақши муҳим мебозад. Гӯшт – манбаи сафедаи пурқиммат, ки барои сабзиши организм ва азнавшудани ҳуҷайраҳо ва бофтаҳои организм зарур аст, мебошад. Дар гӯшт моддаҳои минералӣ, махсусан оҳан, ки барои ташаккул ёфтани ҳуҷайраҳои хун заруранд, мавҷуд мебошанд. Инчунин, витаминҳои гурӯҳи В, ки барои фаъолияти мукаммали ҳамаи системаҳои организм заруранд, ҳастанд.

Гӯшти парранда, махсусан мурғ ҳам аз сафедаҳо бой аст. Инчунин, туршии линолевӣ, ки системаи масуниятро ҳавасманд менамояд, витаминҳои А, В1, В2. Дар гӯшти мурғ раған ва моддаи пайваस्तкунанда хеле кам мебошад, бо ин сабаб он хеле осон азҳуд карда мешавад.

Моҳӣ аз фосфор бой аст. Якҷоя бо калсий ӯ нафақат дар ташаккули устухонҳо ва дандонҳо иштирок менамояд, балки ба асабҳо ва бофтаҳои организм энергия медиҳад.





Пеш аз пухтан яхҳои маҳсулоти яхкардашуда ҳатман бояд об карда шаванд. Баъд аз чиркҳои аён тоза карда, тамғаҳоро бурида, бо об нағз шуштан лозим аст.

Аз гӯшт пурра чарбҳоро мебуранд, парда ва паю рағҳоро гирифта, мепартоянд.

Моҳиро аз пулакчаҳо тоза мекунанд, қанотҳо ва сарашро мебуранд ва дарунашро тоза мекунанд.

Аз парранда пӯсташро мегиранд.

Нимтанаҳои хуноки паррандаҳоро дар зери оби равон мешӯянд ва ба мизҳои истеҳсоли аз тарафи чокшуда ба поён барои он, ки обаш рехта равад, мегузоранд.

Барои коркарди парранда мизҳои алоҳида, анҷоми коркард ва истеҳсоли ҷудо менамоянд.

Яхи гӯштро чӣ тавр об кардан мумкин аст?

Яхи гӯштро бо ду тарз об кардан мумкин аст:

1. Яхобкунии оҳиста - оҳиста - яхи гӯшт дар яхдон дар ҳарорати аз 0 то + 8°C об мешавад. Ҳамин тавр ҷараёни табиӣ яхобкунии бавуқӯъ меояд, ки барои нигоҳ доштани миқдори зиёди моддаҳои фоиданок мусоидат менамояд.

* Тавсия дода мешавад, ки маҳз ҳамин тарз интихоб карда шавад.

2. Яхобкунии тез - яхи гӯшт дар ҳарорати 20 - 25°C дар мизҳои истеҳсоли об мешавад.

*Ин тарзро ҳангоми набудани вақт барои яхобкунии оҳиста - оҳиста интихоб менамоянд.

Яхи моҳиро чӣ тавр об кардан мумкин аст?

Яхи моҳиро дар ҳаво дар ҳарорати хонагӣ об кардан мумкин аст. Аммо беҳтараш - дар даруни об бо ҳарорати аз +12°C зиёд набошад, аз ҳисоби 2 литр об ба 1 килограмм моҳӣ.

Дар ҷараёни яхобкунии моҳӣ моддаҳои фоиданокро гум мекунад. Бо ин сабаб, ба 1 литр об 7-10 грамм намак илова намоед.

Аммо яхобкунии лаҳми моҳӣ дар об тавсия дода намешавад!



Қоидаҳои санитарӣ об кардани яхи гӯштро дар об манъ менамоянд!

Ҳангоми ин тарзи яхобкунии миқдори зиёди моддаҳои фоиданок гум мешаванд.



Гӯшт, моҳӣ, полуфабрикатҳо ва дигар маҳсулотро, ки яхашон об шуда буд, такроран ях кардан манъ аст!

Тухмҳои мурғ

Тухмҳо сафедаи пурқиммат, витаминҳои А, В, D ва моддаҳои минералие, ки барои рушди мукаммали организми кӯдак заруранд, доранд.

Аммо як камбудии тухмҳоро дар хотир доред: онҳоро бисёр хурдан мумкин нест. Ба кӯдакон як тухм дар як рӯз додан мумкин аст!

Беҳтар мешуд, агар барои коркарди аввалияи тухм як ҳуҷраи алоҳида ё ақаллан ҷои махсус ҷудо карда мешуд.

Тухмҳоро дар ваннаҳо ё зарфҳои тамғазада нигоҳ доред.



Тухмҳоро бо пӯчоқи вайрошуда дар ғизои мактабӣ коркард ва истифода бурдан манъ аст!



Тухмҳои мурғиро чӣ тавр коркард менамоянд

Содаи калсийдошта



Дар маҳлули содаи калсийдошта тухмҳоро ҷойгир намоед - 20 г ба 1 л об ба 5-10 дақиқа

Маҳлули хлорамин/хлор



Дар маҳлули хлорамин панҷ дақиқа тамиз кунед - 1 қошуқчаи майда ба 1 л об. Ё дар маҳлули оҳаки хлордор - 20 г ба 1 л об.



Дар давоми панҷ дақиқа дар зери оби равон ҷайқонед



Тухмҳои коркардшударо ба зарфи тозаи тамғадор гузоред

Коркарди дуумбора

Коркарди дуумбора ё ҳароратӣ, барои безараркунии маҳсулотҳо кӯмак мерасонанд, микробҳоеро, ки дар маҳсулот ҳаст, нест менамояд. Бағайр аз ин, ҳангоми гарм кардан маҳсулот мулоим, болаззат, хушбӯйтар мешавад, азхудкунии он аз тарафи организми кӯдак зиёд мегардад ва намуди зоҳирии он беҳтар мегардад.

Аммо агар ҳарорат ва муддати тайёр карданро нодуруст интиҳоб намоед, натиҷаи баръаксро гирифтани мумкин аст: моддаҳои ғизоноки ҳалшаванда гум мешаванд, азхудкунии моддаҳо паст мешавад, ранг, тамъ ва бўи таом бад мешавад.

Тарзҳои асосии коркарди ҳароратӣ, ки дар ғизои мактабӣ иҷозат шудааст



Пухтан



Таф додан



Дам карда пухтан



Дар печкаи барқӣ пухтан



Коркард дар оби ҷӯшон ё буғ

Пухтан: маҳсулоти хомро дар ягон маҳлули ҷӯшидаистода мепазанд – об, шир ё булён.

Агар шартҳои пухтан дигаргун карда шаванд, мазза, бўй, таркиб ва ҳатто моддаҳои ғизоӣ дар маҳсулоти ғизоӣ тағйир меёбанд.

Тарзи аз ҳама одатшуда – ин пурра ғарқкунии маҳсулот ба миқдори зиёди маҳлул мебошад. То ҷӯшидан, зарфро бо сарпӯшаш дар оташи баланд медоранд. Баъди ҷӯшидан дарҳол гармшавиро паст карда, пухтани таомро бо ҷӯшидани суст то пурра пухтани давом медиҳанд.

Мо тавсия медиҳем, ки таомҳоро бо тарзи ҷӯшидани пурра напазед, чунки миқдори зиёди маҳлул буғ мешавад, бўяш нест мешавад, моддаҳои фойданок вайрон гашта, шакли ҳамаи ҳиссаҳо вайрон мешавад.

Дар гӯшт, моҳӣ, парранда миқдори зиёди сафедаҳо мавҷуданд, ки дар таркибашон аминокислотаҳои ивазнашаванда доранд.



Сабзавотро аз ҳад зиёд напазед! Бо ин сабаб витаминҳои дар таркибашон буда вайрон мегарданд, ғизонокиашонро гум мекунанд, бешакл ва бемазза мешаванд.



Давомнокии пухтани лӯбиёҳо

Наҳӯд – 1–1,5 соат

Наҳӯди майда кардашуда – 45–60 дақиқа

Лӯбиё – 40–50 дақиқа

Лӯбиёи ғилофакӣ – 4–5 дақиқа

Лӯбиёи ғилофакии ях кардашуда – 5–7 дақиқа

Наск – 20–30 дақиқа

Давомнокии пухтани сабзавот

Картошка, резашуда – 12–15 дақиқа

Карами тару тоза – 20–25 дақиқа

Сабзӣ – 15–25 дақиқа

Помидори тару тоза – 6–8 дақиқа

Лаблабу, резашуда – 30 дақиқа

Мушунги сабз – 3 дақиқа

Дар ҷараёни пухтан сафедаҳои торҳои пайвастананда мулоим мешаванд, ки ҳазмшавӣ ва азхудкунии онҳоро осон менамояд.

Аммо дар хотир доред: агар гӯштро хеле дурудароз пазанд, он хусусиятҳои фойданоки худро гум мекунанд:

- миқдори аминокислотаҳои ивазнашаванда кам мешавад;
- азхудкунӣ бад мешавад;
- ҳаҷм ва вазн камтар мешавад.

Таф додан — дар асл як намуди пухтан аст. Маҳсулотро ба маҳлули ҷӯшидаистода ғарқ менамоянд (об, булён, шир, қайла) тахминан ба $\frac{1}{3}$, бо сарпӯш зич маҳкам намуда, то пурра пухтан мерасонанд.

Гарнирҳои сабзавотиро беҳтараш бо роҳи таф додан пухтан лозим аст. Ҳамин тавр шумо метавонед, ки моддаҳои ғизоӣ дар маҳсулот нигоҳ дошта шаванд ва ба таом таъми бештар дода мешавад.

Ба сабзавоти таф додашуда рағғани маска, қайла илова менамоянд ва ҳамчун таоми алоҳида ё гарнир истифода мебаранд.

Моҳиро дар плита дар зарфе, ки сарпӯшаш зич маҳкам карда шудааст ё дар тафдон таф медиҳанд.

Мӯҳлати ҷӯшонидани сабзавотҳо



Таф додани бехмева ва карам – 25–35 дақиқа



Таррак (кабачки) ва каду – 10–15 дақиқа



Помидор, қаламфур – 5–7 дақиқа

Дам карда пухтан: маҳсулотро дар миқдори ками маҳлул мепазанд (об, булён, шӯрбо, қайла). Агар маҳсулот обдор бошад, онро дар шираи худаш дам карда мепазанд.

Дам карда пухтан, яке аз тарзҳои афзалиятноки коркарди ҳароратӣ мебошад, чунки барои нигоҳ доштани хусусиятҳои фойданоки маҳсулот мусоидат менамояд. Ҳамаи моддаҳои фойданок, ки аз маҳсулот дар ҷараёни дам карда пухтан ҷудо мегарданд, дар маҳлул боқӣ мемонанд.

Одатан сабзавот, моҳӣ, парранда ва гӯштро дам дода мепазанд.

Намакро ҳамавақт дар охир ворид кардан лозим аст.

Қоидаҳои дуруст дам дода, пухтани маҳсулот:



Дар печкаи барқӣ пухтан (запекание): маҳсулоти пешаки дар об пухта ё хомро дар тафдон барои гирифтани қабати сурхи хушхӯр гарм мекунанд. Барои он, ки таом бомаззатар шавад, Ҳангоми пухтан ба он қайла, сметана ё тухм илова кардан мумкин аст.

Барои он, ки сифат ва арзиши ғизонокии таом нигоҳ дошта шаванд ҳарорати дурусти пухтанро

1. Дар оташи паст дам дода мепазанд.

2. Дам дода пухтан ҳамеша бо сарпӯш гузаронида мешавад.

3. Маҳсулотро ба қисмҳои якхелаи ҳиссагӣ реза менамоянд, ки тағйирёби ва қисмҳои напухта дар таом нашаванд.

интихоб намоед!

Маҳсулотро барои дар печкаи барқӣ пухтан бо қабати ҳамвор гузоред ва ғафсиаш аз 3–4 см зиёд набошад.

Ҳангоми дар печкаи барқӣ пухтан маҳсулот моддаҳои ғизонокро камтар гум карда, таом обдор ва хушбӯй мешавад.

Ҳарорати дар печкаи барқӣ пухтани таомҳо аз маҳсулоти гуногун:



Гӯшт ва моҳӣ
240–250°C



Сабзавот
180–200°C



Макаронҳо
160–180°C



Творог
160–180°C

Бирён кардан: маҳсулотро то нимтайёр шуданаш дар миқдори ками раған бе пайдо шудани қабати тиллогӣ бирён мекунанд.

Барои мунтазамии гармшавӣ Ҳангоми бирён кардан сабзавотро хуб омехта мекунанд, то ки ҳар як порча бо раған фаро гирифта шавад.

Ҳангоми бирён кардани сабзӣ, раған ранги норанҷӣ мегарад, чунки дар он қисман каротин маҳлул мегардад. Ин намуди зоҳирии таомро беҳтар менамояд: он тобон ва иштиҳоовар мегардад. Чунин таъсирпиёзиро Ҳангоми бирён кардани хамаи раған томатӣ ҳам дидан мумкин аст.

Ҳатто ордро ҳам бирён мекунанд! Орди бирён карда шударо дар тайёр намудани қайлаҳо ва инчунин ғафс кардани шӯрбоҳои сабзавотӣ истифода мекунанд.

Ҳангоми бирёнкунии хушк ордро дар тоба (сковородка) бо қабати тунук андохта, тез – тез омехта карда, гарм менамоянд.

Ҳангоми бирёнкунии рағанӣ ба тоба бо рағани гармкардашуда ордро илова менамоянд, гарм карда, омехта менамоянд. Чунин бирёнкуниро бо булғи гарм маҳлул карда дар давоми 5–7 дақиқа меҷӯшонанд.

Сабзавоти бирёншуда барои он, ки шӯрбо дар муддати дароз маззаи тобон ва бӯи дилписандро нигоҳ дорад, мусоидат менамоянд.

Сабзавоти бирёншуда, пюреи томатӣ ва ордро ба шӯрбоҳо, қайлаҳо ва дигар таомҳо дар вақти қариб пухта шудани таом илова менамоянд.

Оби ҷӯш рехтан: ба маҳсулот (масалан сабзавот) буғ ё оби ҷӯш мерезанд. Дар ин маврид маҳсулот ранги худро иваз менамояд – аксар вақт сафед мешавад.

Ҳангоми оби ҷӯш рехтан маҳсулотро дар зарфи маҳкам оби ҷӯш мерезанд (масалан дар зарфи сирпиёзпёздор (кастрюль). (На дар тушбегарак, ки дар он об аз сӯроҳи мегузарад), ё босуръат ба оби ҷӯшидагӣ ба 1 дақиқа ҷойгир мекунанд.

Барои ҷӣ усули оби ҷӯш рехтанро истифода мекунанд?
– Барои он, ки аз болои маҳсулот микробҳо хориҷ карда шаванд.

– Барои он, ки таъми тези маҳсулот хориҷ карда шавад, масалан карам ё пиёз.

– Барои он, ки бо осонӣ пӯсти сабзавот гирифта шавад, масалан помидорҳо.

Ба он нигоҳ накарда, ки баъди чайқондан бо оби ҷӯш маҳсулот аксар вақт сафед мешавад, онҳо ранги худ, бӯй ва таркибашонро хуб нигоҳ медоранд.

Тавсияҳо оид ба коркарди ҳароратии маҳсулот:

– Ҳангоми тайёр намудани таомҳои дуюм аз гӯшти пухташуда ё парранда, албатта такроран гӯшти ҳиссакардашударо дар булғи дар давоми 5–7 дақиқа ҷӯшонидан лозим аст.

– Ғалакҳоро дар ҷевони бирёнкунӣ ё печкаи барқӣ бе бирёнкунии пешаки дар ҳарорати 250–280°C дар муддати 20–25 дақиқа мепазанд.

– Ширро дар давоми 2–3 дақиқа ҷӯшонед, творогро дар намуди запеканка истифода баред – танҳо баъди коркарди ҳароратӣ.

– Баъди ҷӯшидани об тухмҳоро дар давоми 10 дақиқа пазед.

– Таомҳоеро, ки дар ретсепташон тухм ворид гардидааст, дар ҷевони бирёнкунӣ пазед:

- Омлетҳо (тухмбирён) – 8–10 дақиқа дар ҳарорати 180–200°C, ғафсиаш аз 2,5–3 сантиметр зиёд набошад;

- запеканкаҳо – 20–30 дақиқа дар ҳарорати 220–280°C, ғафсиаш аз 2,5–3 сантиметр зиёд набошад.

Якчанд сухан оид ба витамини С

Ҳангоми коркарди ҳароратии сабзавот витамини С ба осонӣ вайрон мешавад. Аммо тарзҳои онро нигоҳ доштан вучуд доранд:

– сабзавоти тозакардашударо дар ҳол пазед, онҳоро дурудароз дар об надоред;

– сабзавотро ба маҳлули аллакай ҷӯшидаи стода ворид намоед;

– маҳлул набояд саҳт ҷӯшида истад;

– маҳсулотро бо сарпӯши маҳкам пазед;

– мӯҳлати тавсияшудаи тайёр намудани таомро риоя намоед;

– дар муддати 30–60 дақиқа баъди ба итмом расидани коркарди ҳароратӣ таоми тайёрро истеъмол намоед;

– таомро якчанд маротиба гарм накунад.

– Рағани маскарро маҳлул намуда, пеш аз илова кардани он ба гарнироҳо ва дигар таомҳо, то ҷӯшидан расонед.

– Биринҷ ва макаронҳоро барои таомҳои дуюм бе шуштани минбаъда бо об, пазед.

– Ҳиссаҳоро бо анҷомҳои ошхонагӣ омехта намоед, ба маҳсулот дастрасро нарасонед.

Хушбӯйкунандаҳо дар ғизои мактабӣ

Аз ғизои мактабӣ тезӣ ва хушбӯйкунандаҳоро хориҷ намоед: ҳардал (горчица), сирпиёзпёздо, қаҳзақ (хрен), ҳамаи намудҳои қаламфур, майонез ва кетчуп.

Ба ҷои онҳо кабутии ҷаъфарӣ (ҷаъфарӣ), шибит (укроп), ванилин, барги ғор (лавровый лист) –ро истифода баред.





Таомҳои тайёро чӣ тавр нигоҳ доштан лозим аст?

Таомҳои якум ва дуюми тайёро дар мармите, плитаи гарм ё дар термос на зиёдтар аз 2 соат аз лаҳзаи омодашудан нигоҳ доштан мумкин аст, гушти ҳиссашуда дар булён — дар ҳарорати 75°C, аз як соат зиёд набошад.

Такроран гарм кардани таомҳои омодашудаи хунукшуда мумкин нест.

Ҳуришхоро бевосита пеш аз пешниҳод намудан омода ва омехта кардан лозим аст.

Ҳуришҳои омехтанашударо дар ҳарорати +2...+6°C на зиёд аз 3 соат нигоҳ доштан мумкин аст.

Ҳарорати пешниҳод намудан таомҳои омодашуда

- шӯрбоҳои гарм, қайлаҳо, нӯшоқиҳо — на камтар аз +75 °C;
- таомҳои дуюм — на камтар аз +60...+65 °C;
- ҳуришҳо, нӯшоқиҳои хунук — аз +14 °C зиёд набошад.

НАМУДҲОИ БУРИДАНИҲО

Мумкин ноаён бошад, аммо хеле муҳим аст, ки шумо чӣ тавр таомро оро медиҳед ва онро пешниҳод менамояд. Агар маҳсулотро зебо бурида монед, дар табақча ҷойгир намуда, рангхоро гуворо пайваست намоед, кӯдакон онро бо завқ истеъмол мекунанд.

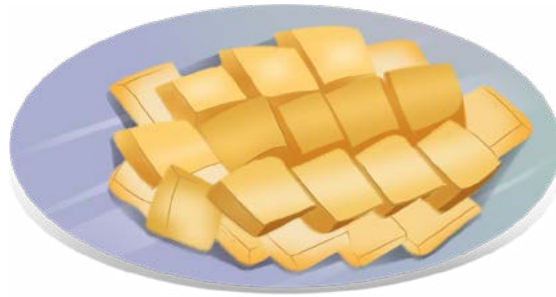


Ба таври дарозак (соломка)

Чиро мебуранд: картошка, сабзӣ, лаблабу, пиёз, карам.

Чӣ тарз майда мебуранд: маҳсулотро ба варақаҳои борик мебуранд, варақаҳоро ба таври дарозаки майда. Пиёз ва карамро аввал кўндаланг бо корд мебуранд, баъдан шакли дарозак, майда мекунанд.

Дар кучо истифода мебаранд: гарнирҳо барои таомҳои гуشتӣ, боршҳо, рассолникҳо, карамшӯрбо (шилхашӯрбо).



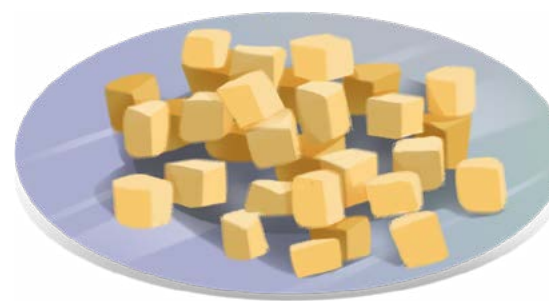
Ҳиссача

Чиро мебуранд: пиёз, картошка, лаблабу.

Чӣ тарз мебуранд: маҳсулотро кўндаланг ба қисмҳо мебуранд, ҳар як қисми онро боз кўндаланг ба якчанд ҳиссачаҳо мебуранд.*

Дар кучо истифода мебаранд: гарнирҳо ба таомҳои гуштӣ, таомҳои асосӣ.

* Миқдори ҳиссачаҳо аз андоза ва шакли маҳсулот вобаста аст.

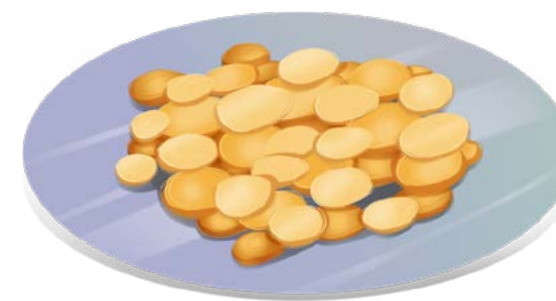


Чоркунчаҳо

Чиро мебуранд: сабзӣ, картошка, пиёз, карам, гушт.

Чӣ тарз мебуранд: маҳсулотро ба лавҳачаҳо мебуранд, лавҳачаҳоро — ба лўндачаҳо, лўндачаҳоро — ба чоркунчаҳо. Чоркунчаҳои майдаро барои ҳуришҳо, миёна ва калонашонро — барои шӯрбоҳо, таомҳои дуюм, гарнирҳо истифода мебаранд.

Дар кучо истифода мебаранд: шӯрбоҳо, ши, гарнир ба таомҳои гарм.



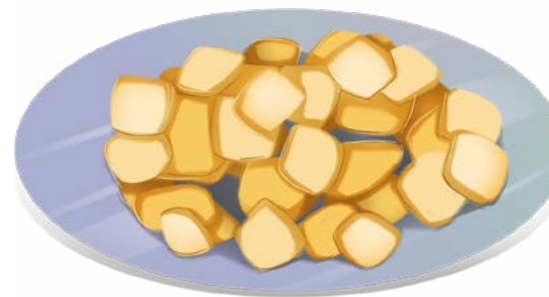
Даврачаҳо

Чиро мебуранд: картошка, сабзӣ, бодиринг.

Чӣ тарз мебуранд: аз маҳсулот қабати бориқашро мебуранд, шакли цилиндрмонанд мекунанд, ба даврачаҳо мебуранд*.

Дар кучо истифода мебаранд: ҳуришҳо, гарнир, шӯрбоҳо.

* барои он, ки даврачаҳо ҳангоми буридан тақрибан якхела шаванд, сабзавоти тақрибан андозаояшон якхеларо интихоб намоед.



Порчаҳо

Чиро мебуранд: лаблабу, сабзӣ, картошка.

Чӣ тарз мебуранд: маҳсулотро ба ду ё чор қисм ба дарозӣ мебуранд, ҳар як қисми онро ба порчаҳо мебуранд.

Дар кучо истифода мебаранд: таомҳои дар бӯғ пухташуда, дар печкаи барқӣ пухта шуда.



Лўндачаҳо

Чиро мебуранд: картошка, сабзӣ, гушт барои баъзе таомҳо.

Чӣ тарз мебуранд: маҳсулотро ба варақаҳои ғафс мебуранд, варақаҳоро — ба лўндачаҳо.

Дар кучо истифода мебаранд: шӯрбоҳо, боршҳо, булёнҳо бо сабзавот.

Ҳалқа ва нимҳалқа

Чиро мебуранд: пиёз

Чӣ тарз мебуранд:

Ҳалқа— пиёзро кўндаланг ба тири марказӣ (меҳвар) ба доираҳо мебуранд, доираҳоро ба ҳалқаҳо тақсим мекунанд.

Нимҳалқа— пиёзро ба ду қисм бо тири марказӣ (меҳвар) ба доираҳо мебуранд, қисмҳоро кўндаланг мебуранд ва ба нимҳалқаҳо тақсим мекунанд.

Дар кучо истифода мебаранд: ҳуришҳо, шӯрбоҳо.

Боби 5

Бо кортҳои технологӣ кор мекунем

Ҳангоми тайёр намудани наҳорӣ ва хӯроки нисфирӯзии мактабӣ, шумо бояд аниқ ретсептураи таомро риоя намоед, миқдори ҳиссаҳо ва вақти заруриро барои омода намудани таом дуруст ҳисоб карда бароед. Ҳисоб кардани ҳамаи ин, кори осон нест, бинобар ин, кортҳои технологӣ дар ин масъала ёрдамчиёни асосии ошпази мактабӣ бояд шаванд.

Корти технологӣ аз чор фасл иборат аст:

- ретсептура;
- таркиби кимиёвӣ;
- технологияи тайёркунӣ;
- талабот ба сифати таоми тайёршуда.

Ретсептураи таом номгӯи ҳамаи қисмҳо ва миқдори онҳоро, ки барои омода намудани як ё сад ҳисса зарур аст, дар бар мегирад.

Баъди коркарди аввалия маҳсулоти хом вазни зиёдро гум мекунад. Масалан, сабзавотро аз пӯсташ ҷудо менамоянд, яхи ғуштро об мекунанд ва бофтаҳои пайвастанда ва чарбро мебуранд, пулакчаҳо ва устухони моҳиро ҷудо мекунанд, мурғро бошад аз пӯст ва устухон ҷудо менамоянд.

Бинобар ин дар кортҳои технологӣ шумо ду сутунро меёбед:

— масса брутто — вазни маҳсулоти хом, яъне маҳсулотие, ки коркарди аввалияро нагузаштааст (тозакунӣ, яхро об кардан ва шустан).

— масса нетто — вазни маҳсулот баъди коркарди аввалия (тозакунӣ, яхро об кардан ва шустан) ё коркарди дуюмбора (ҳароратӣ) (сабзавоти пухташуда барои хӯриш, тухм ва дигарҳо).

Барои ҳисоб кардани миқдори маҳсулоти хом, ки барои тайёр кардани миқдори зарурии ҳиссаҳо лозим аст, бояд сутуни брутторо истифода баред.

Масалан, мо шӯрбо барои 65 талабагон тайёр карда истодаем ва мехоҳем фаҳмем, ки чӣ қадар картошкаро бояд гирем. Барои ин, мо ба сутуни брутто нигоҳ мекунем ва миқдори зарурии картошкаро барои тайёр кардани як ҳиссаи

шӯрбо, ки бояд гирем, меёбем. Ин миқдорро ба 65 зарб зада, вазни умумии картошкаро, ки ба мо барои хӯронидани 65 нафар талаба мерасад, мегирем.

Ҳангоми ҳисоб кардани миқдори зарурии маҳсулоти хом бояд меъёрҳои мавсимии партовҳои сабзавотро ба назар гирем (Замимаи 1).

Дар бехмеваҳои нав чидашуда: картошка, сабзӣ ва лаблабу - пӯсташон хеле тунуктар мебошанд, аз онҳое, ки аллакай якчанд муддат нигоҳ дошта шуда буд.

Ҳамин тавр, **партовҳои пӯсти картошка** иборат аст аз:

- аз аввали сентябр то охири октябр 25% вазни картошка, **коэффициенти талаф додан 1,25**
- аз аввали ноябр то охири декабр 30% вазни картошка, **коэффициенти талаф додан 1,3**
- аз аввали январи соли оянда то охири феврал — 35% вазни картошка, **коэффициенти талаф додан 1,35**
- аз аввали март то охири июн — 40% вазни картошка, **коэффициенти талаф додан 1,4.**

Партовҳои пӯсти сабзӣ ва лаблабу иборат аст аз:

- аз аввали сентябр то охири декабр 20% вазн, **коэффициенти талаф додан 1,2**
- аз аввали январ то охири июн 25% вазн, **коэффициенти талаф додан 1,25.**

Миқдори зарурии ашёи хомро вобаста ба мавсим чӣ тавр ҳисоб кардан мумкин аст?

Мисол, шумо пюреи картошкагиро дар тирамоҳ, масалан моҳи октябр тайёр карда истодаед.

Корти технологиро мекушоем, ба сутуни нетто нигоҳ мекунем: барои тайёр кардани як ҳисса ба мо **100 грамм картошкаи тозакардана**шуда лозим аст. Барои он, ки ҳисоб намоем — **чӣ қадар мо картошкаи тозакардана**шударо бояд гирем, вазни нетторо зарб мезанем ба — 100 грамм, **коэффициенти талаф додан 1,25.**

Яъне тирамоҳ ба шумо **125 грамм картошкаи тозакардана**шуда лозим мешавад.



Агар шумо пюреро зимистон тайёр карда истода бошед, пас дар моҳи декабр ба шумо $100 \times 1,3 = 130$ грамм **картошкаи тозакардана**шуда лозим мешавад, дар моҳи январ $100 \times 1,35 = 135$ грамм, дар моҳи июне бошад, аллакай $100 \times 1,4 = 140$ грамм лозим аст.

Дар хотир доред, ки нишондоди сутуни **нетто** ҳамавақт бетағйирот монда, нишондоди сутуни **брутто** вобаста аз мавсим, тағйир меёбад.

Баромадани маҳсулоти тайёршуда — ин вазни як ҳиссаи таоми тайёршуда мебошад.

Таркиби кимиёвии таомҳо ба шумо барои фаҳмидани арзиши энергетикӣ таомҳои тайёр ва таркиби моддаҳои ғизоӣ кӯмак мерасонад: сафедаҳо, чарбҳо, карбогидратҳо, витаминҳо ва минералҳо. Ин иттилоот барои ҳисоб кардани арзиши ғизоии ратсионҳои мактаббачагон лозим аст.

Технология тайёркунӣ қисми асосии корти технологӣ буда, қадам ба қадам марҳилаҳои омода намудани таомро тасвир намуда, нишон медиҳад, ки барои ин ба онҳо чӣ даркор аст:

- коркарди аввалияи маҳсулоти хом;
- қоидаҳои коркарди ҳароратӣ;
- таҷҳизот ва анҷомҳои зарурӣ;
- ҳарорати тайёркунӣ;
- вақти тайёркунӣ.

Риоя намудани ҳамаи дастурҳои ин қисмат ба шумо барои омода намудани таоми болаззат ва хеле ғоиданок кӯмак мерасонад!

Талабот ба сифат ба шумо маълумот медиҳад, ки таоми тайёршуда бояд чӣ хел бошад: намуди зоҳирии он, таркиб, таъм ва бӯй.

Боби 6

ХҶРИШҶО

ХҶришҶо ба таомҶои хунук дахл дошта, дар аввали хуҶоки нисфирӯзӣ ё шом пешниҳод мегарданд. ХҶришҶо - сабзавотӣ, мевагӣ, гӯшти, моҳигӣ ва намуди зиёди дигар шуда метавонанд. Дар менӯи мактабӣ бештар махсусан хҶришҶои сабзавотӣ истифода бурда мешаванд.

ХҶришҶо, хусусан аз сабзавоти тару тоза ва кабути барои саломатии кӯдакон хеле фоиданок мебошанд. Онҳо миқдори зиёди витамини минералҳоро доранд, чунки моддаҳои дар таркиби онҳо буда, аз коркарди ҳарорати гузаронида намешаванд. ХҶришҶоро ба ратсиони мактаббачагон тез – тез дохил намоед, беҳтараш ҳар рӯз.

ХҶришҶоро дар ғизои мактабӣ аз сабзавот ва кабути тару тоза тайёр менамоянд. Барои баъзе хҶришҶо сабзавот – картошқа, сабзи, лаблабура – пешаки меҷӯшонанд. Баъзан ба хҶришҶо тухми пухташуда ё меваҳо, масалан себро илова менамоянд.

Ҷама қисмҳои таркибии хҶришҶоро пеш аз истифодабарӣ бояд бодикқат шушта ва тоза карда шаванд!

Сабзавот ва кабути, ки ба хҶришҶо дар намуди

хом илова менамоянд, бояд хеле ҷиддӣ бодикқат дар зерии оби равон шушта шаванд.

Вақте, ки ба ретсептураи хҶришҶо сабзии хом дохил бошад, онро хуб мешӯянд, бодикқат аз пӯшташ тоза менамоянд, мешӯянд ва реза мекунаанд.

Барги сабзи хҶриш, пиёзи сабз, кабутии ҷаъфарӣ, шибитро аз назар гузаронида, омехтаҳои бегона, баргҳои пӯсидаро хориҷ карда, дар миқдори зиёди об ва маҳлули намак мешӯянд. Беҳмеваҳоро дар об ё дар буғ мепазанд.

Пухтани беҳмеваҳо

Картошқаро ба оби ҷӯшида истода ҷойгир менамоянд, витаминҳо дар ин маврид хуб нигоҳ дошта мешаванд. Баъд оташро паст намуда, пухтанро дар оташи паст то нимтайёр шуданаш, давом медиҳанд ва нигоҳ карда меистанд, ки картошқа тит шуда наравад. Пас аз он, қариб Ҷамаи обро мерезанд ва картошқаро дар зерии сарпӯши маҳкам, дам карда мепазанд.

Сабзи ва лаблабура тоза карда, реза менамоянд ва дар миқдори начандон зиёди об то пухташуданашон мепазанд.

Қоидаҳои асосии тайёр кардани хҶришҶо:

- 1) тамоми маҳсулоте, ки ба дохили ретсептура ворид мебошанд, бояд пешаки то ҳарорати аз $+8^{\circ}\text{C}$ то $+10^{\circ}\text{C}$ хунук карда шаванд, вагарна хҶриш турш мешавад;
- 2) сабзавоти пухташударо пешаки пухтан мумкин (1–2 соат пештар аз пешниҳод намудан) ва дар намуди хунукшуда нигоҳ доштан лозим аст;
- 3) хҶришҶоро бевосита пеш аз пешкаш намудан бо иловаҳои пур кардан лозим аст;
- 4) ҳарорати пешниҳод намудани хҶришҶо бояд аз 14°C камтар набошад;
- 5) хҶришҶои тайёршудаи бо иловаҳои пур карда нашударо дар ҳарорати 6°C ва аз 3 соат камтар нигоҳ доштан мумкин аст.
- 6) ХҶришҶои тайёршудаи бо иловаҳои пур карда шударо бошад, нигоҳ доштан манъ аст!
- 7) Барои бо иловаҳои пур кардани хҶришҶо рағани растаниро истифода баред.



Барои бо иловаҳои пур кардани хҶришҶо истифодаи инҳо қатъиян манъ аст:

Сметана ва майонез
Сирко
хушбӯйкунандаҳо/ҳардал (горчица)/
қайлаҳои тез





Пиёз. Ба шарофати витаминҳои А, В, РР ва С пиёз моро аз шамолхӯри хифз намуда, масуниятро пурқувват менамояд. Равғанҳои эфирии пиёз ба организм барои мубориза бурдан бо вирусҳо ва микробҳо кумак мерасонад.

1. Хӯриши «Шакароб»

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Помидорҳои тару тоза	85	72	8,5	7,2
Пиёз	28	24	2,8	2,4
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҳисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркуни:

1. Помидорҳои аз думча тоза ва шушта карда шударо ба порчаҳои борик реза намоед.
2. Пиёзро аз пӯст тоза намоед ва онро ба нимҳалқаҳо буред.
3. Қисмҳоро омехта кунед, намакро илова намуда, хуб омехта намоед.
4. Пеш аз пешкаш намудан, ба хӯриш равғани растанӣ илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: помидорҳо ба порчаҳои борик реза шудаанд, пиёз - ба нимҳалқаҳо.

Ғилзат: помидорҳо ва пиёз: мустаҳкам, обдор.

Ранг: помидорҳо сурх, гулобӣ, пиёз — сафед.

Мазза: намакини миёна, турштар - тез.

Бӯй: помидорҳои тару тоза ва пиёз дар якҷоягӣ бо равғани растанӣ.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		1,1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		4,7	
Ғизонокӣ (ккал):		54	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
В1 (мг):	0,05	Са (мг):	21,2
В2 (мг):	0,03	Р (мг):	33,5
А (мг):	0,1	Мg (мг):	18
С (мг):	20,4	Fe (мг):	0,9



Шалғамча бо витаминҳои РР, С ва гурӯҳи В, туршии аскорбинӣ ва минералҳо бой мебошад (оҳан, магний, фосфор, натрий, калий). Вай масуниятро баланд карда, сатҳи гемоглобинро зиёд менамояд, ба организм барои бемориҳои шамолхӯри мубориза бурдан кӯмак мерасонад. Торҳои ғизой (клетчатка), ки ба таркибаш дохил мешаванд, ҷараёни мубодилавиرو дастгирии намуда, холестеринро мебарорад ва фаъолияти узви ҳозимаро муътадил мекунад.

2. Хӯриши «Офтобӣ»

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Шалғамча	39	36	3,9	3,6
Бодиринги тару тоза	32	26	3,2	2,6
Пиёз	25	21	2,5	2,1
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Тухм	1/8	5	12,5 адад	12,5 адад
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромеди ҷисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Шалғамча ва бодирингро шӯед, қисмҳои хӯрда намешудагиро бурида партоед, сабзавотро ба порчаҳои борик реза намоед.

2. Пиёзро аз пӯст тоза намоед ва онро ба нимҳалқаҳо буред.

3. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.
4. Тухмро шушта, пазед, аз пӯчоқ тоза карда, ба даврчаҳо реза намоед.

5. Қисмҳоро омехта кунед, намак ва равғани растанӣ илова намоед.

6. Пеш аз пешкаш намудан, хӯришро бо даврчаи тухми пухта оро диҳед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: Шалғамча ва бодиринг ба порчаҳои борик реза карда шудаанд, пиёз - дар намуди нимҳалқаҳо, аз боло — нимҳалқаи тухм.

Ғилзат: сабзавот: мустаҳкам, обдор.

Ранг: шалғамча сафед, гулобиранг, пиёз — сафед, тухм — зарду сафед.

Мазза: намакини миёна.

Бӯй: бодиринги тару тоза, шалғамча, пиёз дар якҷоягӣ бо равғани растанӣ.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		2,1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0,6	
Чарбҳо (г):		3,8	
Карбогидратҳо (г):		4,3	
Ғизоноқӣ (ккал):		56	
Витаминҳо:		Моддаҳои минералӣ:	
В1 (мг):	0,03	Са (мг):	49,7
В2 (мг):	0,06	Р (мг):	56,8
А (мг):	0,04	Мg (мг):	19,3
С (мг):	26	Fe (мг):	0,9



Ошхонаи русӣ дар тӯли чанд асрҳо ташаккул ёфтааст, одатҳои кулинарии аҳолии зиёд, ки дар мамлакат сокин буданд гирифта шудааст. Ин ҳақиқат барои ҳаматарафа ва гуногун шудани ошхонаи русӣ мусоидат намудааст.

Дар асоси ошхонаи русӣ шавлаҳо, шӯрбо, хӯришҳо бо иловаи сабзавоти пухташуда, масалан винегретҳо ва инчунин таомҳо дар асоси маҳсулоти шири: творог (воқеан, то асри XVIII онро панир меномиданд), чурғот, сметана, сирник (кулчаи творогӣ) ва запеканкаи творогӣ дохил мешаванд.

3. Хӯриши «Винегрет»

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	30	211	3	2,11
Лаблабу	20	151	2	1,51
Сабзӣ	20	151	2	1,51
Бодиринги намакин	25	20	2,5	2
Мушунги консервонидашуда	15	10	1,5	1
Пиёз	18	15	1,8	1,5
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Баромади ҳисса:	-	100	-	-

¹ Вазни сабзавоти пухта, тоза карда шуда

Технологияи тайёркунӣ:

1. Сабзӣ, картошка ва лаблабуро бо пӯсташ то тайёршуданаш, аз якдигар алоҳида, чӯшонед.
2. Сабзавоти пухташударо хунук карда, аз пӯсташ тоза намоед.
3. Сабзавоти омодашударо реза карда, бодиринги шӯр ва пиёзи тоза карда шударо ба чоркунҷаҳои хурд реза намоед.
4. Мушунгро дар давоми 2–3 дақиқа дар шираи худ чӯшонида, шираро партоед, мушунгро хунук кунед.
5. Ҳамаи қисмҳоро якҷоя карда, хуб омехта кунед.
6. Пеш аз пешкаш намудан, намак ва равғани растанӣ илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзавот ба чоркунҷаҳои хурд реза шудаанд, мушунги консервонидашуда шакли худро нигоҳ доштааст.

Ғилзат: бодиринг, пиёз — қирс -қирс кунанда; картошка, лаблабу, сабзӣ — мулоим.

Ранг: асли, ба сабзавот хос, ки ба таркиби винегрет дохил мешаванд.

Мазза: сабзавоти мувофиқ, намакини миёна.

Буй: сабзавот, равғани растанӣ.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		1,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0	
Чарбҳо (г):		10,6	
Карбогидратҳо (г):		7,3	
Ғизоноқӣ (ккал):		130	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	31,2
B2 (мг):	0,04	P (мг):	43
A (мг):	0,001	Mg (мг):	19,5
C (мг):	9,6	Fe (мг):	0,8



Помидорҳо аз витаминҳои С ва РР, ки барои дилу рағҳо фойданоканд, бой мебошанд. Боз барои тоза кардани организм аз холестерини зарарнок ва мубориза бурдан бо вирусҳо кӯмак мерасонад.

4. Хӯриши Шакароб бо себҳо

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Помидорҳо	79	67	7,9	6,7
Пиёзи сабз	21	17	2,1	1,7
Себ	17	12	1,7	1,2
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Ҳамаи қисмҳоро шӯед. Себро аз пӯст ва тухмҳо тоза карда, ба намуди дарозак реза кунед, помидорҳоро ба ҷиссаҳои хурд, пиёз – майда реза кунед.
2. Қисмҳои омодашударо ҳамроҳ мекунанд, намак ва равғани растанӣ илова карда, хуб омехта менамоянд.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: помидорҳо ба ҷиссаҳои хурд реза карда шуда, шакли худро нигоҳ медоранд, пиёз майда реза карда шудааст, себҳо ба намуди дарозак реза карда шудаанд.
- Намуди таҷвибӣ: Ранг: сабзавот ва себҳо табиӣ.
- Ғилзат: сабзавот ва себҳо: мустаҳкам, обдор, қирс - қирс кунанда.
- Мазза: турши дилкаш бо каме ширинӣ, шӯриаш мӯътадил.
- Буй: хос ба маҳсулоти ба таркиби хӯриш дохилшуда, яққоя бо равғани растанӣ.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		4,3	
Ғизонокӣ (ккал):		52	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,05	Ca (мг):	32
B2 (мг):	0,05	P (мг):	24
A (мг):	0,1	Mg (мг):	17,8
C (мг):	23	Fe (мг):	1,1





Карам аз витаминҳои гурӯҳи В, С, макро- ва микроэлементҳо бой мебошад. Бештар дар карам калий ва калтсий, магний, фосфор, оҳан, фтор ва марганетс мавҷуд аст. Карам масуниятро баланд намуда, аз организм маҳлули зиёдатиरो мебарорад. Торҳои ғизоие (клетчатка), ки дар таркиби карам мавҷуданд, ба фаъолияти узви ҳозима таъсири мусбӣ мерасонанд.

5. Хӯриши Орзу

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Карам	39	31	3,9	3,1
Помидорҳо	27	23	2,7	2,3
Бодиринг	23	18	2,3	1,8
Пиёз	20	17	2	1,7
Шибит	10	7	1	0,7
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Аз карам 3–4 барги берунаашро гирифта, шӯед.

2. Бодирингро шушта, қисмҳои хурда намешаванд, хориҷ намоед.

3. Карам ва бодирингро ба таври дарозаки тунук реза намоед.

4. Помидорҳоро шӯед, думчаашро хориҷ намуда, ба қисмҳои хурд буред.
5. Пиёзро тоза намуда, ба нимҳалқаҳо реза кунед.

6. Шибитро шушта, майда реза намоед.

7. Қисмҳоро ҳамроҳ мекунад, намак ва рағани растанӣ илова карда, хуб омехта менамоянд.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: карам ва бодиринг ба таври дарозаки тунук реза шудаанд, помидорҳо – ба қисмҳои хурд бурида шудаанд, шакли резашударо нигоҳ медоранд, пиёз ба нимҳалқаҳо реза шудааст, шибит майда реза шудааст.

Ғилзат: сабзавот: мустаҳкам, обдор, қирс – қирс мекунад.

Ранг: сабзавот, табиӣ.

Мазза: турши дилкаш бо каме ширинӣ, шӯриаш мӯътадил.

Бӯй: хос ба маҳсулоти ба таркиби хӯриш дохилшуда, яққоя бо рағани растанӣ.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		4,7	
Ғизонокӣ (ккал):		54	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
В1 (мг):	0,04	Са (мг):	43,3
В2 (мг):	0,05	Р (мг):	39,8
А (мг):	0,09	Мg (мг):	19,6
С (мг):	35,1	Fe (мг):	0,8



Пиёзи кабутро таъминкунандаи витаминҳои табиӣ ва қумакрасон дар мубориза бо бемориҳои шамолхӯри ва зуком номидан мумкин аст. Инчунин, он барои саломатии дандонҳо фоиданок аст, чунки дар таркибаш миқдори зиёди фосфор ва калтсий дорад.

6. Хӯриш аз помидорҳо ва бодиринги тару тоза

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Помидорҳои тару тоза	57	48	5,7	4,8
Бодиринги тару тоза	45	36	4,4	3,5
Пиёз	15	12	1,5	1,2
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Помидорҳо ва бодирингро шӯед, қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед.
2. Сабзавоти омодашударо ба порчаҳои бориқ реза намоед.
3. Пиёзро тоза намуда, ба нимҳалқаҳо реза кунед.
4. Қисмҳоро ҳамроҳ кунед, намак ва рағани растанӣ илова карда, хуб омехта намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: помидорҳо ва бодиринг ба порчаҳои бориқ реза шудаанд. Сабзавот тӯда карда шуда, рағани растанӣ илова карда шудааст.

Ғилзат: помидорҳо, бодиринг ва пиёз: мустаҳкам, обдор.

Ранг: помидорҳо сурх, гулобӣ. Бодиринги тоза карда нашуда – сафед бо канораи сабз, тозакардашуда – сафед.

Мазза: хос ба сабзавот, яқоя бо пиёз ва рағани растанӣ.

Буй: помидорҳо ва бодиринги тару тоза, пиёз яқоя бо рағани растанӣ.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0	
Чарбҳо (г):		3,1	
Карбогидратҳо (г):		3,1	
Ғизонокӣ (ккал):		46	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	30,7
B2 (мг):	0,05	P (мг):	31,5
A (мг):	0,07	Mg (мг):	17
C (мг):	19,2	Fe (мг):	0,8



Сабзӣ витаминҳои гурӯҳи В, РР, С, Е, К, каротин, ки дар организм ба витамини А мубаддал шуда, қисми муҳим дар пешгирии бемориҳои Чашм аст, дорад. Инчунин, дар сабзӣ моддаҳои минералии зиёд мавҷуд аст: калий, оҳан, фосфор, магний, йод. Сабзӣ барои паст шудани холестерини зарарнок мусоидат намуда, хатари пайдошавии бемориҳои дилу рағҳоро пешгирӣ менамояд.

7. Хӯриш аз карам

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Карам	99	79	9,9	7,9
Сабзӣ	15	12	1,5	1,2
Туршии лимон	0,3	0,3	0,03	0,03
Шакар	5	5	0,5	0,5
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Аз карам 3–4 барги берунаашро гирифта, шӯед.

2. Карамро ба таври дарозаки тунук реза карда, бо намак ва туршии лимон соидан лозим аст.

3. Сабзиро тоза карда, шӯед ва ба таври дарозаки тунук реза кунед ё дар турбтарошак тарошед.
4. Қисмҳоро ҳамроҳ мекунанд, шакарро илова карда, хуб омехта менамоянд.

5. Пеш аз пешкаш намудан, ба хӯриш равғани растанӣ илова менамоянд.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: карам ва сабзӣ ба таври дарозаки тунук реза шудаанд. Ба хӯриш равғани растанӣ илова карда шудааст.

Ғилзат: сабазавот: қирс - қирс кунанда, саҳт нест, обдор.

Ранг: карам сафед бо каме ранги сабз, сабзӣ - норанҷӣ.

Мазза: турши дилкаш бо каме ширинии ҳисшаванда, шӯриаш мӯътадил, бе талхӣ.

Бӯй: карами тару тоза.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		9,6	
Ғизоноқӣ (ккал):		74	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
В1 (мг):	0,03	Са (мг):	47,3
В2 (мг):	0,06	Р (мг):	31,9
А (мг):	0,20	Мg (мг):	16,8
С (мг):	48,9	Fe (мг):	0,6



Чукрӣ дар таркибаш миқдори зиёди намакҳои магний, калий ва фосфор дорад. Вай барои пешгирии камхунӣ фоиданок аст, чунки чараёни ташкили ҳуҷайраҳои хунро фаъол мегардонад. Моддаҳои минералии дар таркибаш буда, мушаки дилро таъмин намуда, туршии аскорбинӣ бошад девораҳои рағҳоро мустаҳкам ва бештар элаستيки (чандир) менамояд.

8. Хӯриш аз карам ва чукрӣ

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Карам	79	63	7,9	6,3
Сабзӣ	23	16	2,3	1,6
Чукрӣ	16	12	1,6	1,2
Шакар	5	5	0,5	0,5
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Баромади ҳисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Аз карам 3–4 барги берунаашро гирифта, шӯед.

2. Карамро ба таври дарозаки тунук реза карда, бо намак соидан лозим аст.

3. Сабзӣ ва чукриро тоза карда, шӯед ва ба таври дарозаки тунук реза кунед ё дар турбтарошак тарошед.
4. Қисмҳои омодашударо ҳамроҳ кунед, шакарро илова карда, хуб омехта намоед.

5. Пеш аз пешкаш намудан, ба хӯриш равғани растанӣ илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: карам, сабзӣ ва чукрӣ ба таври дарозаки тунук реза шудаанд. Ба хӯриш равғани растанӣ илова карда шудааст.

Ғилзат: сабзабот: қирс - қирс кунанда, сахт нест, обдор.

Ранг: карам сафед бо каме ранги сабз, сабзӣ - норанҷӣ.

Мазза: турши дилкаш бо каме ширинии ҳисшаванда, шӯриаш мӯтадил, бе талхӣ.

Буй: карами тару тоза.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		1,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		9,4	
Ғизонокӣ (ккал):		72	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,03	Ca (мг):	43,7
B2 (мг):	0,06	P (мг):	32,1
A (мг):	0,3	Mg (мг):	18,4
C (мг):	39,8	Fe (мг):	0,6

9. Хӯриши Орзу бо қаламфури булғорӣ

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Карам	43	34	4,3	3,4
Помидорҳо	20	17	2	1,7
Бодиринги тару тоза	14	11	1,4	1,1
Қаламфури булғорӣ	21	15	2,1	1,5
Пиёз	14	11	1,4	1,1
Шибит	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҳисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Аз карам 3–4 барги берунаашро гирифта, шӯед.
2. Инчунин қаламфури булғорӣ ва бодирингро шушта, қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед.
3. Карам, қаламфури булғорӣ ва бодирингро ба таври дарозаки тунук реза кунед.
4. Пиёзро аз пӯст тоза намоед ва онро ба нимҳалқаҳо буред.
5. Помидорҳоро шӯед, думчаашро хориҷ намуда, ба қисмҳои хурд буред.
6. Шибитро шушта, майда реза кунед.
7. Қисмҳои омодашударо ҳамроҳ кунед, намакро илова карда, омехта намоед.
8. Пеш аз пешкаш намудан, ба хӯриш равғани растанӣ илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: помидорҳо ба порчаҳои борик реза шудаанд, шакли резашударо нигоҳ медоранд, пиёз - ба нимҳалқаҳо реза шудааст, карам, бодиринг ва қаламфури булғорӣ ба таври дарозаки тунук, шибит майда реза шудаанд.

Ғилзат: сабзавот: мустаҳкам, обдор, қирс - қирс кунанда.

Ранг: сабзавот ранги табиӣ дорад.

Мазза: туршу - ширин, шӯриаш мӯътадил.

Бӯй: хос ба маҳсулоти ба таркиби хӯриш дохилшуда, яққоя бо равғани растанӣ.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		1,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		4,7	
Ғизонокӣ (ккал):		54	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	47,4
B2 (мг):	0,06	P (мг):	36,6
A (мг):	0,06	Mg (мг):	18,8
C (мг):	64,9	Fe (мг):	0,7





Таркиби бодиринги тару тоза аз 95% об иборат аст, бинобар ин, ташнагиро хуб мешиканад ва меъдаро аз моддаҳои зараровар тоза мекунад. Дар он минералҳои фойданок барои фаъолияти пурраи бадан зарур буда зиёд аст.

10. Хӯриш аз чукрӣ бо сабзавот

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чукрӣ	35	26	3,5	2,6
Помидорҳо	20	17	2	1,7
Бодиринг	20	16	2	1,6
Барги сабз	25	18	2,5	1,8
Пиёз	14	11	1,4	1,1
Шибит	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Помидорҳо, чукрӣ ва бодирингро шӯед, қисмҳои хурданашавандаро хориҷ намоед.

2. Сабзавоти омодашударо ба порчаҳо реза кунед.

3. Баргҳои сабзро аз назар гузаронида, бодикқат мешӯянд ва дарозак реза кунед.
4. Пиёзро аз пӯст тоза намоед ва онро ба нимҳалқаҳо буред.

5. Шибитро шушта, майда реза кунед.

6. Қисмҳои омодашударо ҳамроҳ кунед, намак ва равғани растаниро илова карда, хуб омехта намоед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: помидорҳо, бодиринг, чукрӣ ба порчаҳо реза шудаанд, шакли резашударо нигоҳ медоранд, пиёз - ба нимҳалқаҳо ва шибит майда реза шудаанд.

Ғилзат: сабзавот: мустаҳкам, обдор, қирс - қирс кунанда.
- Ранг: ба сабзавоти номбаршуда хос мебошад.

Мазза: туршу - ширин, шӯриаш мӯътадил.

Бӯй: хос ба маҳсулоти ба таркиби хӯриш дохилшуда, яққоя бо равғани растанӣ.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		3,5	
Ғизонокӣ (ккал):		48	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,03	Ca (мг):	59,3
B2 (мг):	0,05	P (мг):	38,4
A (мг):	0,08	Mg (мг):	24,6
C (мг):	20,3	Fe (мг):	0,7

11. Хӯриши аз сабзӣ бо шакар

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Сабзӣ:	127	95	12,7	9,5
Шакар	5	5	0,5	0,5
Баромади ҳисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Сабзии хомро тоза карда, шӯед ва дарозак реза кунед ё дар турбтарошак тарошед. 2. Шакарро илова намуда, хуб омехта намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзӣ дарозак реза карда шудааст ё тарошида шудааст. Ранг: норанҷӣ.
Мазза: хос ба сабзӣ бо шакар.
Ғилзат: сабзӣ: мулоим, обдор. Буй: сабзии тару тоза.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		1,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот		0	
Чарбҳо (г):		0,1	
Карбогидратҳо (г):		11,8	
Ғизонокӣ (ккал):		51	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,09	Ca (мг):	43,9
B2 (мг):	0,02	P (мг):	57
A (мг):	1,9	Mg (мг):	34,2
C (мг):	4,8	Fe (мг):	1,4





Дар лаблабу антиоксидантҳо ва торҳои ғизоӣ бисёр аст, барои кори мӯътадили организм ва аз он баровардани моддаҳои зарарнок кӯмак мерасонад, инчунин оҳан ва мис, ки барои хунофарӣ зарур аст дар миқдори зиёд мавҷуд аст.

12. Хӯриш аз лабалабуи пухташуда ва мушунги консервонидашуда

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Лаблабу	64	50 ¹	6,4	5 ¹
Мушунги консервонидашуда	39	25	3,9	2,5
Себҳои тару тоза	30	21	3	2,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

¹ Вазни лаблабуи тоза карда, пухташуда

Технологияи тайёркунии:

1. Лаблабу бо пӯшташ то тайёршавӣ пухта, хунок карда, тоза кунед ва дарозак реза кунед ё дар турбтарошак тарошед.
2. Мушунгро дар оби ҷӯшида истода дар давоми 2–3 дақиқа ҷӯшонед.
3. Себҳоро шушта, аз донаҳо тоза карда, дарозак реза кунед ё дар турбтарошак тарошед.
4. Қисмҳоро ҳамроҳ кунед, ба хӯриш намак ва равғани растаниро илова карда, хуб омехта намоед.

Требования к качеству:

Намуди зоҳирӣ: Лаблабу дарозак реза карда шудааст, мушунг шакли худро нигоҳ доштааст, аз ҳад зиёд пухта нашоудааст.

Ғилзат: сабзавот: мулоим, обдор.

Ранг: сурхи сиёҳтоб.

Мазза: шӯриаш мӯътадил, турштар.

Буй: лаблабу.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,8	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		8,6	
Ғизонокӣ (ккал):		71	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	34,6
B2 (мг):	0,04	P (мг):	44,1
A (мг):	0,02	Mg (мг):	20,4
C (мг):	9	Fe (мг):	1,5

13. Хӯриш аз лаблабуи пухташуда бо панир

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Лаблабу	113	811	11,3	8,11
Панири сахт	16,5	15	1,65	1,5
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

¹ Вазни лаблабуи пухташуда, тоза карда шуда

Технологияи тайёркунии:

1. Лаблабу бо пӯшташ пухта, хунук карда, тоза кунед ва дарозак реза кунед ё дар турбтарошак тарошед.
2. Панирро ҳам дар турбтарошак тарошеде дарозак реза кунед.
3. Қисмхоро ҳамроҳ кунед, намак ва рағани растаниро илова карда, хуб омехта намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: Лаблабу ва панир ба таври дарозаки майда реза карда шудааст.

Ғилзат: хӯриш мулоим, обдор.

Ранг: сурхи сиёҳтоб.

Мазза: шӯриаш мӯътадил, турштар.

Буй: лаблабу.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		4,9	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		3,5	
Чарбҳо (г):		7,4	
Карбогидратҳо (г):		7,9	
Ғизонокӣ (ккал):		121	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,02	Ca (мг):	172,1
B2 (мг):	0,09	P (мг):	117,1
A (мг):	0,04	Mg (мг):	26,5
C (мг):	7,3	Fe (мг):	1,6



14.Хӯриш аз шалғамча ва бодиринг

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Шалғамчаи сурх	64	40	6,4	4
Бодиринги тару тоза	31	25	3,1	2,5
Пиёзи кабут	25	20	2,5	2
Гашниҷ (кабутӣ)	7	5	0,7	0,5
Шибит	8	6	0,8	0,6
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Шалғамча ва бодирингро шӯед, қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед.
2. Сабзавотро ба порчаҳо реза намоед.
3. Пиёзи кабут ва кабутиро шушта, майда реза намоед.
4. Ҳамаи қисмҳоро ҳамроҳ кунед, намак ва равғани растанӣ илова карда, хуб омехта намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: Шалғамча ва бодиринг ба порчаҳо реза карда шудаанд, кабутӣ майда резакарда шудааст.

Ғилзат: сабзавот: мустаҳкам, обдор, қирс - қирс кунанда.

Ранг ва Маъза: хос ба маҳсулоте, ки ба таркиби хӯриш дохил мебошад.

Бӯй: сабзавот ва кабутӣ.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		3,4	
Ғизонокӣ (ккал):		46	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,02	Ca (мг):	69,8
B2 (мг):	0,06	P (мг):	42,8
A (мг):	0,06	Mg (мг):	20,1
C (мг):	31,1	Fe (мг):	1,3





Чуворимакка ба шарофати торҳои ғизоӣ (клетчатка) ҳазро беҳтар менамояд. Крахмали чуворимакка ҳуҷайраҳои асабро таъмин менамояд. Мағний бошад, барои кори мунтазами меъда, дилу рағҳо ва майна кӯмак мерасонад.

15. Хӯриши картошкагӣ бо чуворимакка ва сабзӣ

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	35	25 ¹	3,5	2,5 ¹
Чуворимаккаи консервонидашуда	34	18	3,4	1,8
Сабзӣ	31	25 ²	3,1	2,5 ²
Бодиринг	25	20	2,5	2
Шибит	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҳисса:	-	100	-	-

^{1,2} Вазни сабзавоти пухташуда, тозашуда

Технологияи тайёркунӣ:

1. Картошка ва сабзиробопӯшаш то тайёршудан пазед, хунук кунед, тоза карда, ба чоркунҷаҳои майда реза намоед.

2. Бодирингро шӯед, қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед ва ба чоркунҷаҳои майда реза намоед.
3. Чуворимаккаро дар об дар давоми 2–3 дақиқа ҷӯшонед ва хунук кунед.

4. Шибитро шӯед ва майда реза кунед.

5. Ҳамаи қисмҳоро ҳамроҳ кунед, намак ва равғани растанӣ илова карда, хуб омехта намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзавот ба чоркунҷаҳои майда реза шудаанд, Чуворимакка шакли худро нигоҳ доштааст, аз ҳад зиёд пухта нашудааст.

Ғилзат: хӯриш мулоим, обдор.

Ранг: зарду - норанҷӣ.

Мазза: шӯриаш мӯътадил.

Буй: картошка ва бодиринг.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		1,7	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		3,3	
Карбогидратҳо (г):		10,1	
Ғизонокӣ (ккал):		77	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,05	Ca (мг):	42,2
B2 (мг):	0,07	P (мг):	48,1
A (мг):	0,53	Mg (мг):	23,8
C (мг):	14,2	Fe (мг):	1



16. Хӯриш аз бодиринги тару тоза

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Бодиринги тару тоза	75	60	7,5	6
Барги сабзи хӯришӣ	50	36	5	3,6
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Баргҳои сабзи хӯришӣ ва бодирингро шӯед, қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед.
2. Бодирингро ба порчаҳо, баргҳои сабзи хӯриширо дарозак реза кунед.
3. Қисмҳоро ҳамроҳ кунед, намак ва равғани растанӣ илова карда, омехта намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: бодиринг ба порчаҳо реза карда шудаанд, баргҳои сабзи хӯришӣ - дарозак.

Мазза: бодиринги тару тоза ва баргҳои сабзи хӯришӣ якҷоя бо равғани растанӣ.

Ғилзат: хӯриш мулоим, сахт.

Бӯй: бодиринги тару тоза.

Ранг: бодиринг бо пӯшташ— сафед бо канораи сабз, хӯриш — сабз.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		3,1	
Карбогидратҳо (г):		2,2	
Ғизонокӣ (ккал):		41	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,03	Ca (мг):	45,2
B2 (мг):	0,05	P (мг):	38,3
A (мг):	0,11	Mg (мг):	23
C (мг):	11,4	Fe (мг):	0,6



17. Хӯриш аз карам бо каду ва картошка

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Карам	36	29	3,6	2,9
Картошка	30	21 ¹	3	2,1 ¹
Каду	30	16 ²	3	1,6 ²
Помидорҳо	20	17	2	1,7
Пиёз	15	13	1,5	1,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

¹ Вазни картошкаи пухташуда, тоза кардашуда

² Вазни каду тоза кардашуда, таф додашуда

Технологияи тайёркунии:

1. Аз карам 3–4 барги берунашро гирифта, шӯед.

2. Карамро дарозак реза намуда, пиёзи тоза кардашударо ба нимҳалқаҳо буред.

3. Картошкарро бо пӯчоқаш пазед, хунук ва тоза кунед, дарозак реза намоед.
4. Каду тоза карда, ба порчаҳо реза кунед ва дар давоми 10–15 дақиқа то мулоим шуданаш дар тафдон пазед, баъд хунук кунед.

5. Помидорҳоро шӯед, думчаашро хориҷ намуда, ба порчаҳо буред.

6. Қисмҳоро ҳамроҳ карда, намак ва равғани растанӣ илова намуда, хуб омехта кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: каду ва помидорҳо ба порчаҳо реза карда шудаанд, карам ва пиёз — дарозак, каду шакли резашударо нигоҳ медорад.

Ғилзат: хӯриш мустаҳкам, обдор, қирс - қирс кунанда.

Ранг ва Мазза: хос ба маҳсулоти ба таркиби хӯриш дохилшуда.

Буй: каду, помидорҳо ва карам.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		4,1	
Кاربогидратҳо (г):		7,5	
Ғизонокӣ (ккал):		74	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,05	Ca (мг):	31,8
B2 (мг):	0,05	P (мг):	38,2
A (мг):	0,08	Mg (мг):	17,4
C (мг):	26,7	Fe (мг):	0,7



18. Хӯриш аз карам бо бодиринг

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Карам	70	56	7	5,6
Бодиринги тару тоза	40	32	4	3,2
Шибит	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҳисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Аз карам 3–4 барги берунашро гирифта, шӯед, бодирингро шӯед ва қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед.
2. Карам ва бодирингро ба таври дарозаки майда реза намоед.
3. Шибитро шушта, майда реза намоед.
4. Қисмҳои хамроҳ карда, намак ва равғани растанӣ илова намуда, хуб омехта кунед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: карам ва бодиринг дарозаки майда реза карда шуда, шибит майда реза шудааст.
- Ғилзат: сабзавот: мустаҳкам, обдор, қирс - қирс кунанда.
- Ранг: сабзавоти табиӣ.
- Мазза: туршу - ширин, шӯриаш мӯътадил.
- Бӯй: хос ба маҳсулоти ба таркиби хӯриш дохилшуда яқоя бо равғани растанӣ.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		1,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		3,2	
Карбогидратҳо (г):		4	
Ғизонокӣ (ккал):		51	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,03	Ca (мг):	54,6
B2 (мг):	0,08	P (мг):	36,9
A (мг):	0,06	Mg (мг):	18,1
C (мг):	43,6	Fe (мг):	1,1



ТАОМҲОИ ЯКУМ

Шӯрборо сардори мизи ғизогири номидан мумкин аст. Аз давраи кӯдакӣ, кӯдакон бояд ба он одат наоянд, ки дар вақти рӯзона қабули ғизо бояд махсусан аз ҳамин – таоми маҳлули ғизонок ва хушбӯй оғоз гардад.

Ба ҳосиятҳои ғоиданоки шӯрбо пеш аз ҳама қобилияти ангиизи ҷудошавии шираи ҳазмкунӣ, ки барои ҳазм намудани таомҳои дуҷум заруранд, дохил мегарданд. Маҳз бо ин сабаб, шӯрбоҳо ҳангоми ғизогирии нисфирӯзӣ ҳамчун таоми аввалин истифода бурда мешаванд.

Шӯрбоҳо манбаи энергия ва моддаҳои ғизоӣ мебошанд. Дар ин маврид, шӯрбоҳо аз якдигар хеле фарқ менаоянд.

Боршҳо ва шӯрбоҳои сабзавотӣ манбаи муҳими намакҳои минералӣ, туршиҳои органикӣ, торҳои растаниӣ мебошанд.

Шӯрбоҳои ярмагӣ ва аз маҳсулоти макаронӣ организмро бо сафедаи растаниӣ, крахмал, баъзе витаминҳо ва намакҳои минералӣ таъмин менаоянд.

Агар барои хӯроки нисфирӯзӣ шумо шӯрбои сабзавотӣ тайёр карда истода бошед, пас ба гарнир беҳтараш ярмаҳоро истифода баред. Ва баръакс, агар ба кӯдак шӯрбои ярмагӣ пешкаш наоянд, ҳамчун гарнир беҳтараш сабзавотро истифода баред.

Шӯрбоҳо аз рӯи тарзи тайёркурдан ва асоси маҳлулии истифодашаванда тасниф карда мешаванд.

Аз рӯи тарзи тайёркурдан шӯрбоҳо ба пуркунандаҳо, намуди пюремонанд ва шаффоф ҷудо мешаванд.

Аз рӯи асоси маҳлулии истифодашаванда шӯрбоҳо дар асоси булён, оби дар он сабзавот пухтагӣ, ярмаҳо ва шир фарқ мекунанд.

Тавсияҳо оид ба тайёр кардани шӯрбоҳо

Аксар вақт кӯдакон дар шӯрбоҳо сабзӣ ва пиёзро дӯст намедоранд, бинобар ин сабзавотро беҳтараш майда реза кардан лозим аст. Сабзиро дар турботарошак тарошидан мумкин аст ва бо пиёз ва рағани растани таф додан лозим аст. Ҳамин тавр, шӯрбо на фақат маззаи дилкаш, балки намудро аз ҳисоби ранги сабзӣ мегирад.

Менюи мактабро ниҳоят гуногун кунед, шӯрбоҳои картошкагиро бо сабзавотӣ, ярмагӣ ва ширӣ бо навбат иваз кунед.

Маҳсулоте, ки туршӣ дорад – туршии лимон, ҳамираи томати ё бодиринги шӯрро – дар охири пухтан илова намоед, чунки дар зери таъсири туршиҳо сабзавот на он қадар тит мешаванд.

Ҳангоми пухтани шӯрбоҳо ба корти технологӣ қатъӣ риоя намоед. Агар шумо қадам ба қадам пайдарпаии ҷараёни пухтанро риоя намоед, дар шӯрбо витаминҳо ва шакли маҳсулоти резашуда нигоҳ дошта мешаванд. Шӯрбо дар ҳақиқат бомазза ва ғоиданок мешавад.

Дар ҷараёни пухтан, ҳангоми илова намудани маҳсулоти навбатӣ, шӯрборо то ҷӯшидан расонед.

Ҳангоми пешкаш намудани шӯрбоҳо ҳарорати онҳо бояд на камтар аз 75°C бошад.

Ҳарорати муносиби пешкаши шӯрборо нигоҳ дошта, шӯрбои тайёрро бояд дар давоми ду соат тақсим кард.



Шӯрбоҳо бо сабзавот, ярма ва лӯбиёӣ

19. Шӯрбони картошкагӣ бо наск

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	71	50	7,1	5
Наск	25	25	2,5	2,5
Пиёз	12	10	1,2	1
Сабзӣ	13	10	1,3	1
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Картошка, сабзӣ ва пиёзро тоза карда, ба таври чоркунча реза намоед.

2. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.

3. Сабзӣ ва пиёзро 10-15 дақиқа бо миқдори ками об ва бо равғани растанӣ таф диҳед.

4. Наскро аз назар гузаронида, шӯед.

5. Онро то мулоим шудан дар зарфи алоҳида пазед.
6. Ба оби ҷӯшида истода картошкарро илова намоед, баъди 10 дақиқа –сабзавоти тафдодашударо ворид намуда, то тайёр шудан пазед.

7. Сипас наски пухташударо илова намоед.

8. 5 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом ҷаъфарӣ ва намак илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: шакли картошка, сабзавот ва наск нигоҳ дошта шудааст. Картошка ва сабзавот ба таври чоркунча реза карда шудааст донаҳои наск тит нашудаанд.

Ғилзат: картошка, сабзавот ва наск мулоим.

Ранг: ҷигарии равшан.

Мазза: шӯриаш мӯътадил, ба наск хос.

Буй: наск, сабзавоти тафдодашуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		6,9	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		5,3	
Карбогидратҳо (г):		20,5	
Ғизоноқӣ (ккал):		158	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,08	Ca (мг):	33
B2 (мг):	0,09	P (мг):	137
A (мг):	0,28	Mg (мг):	37
C (мг):	6,9	Fe (мг):	3,5

20. Шӯрбо

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	93	65	9,3	6,5
Пиёз	14	12	1,4	1,2
Сабзӣ	17	12	1,7	1,2
Чаъфарӣ	10	8	1	0,8
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Картошкаи андозааш миёна ва пиёзро тоза карда, ба таври чоркунҷа реза намоед.
2. Сабзиро тоза карда, ба ҳиссачаҳои андозааш миёна реза намоед.
3. Чаъфариро шушта, майда реза кунед.
4. Картошка, пиёз васабзиро ба оби чӯшида истода ворид намуда, то тайёр шудан мепазанд.
5. 5 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом намак ва чаъфарӣ илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзавот шакли реза кардашудаи худро нигоҳ доштааст.

Ғилзат: сабзавот мулоим, вале тит нашудааст, таносуби қисми моеъ ва сабзавот риоя шудааст.

Ранг: шӯрбо тиллоранг.

Мазза: шӯрии картошка ва сабзавот мӯътадил.

Бӯй: сабзавоти тафдодашуда ва картошкаи пухташуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		1,7	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		1,5	
Карбогидратҳо (г):		12	
Ғизонокӣ (ккал):		68	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	42,1
B2 (мг):	0,04	P (мг):	52
A (мг):	0,32	Mg (мг):	24,7
C (мг):	19,2	Fe (мг):	0,8

21. Шӯрбои гӯштӣ

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	46	34	4,6	3,4
Вазни гӯшти обпашуда:	-	20	-	-
Картошка	93	65	9,3	6,5
Пиёз	14	12	0,9	0,7
Сабзӣ	17	12	1,7	1,2
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Аз гӯшти гов пурра чарбро бурида, парда ва паю рағҳоро хориҷ менамоянд.

2. Гӯштро ба шакли чоркунча бурида, ба оби ҷӯшида истода илова намоед ва то тайёр шудан пазед, ҳар замон кафкро гиред.

3. Картошка, пиёз ва сабзиро тоза кунед.
4. Картошка ва пиёзро ба шакли чоркунчаҳои андозаашон миёна, сабзиро – ба шакли ҷиссаҷаҳо реза кунед.

5. Сабзавотро ба оби ҷӯшида истода андохта, дар давоми боз 10–15 дақиқа пазед.

6. Сипас ба таом намак ва ҷаъфари майда кардашударо илова намуда, то тайёр шудани шӯрбо пазед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: сабзавот ва гӯшт шакли реза кардашудаи худро нигоҳ доштааст.

Ғилзат: гӯшт ва сабзавот мулоим, таносуби қисми моеъ ва сабзавот бо гӯшт риоя шудааст.
- Ранг: шӯрбо тиллоранг.

Мазза: шӯрии мӯътадил, ба гӯшт ва сабзавоти пухташуда хос.

Буй: гӯшт ва сабзавоти пухташуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		5,8	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		5,2	
Чарбҳо (г):		4	
Карбогидратҳо (г):		11,3	
Ғизонокӣ (ккал):		105	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	44,3
B2 (мг):	0,07	P (мг):	78,5
A (мг):	0,32	Mg (мг):	28,1
C (мг):	18	Fe (мг):	1

22. Мурғшӯрбо

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мурғ	39	27	3,9	2,7
Вазни мурғи обпашуда	-	20	-	-
Картошка	93	65	9,3	6,5
Пиёз	14	12	0,9	0,7
Сабзӣ	17	12	1,7	1,2
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Мурғро аз пӯшташ тоза карда, ба оби гарм андозед.
2. Булёнро то ҷӯшиданаҳ ҷар замон аз болояш кафро мегиранд.
3. Дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам то тайёршавӣ пазед.
4. Мурғи тайёрро аз булён гирифта, хунук кунед. Гуштро аз устухон ҷудо намуда, ба ҳиссаҳои вазнаш 20 г реза кунед.
5. Картошка ва пиёзро тоза карда, ба шакли чоркунҷаҳои миёна реза кунед.
6. Сабзиро тоза карда, ба ҳиссаҳо реза намоед.
7. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.
8. Булёнро полонида, то ҷӯшидан расонед.
9. Сабзавотҳои реза кардашударо илова намоед.
10. То тайёршудан пазед.
- 11.5 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом - мурғ, ҷаъфарӣ ва намакро илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: булён шаффоф, сабзавот ва мурғ тит нашудаанд, шакли реза кардашудаи худро нигоҳ доштаанд.

Ғилзат: таносуби қисми моеъ ва сабзавот бо мурғ риоя шудааст, мурғ ва сабзавот мулоим.

Ранг: тиллоӣ.

Мазза: сабзавот ва мурғ, шӯрии мӯътадил.

Буй: сабзавот ва мурғи пухташуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		5,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		4,5	
Чарбҳо (г):		4	
Карбогидратҳо (г):		11,3	
Ғизонокӣ (ккал):		103	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	44,8
B2 (мг):	0,06	P (мг):	74
A (мг):	0,33	Mg (мг):	26,1
C (мг):	18,3	Fe (мг):	1

23. Шӯрбо бо моҳӣ

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Минтай ¹	62	31	6,2	3,1
Вазни моҳии обпашуда	-	25	-	-
Картошка	79	55	7,9	5,5
Пиёз	18	15	1,8	1,5
Сабзӣ	22	15	2,2	1,5
Чаъфарӣ	10	8	1	0,8
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

¹ Меърҳо барои минтаи омода нашуда бурида нашуда

Технологияи тайёркуни:

1. Лаҳми минтайро бо пӯташ ва бе устухон ба пораҳои вазнаш 30 г. реза кунед. Онҳоро ба оби ҷӯшида истода андохта, дар давоми 15–20 дақиқа пазед.

2. Моҳиро аз об гирифта, булёнро полонед.

3. Картошка ва пиёзро тоза намуда, ба чоркунҷаҳои миёна реза намоед.

4. Сабзиро тоза карда, ба ҳиссачаҳо реза намоед.

5. Чаъфариро шушта, майда реза кунед.

6. Булёнро полонидашударо ҷӯшонед ва ба он сабзавот ва намакро илова намоед.

7. Боз 20 дақиқа пазед, сипас моҳии реза кардашуда ва чаъфариро илова карда, то тайёршудан пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: булён шаффоф, сабзавот ва моҳӣ тит нашудаанд, шакли реза кардашударо нигоҳ доштаанд.

Ғилзат: таносуби булён ва сабзавот бо моҳӣ риоя шудааст, моҳӣ ва сабзавот мулоим.

Ранг: зарди равшан.

Мазза: моҳӣ ва сабзавот, шӯрии мӯътадил.

Буй: моҳӣ.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		4,1	
Чарбҳо (г):		1,7	
Карбогидратҳо (г):		10,2	
Ғизонокӣ (ккал):		76	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,08	Ca (мг):	49,5
B2 (мг):	0,06	P (мг):	83,8
A (мг):	0,38	Mg (мг):	31,4
C (мг):	17	Fe (мг):	0,9



24. Биринҷоба

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Ярмаи биринҷ	35	35	3,5	3,5
Пиёз	12	10	1,2	1
Помидор	25	21	2,5	2,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	250	250	25	25
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Биринҷро аз назар гузаронида, онро шӯед, ба оби ҷӯшида истода андохта, дар оташи паст пазед.

2. Пиёзро тоза карда, ба чоркунчаҳои хурд реза намоед.

3. Помидорҳоро шӯед, думчаашро хориҷ намуда, ба чоркунчаҳо буред.
4. Пиёзи реза кардашударо дар давоми 10-15 дақиқа дар миқдори на он қадар зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед. Помидорҳоро илова намуда, боз якчанд дақиқа таф диҳед.

5. Сабзавотҳои тафдодашударо ба биринҷ илова намоед, намак андохта, дар муддати 10 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: пиёз ва помидорҳо шакли реза кардашударо нигоҳ доштаанд, биринҷ нағз пухта шудааст, вале шаклашро гум накардааст.

Ғилзат: пиёз ва биринҷ мулоим, таносуби булён ва сабзавот бо биринҷ риоя шудааст.

Ранг: шӯрбо тиллоӣ, шаффоф.

Мазза: шӯрии мӯътадил.

Буй: биринҷ ва помидори пухташуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		2,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		3	
Карбогидратҳо (г):		18,3	
Ғизонокӣ (ккал):		111	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,1	Ca (мг):	27,3
B2 (мг):	0,03	P (мг):	99
A (мг):	0,03	Mg (мг):	38,2
C (мг):	4,9	Fe (мг):	0,8

25. Карам шӯрбо

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Карам	62	50	6,2	5
Картошка	50	35	5	3,5
Сабзӣ	17	12	1,7	1,2
Пиёз	14	12	1,4	1,2
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Картошкаи тоза кардашударо дар шакли лӯндачаҳои начандон калон реза намоед.

2. Аз карам 3–4 барги берунаашро гирифта, онро шӯед.

3. Сабзӣ ва пиёзро шӯед.

4. Сабзавотро ба шакли дарозак реза намоед.

5. Сабзӣ ва пиёзро дар давоми 10–15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф додан даркор.
6. Карамро ба оби ҷӯшида истода андозед.

7. То ҷӯшидан расонида, картошкаро илова намуда, дар давоми 10–15 дақиқа пазед.

8. Сипас пиёз ва сабзии тафдодашударо илова намуда, шӯрборо то тайёр шудан пазед.

9. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.

10.5 – 10 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом - намак ва ҷаъфариро илова намоед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: сабзавот шакли реза кардашударо нигоҳ доштааст, (карам, сабзӣ, пиёз – дарозак, картошка – лӯндачаҳо).

Ғилзат: сабзавот мулоим, карам-мустаҳкам; таносуби булён ва сабзавот риоя шудааст.
- Ранг: зарди равшан.

Мазза: шӯрии мӯътадил.

Буй: ба сабзавот хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		2,5	
Карбогидратҳо (г):		8,7	
Ғизонокӣ (ккал):		63	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,05	Ca (мг):	82,8
B2 (мг):	0,03	P (мг):	34,8
A (мг):	0,32	Mg (мг):	21,4
C (мг):	22,1	Fe (мг):	0,6

26. Кабутишӯрбо

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Шилха	105	80	10,5	8
Картошка	50	35	5	3,5
Сабзӣ	17	12	1,7	1,2
Пиёз	14	12	1,4	1,2
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Картошкарро тоза карда, дар шакли лӯндачаҳои начандон калон реза намоед.

2. Шилхаро шушта, сабзӣ ва пиёзро тоза намоед.

3. Шилха, сабзӣ ва пиёзро ба шакли дарозак реза намоед.

4. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.

5. Сабзӣ ва пиёзро дар давоми 10–15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф додан даркор.
6. Картошкарро ба оби ҷӯшида истода илова намуда, дар давоми 10–15 дақиқа пазед.

7. Сипас, шилхаи реза кардашуда ва сабзавоти тафдодашударо илова намуда, то тайёр шудан пазед.

8. 5 – 10 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом - намак ва ҷаъфариро илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзавот шакли реза кардашударо нигоҳ доштааст, (шилха, сабзӣ, пиёз – дарозак, картошка – лӯндачаҳо).

Ғилзат: сабзавот мулоим; таносуби булён ва сабзавот риоя шудааст.

Ранг: сабзи равшан.

Мазза: шӯрии мӯътадил.

Буй: ба сабзавот хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		3	
Карбогидратҳо (г):		8,5	
Ғизоноки (ккал):		67	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,05	Ca (мг):	46,4
B2 (мг):	0,04	P (мг):	43,8
A (мг):	0,65	Mg (мг):	46,2
C (мг):	21,6	Fe (мг):	1,1

27. Кадушӯрбо

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	80	56	8	5,6
Каду	50	35	5	3,5
Сабзӣ	17	12	1,7	1,2
Пиёз	14	12	1,4	1,2
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Картошка ва каду тоза кардашударо, дар шакли чоркунҷаҳои начандон калон реза намоед.
2. Сабзӣ ва пиёзро тоза намуда, дар шакли чоркунҷаҳои майда реза намоед.
3. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.
4. Сабзӣ ва пиёзро дар давоми 10–15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.

5. Картошкоро ба оби ҷӯшида истода илова намуда, то ҷӯшидан расонида, дар давоми 10–15 дақиқа пазед.
6. Сипас, кадуро илова намуда, боз 8–10 дақиқа пазед.
7. Баъд, пиёз ва сабзии тафдодашударо илова намуда, то тайёр шудани шӯрбо пазед.
8. 5 – 10 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом - намак ва ҷаъфариро илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзавот шакли реза кардашудаи чоркунҷаро нигоҳ медорад.

Ғилзат: сабзавот мулоим, таносуби булён ва сабзавот риоя шудааст

Ранг: зарди равшан.

Мазза: шӯрии мӯътадил.

Буй: ба сабзавот хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		1,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		2,5	
Карбогидратҳо (г):		9,8	
Ғизонокӣ (ккал):		69	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	36,5
B2 (мг):	0,05	P (мг):	44
A (мг):	0,44	Mg (мг):	22,5
C (мг):	17	Fe (мг):	1



28. Кадушӯрбо бо гӯшт

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	46	34	4,6	3,4
Вазни гӯшти обпашуда:	-	20	-	-
Картошка	65	46	6,5	4,6
Каду	40	28	4	2,8
Сабзӣ	17	12	1,7	1,2
Пиёз	14	12	1,4	1,2
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Аз гӯшти гов чарбро бурида, парда ва паю рағҳоро хориҷ намуда, ба порчаҳои начандон калон реза мекунанд.
2. Гӯштро ба оби гарм илова намуда, то ҷӯшидан расонед ва дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам то тайёр шудан пазед.
3. Дар ҷараёни пухтан, кафкро аз болои булён гирифта партоед.
4. Гӯшти пухташударо гиред ва ба шакли чоркунча реза кунед, булёнро полонед.
5. Картошка ва кадуи тоза кардашударо ба шакли чоркунчаҳои андозаашон миёна реза кунед.
6. Сабзӣ ва пиёзи тоза кардашударо ба шакли чоркунчаҳои майда реза кунед.
7. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.
8. Сабзӣ ва пиёзро дар давоми 10–15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо рағғани растанӣ таф диҳед.
9. Картошкаи тоза кардашударо ба оби ҷӯшида истода андохта, дар оташи паст дар давоми 10–15 дақиқа пазед.
10. Акнун ба шӯрбо кадури илова карда, дар давоми боз 8–10 дақиқа пазед.
11. Гӯшти резашудаи гов, пиёз ва сабзии тафдодашударо илова намуда, то тайёр шудани шӯрбо пазед.
12. 5 – 10 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом - намак ва ҷаъфариро илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзавот ва гӯшт шакли чоркунча реза кардашудаи худро нигоҳ медоранд.

Ғилзат: сабзавот ва гӯшт мулоим, таносуби булён ва сабзавот бо гӯшт риоя шудааст.

Ранг: зарди равшан.

Мазза: шӯрии мӯътадил.

Буй: ба сабзавот хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		6,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		5,2	
Чарбҳо (г):		5,3	
Карбогидратҳо (г):		8	
Ғизоноқӣ (ккал):		105	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	44,9
B2 (мг):	0,41	P (мг):	67,5
A (мг):	0,3	Mg (мг):	26,2
C (мг):	16,3	Fe (мг):	0,8

29. Шӯрбои картошкагӣ бо чукрӣ

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	80	56	8	5,6
Чукрӣ	50	38	5	3,8
Сабзӣ	17	12	1,7	1,2
Пиёз	14	12	1,4	1,2
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Тухм	1/4	10	25 дона	25 дона
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Картошкаи тоза кардашударо ба шакли чоркунҷаҳои майда реза кунед.

2. Сабзӣ ва пиёзро тоза карда, ба шакли дарозак реза кунед.

3. Чукиро шӯед, пояшро ба порчаҳо реза кунед, баргашро - дарозак.

4. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.

5. Тухмро тоза карда, ҷӯшонед.

6. Сабзӣ ва пиёзро дар давоми 10–15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.
7. Ба оби ҷӯшида истода картошкаро илова намуда, то ҷӯшидан расонед.

8. Акнун чукиро илова карда, дар давоми 10–15 дақиқа пазед.

9. Сипас пиёз ва сабзии тафдодашударо илова намуда, то тайёр шудани шӯрбо пазед.

10. 5 – 10 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом - намак ва ҷаъфариро илова намоед.

11. Тухми пухташударо тоза намуда, ба чор қисм тақсим намоед.

12. Ҳангоми пешкаш намудан, ба ҳар як ҷиссаи шӯрбо як қисми тухмро гузоред.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: сабзавот шакли реза кардашударо нигоҳ медорад (барги чукрӣ, сабзӣ, пиёз - дарозак; картошка – чоркунҷа).

Ғилзат: сабзавот мулоим, чукрӣ – мустаҳкам; таносуби булён ва сабзавот риоя шудааст.
- Ранг: сабзи равшан.

Мазза: шӯрии мӯътадил.

Буй: ба сабзавот хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		2,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		1,3	
Чарбҳо (г):		3,3	
Карбогидратҳо (г):		9	
Ғизонокӣ (ккал):		75	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	43,8
B2 (мг):	0,08	P (мг):	56,7
A (мг):	0,35	Mg (мг):	23,5
C (мг):	17,8	Fe (мг):	1,2

30. Борш бо гӯшти гов

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	46	34	4,6	3,4
Вазни гӯшти гови об-пазшуда:	-	20	-	-
Лаблабу	33	24	3,3	2,4
Карами тару тоза	22	17	2,2	1,7
Картошка	20	14	2	1,4
Сабзӣ	12	9	1,2	0,9
Пиёз	10	8	1	0,8
Хамираи томати	3	3	0,3	0,3
Равғани растанӣ	2	2	0,2	0,2
Сирпиёз	1	0,8	0,1	0,08
Шакар	2	2	0,2	0,2
Чаъфарӣ	5	3	0,5	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об ё булён	250	250	25	25
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Аз гӯшти гов чарбро бурида, парда ва паю рағҳоро хориҷ менамоянд.

2. Гӯштро ба порчаҳои начандон калон буридан лозим аст.

3. Гӯштро ба оби гарм андохта, то ҷӯшидан расонед ва то тайёр шудан зери сарпӯши маҳкам пазед.

4. Дар ҷараёни пухтан, кафкро аз болои булён гиред.

5. Гӯшти пухташударо аз булён гиред ва ба шакли дарозак реза намоед. Булёнро полонед.

6. Картошкаи тоза кардашударо ба шакли лӯндачаҳо реза намоед.

7. Аз карам 3–4 барги берунаашро гирифта, онро шӯед.

8. Пиёз, сабзӣ ва лаблабуро тоза кунед.

9. Сабзавотро ба шакли дарозак реза кунед.

10. Лаблабуро дар миқдори ками об бо равғани растанӣ то тайёр шудан пазед, хамираи томати илова намоед.

11. Сабзӣ ва пиёзро дар миқдори начандон зиёди булён ё об бо равғани растанӣ таф диҳед.

12. Сирпиёзро тоза карда майда реза намоед.

13. Чаъфариро шушта, майда реза кунед.

14. Булёни полонидашударо то ҷӯшидан расонида, карам ва картошкаро илова намоед ва боз дар муддати 10–15 дақиқа пазед.

15. Сипас лаблабуи дам карда пухтагӣ, пиёз ва сабзии таф додашударо илова намоед.

16. 5 – 10 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом - гӯшт, намак, шакар, сирпиёз ва чаъфариро илова намоед.



Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: сабзавот шакли реза кардашудаи худро нигоҳ доштааст (лаблабу, карам, сабзӣ, пиёз – шакли дарозак, картошка – лӯндачаҳо), гӯшт ба шакли дарозак реза шудааст.

Ранг: шӯрбо сурхи сиёҳтоб.

Мазза: туршу ширин, шӯрии мӯътадил, бо маззаи гӯшт.

Ғилзат: лаблабу ва сабзавот мулоим, карам – мустаҳкам; гӯшт шаклашро нигоҳ доштааст, таносуби булён ва сабзавот бо гӯшт риоя шудааст.

Буй: ба гӯшт ва сабзавот хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		10	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		5,2	
Чарбҳо (г):		12,3	
Карбогидратҳо (г):		22,6	
Ғизонокӣ (ккал):		240	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,09	Ca (мг):	35
B2 (мг):	0,09	P (мг):	64
A (мг):	0,22	Mg (мг):	37
C (мг):	4,7	Fe (мг):	1,4

31. Борш бо лӯбиё ва картошка

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Лаблабу	53	40	5,3	4
Картошка	36	25	3,6	2,5
Лӯбиё	10	10	1	1
Сабзӣ	13	10	1,3	1
Пиёз	12	10	1,2	1
Хамираи томати	3	3	0,3	0,3
Равғани растанӣ	2	2	0,2	0,2
Шакар	2	2	0,2	0,2
Ҷаъфарӣ	5	3	0,5	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	250	250	25	25
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Лаблабу, сабзӣ ва пиёзро тоза кунед.
2. Аз қарам 3–4 барги берунашро гирифта, онро шӯед.
3. Сабзавотро ба шакли дарозак реза кунед.
4. Картошкаи тоза қардашударо ба шакли лӯндачаҳо реза намоед.
5. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.
6. Лаблабу то тайёр шуданаш таф дода, хамираи томати илова намуда, дар муддати 10–15 дақиқа дам дода, пазед.
7. Сабзӣ ва пиёзро дар давоми 10–15 дақиқа

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзавот шакли реза қардашударо нигоҳ медорад (лаблабу, сабзӣ, пиёз - дарозак; картошка – лӯндача), лӯбиё тит нашудааст.

Ғилзат: лаблабу ва сабзавот мулоим, қарам – мустақкам; таносуби булён ва сабзавот риоя шудааст.

дар миқдори наҷандон зиёди об бо рағани растанӣ таф диҳед.

8. Лӯбиёро то нимтайёр шудан пазед.
9. Ба он қарамро илова намуда, то ҷӯшидан расонед.
10. Сипас картошқаро илова намуда, боз дар муддати 10–15 дақиқа пазед.
11. Сонӣ лаблабу, пиёз ва сабзии тафдодашударо илова намуда, то тайёр шудани борш пазед.
12. 5 – 10 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом - намак, шакар ва ҷаъфариро илова намоед.

Ранг: сурхи сиёҳтоб.

Мазза: туршу ширин, шӯрии мӯътадил.

Бӯй: ба сабзавот хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		3,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		5,1	
Кاربогидратҳо (г):		14,1	
Ғизонокӣ (ккал):		116	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,09	Ca (мг):	54,1
B2 (мг):	0,06	P (мг):	99,5
A (мг):	0,3	Mg (мг):	34,4
C (мг):	6,7	Fe (мг):	1,7

32. Мошубиринч

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	46	34	4,6	3,4
Вазни гӯшти гови об-пазшуда:	-	20	-	-
Сабзӣ	17	12	1,7	1,2
Пиёз	14	12	1,4	1,2
Мош	20	20	2	2
Ярмаи биринч	10	10	1	1
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	250	250	25	25
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Мошро дар об дар муддати 40 дақиқа тар менамоянд.

2. Аз гӯшти гов чарбро бурида, парда ва паю рағҳоро хориҷ менамоянд.

3. Гӯштро ба порчаҳои начандон калон реза карда, ба оби гарм андохта, то ҷӯшидан расонед.

4. Пухтанро дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам давом диҳед.

5. Дар ҷараёни пухтан кафкро аз болои булён гиред.

6. Гӯшти пухташударо аз булён гиред ва ба шакли чоркунҷаҳо реза намоед, булёнро полонед.

7. Биринчро аз назар гузаронида, шӯед.
8. Сабзӣ ва пиёзи тоза кардашударо ба таври чоркунҷа реза кунед.

9. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.

10. Пиёз ва сабзиро дар миқдори начандон зиёди об бо рағғани растанӣ дар давоми 10–15 дақиқа таф диҳед.

11. Мошро ба зарфе, ки булёни полудашуда дорад, андохта, то ҷӯшидан расонед ва дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам то нимтайёр шудан пазед.

12. Сипас биринчро илова карда, баъди 10–15 дақиқа пиёз ва сабзии таф додашударо илова намуда, то тайёр шудан пазед.

13. 5 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом - гӯшт, намак ва ҷаъфариро илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзӣ ва пиёз ба шакли чоркунҷа реза карда шудаанд; мош – дар шакли донаҳои бутун, тит нашуда, биринч тит нашудааст.

Ғилзат: сабзӣ, пиёз, мош ва биринч - мулоим, гӯшти гов тит нашудааст.

Ранг: ҷигарии равшан.

Мазза :шӯрии мӯътадил, ба гӯшти гов хос.

Буй: гӯшти гов, сабзавоти таф дода шуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		7	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		5,2	
Чарбҳо (г):		5,8	
Карбогидратҳо (г):		11,3	
Ғизонокӣ (ккал):		125	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	39,8
B2 (мг):	0,09	P (мг):	83,2
A (мг):	0,4	Mg (мг):	31
C (мг):	9,2	Fe (мг):	1

33. Шӯрбои картошкагӣ бо мош

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	71	50	7,1	5
Мош	20	20	2	2
Сабзӣ	13	10	1,3	1
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Пиёз	12	10	1,2	1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Мошро дар об дар муддати 40 дақиқа тар менамоянд.

2. Ба оби хунук гузошта, то мулоим шудан зери сарпӯши маҳкам мепазанд.

3. Сабзӣ ва пиёзи тоза кардашударо ба таври чоркунҷа реза кунед.

4. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.

5. Сабзӣ ва пиёзро дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ дар давоми 10–15 дақиқа таф диҳед.
6. Картошкро ба оби ҷӯшида истода илова намуда, дар давоми 15 дақиқа пазед.

7. Моши пухташуда ва сабзавотҳои таф додашударо илова намуда, то тайёр шудан пазед.

8. 5 - 10 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом намак ва ҷаъфариро илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзавот ба шакли чоркунҷа реза карда шудааст, мош дар шакли бутун, донаҳояш тит нашудаанд. Шакли картошка, сабзавот ва мош нигоҳ дошта шудааст.

Ғилзат: сабзавот ва мош мулоим, таносуби булён ва сабзавот риоя шудааст.

Ранг: зарди равшан.

Мазза: ба мош хос, шӯрии мӯътадил.

Буй: мош, пиёзи таф додашуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		6,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		3,9	
Карбогидратҳо (г):		19,2	
Ғизоноки (ккал):		138	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	78,9
B2 (мг):	0,04	P (мг):	126
A (мг):	0,34	Mg (мг):	60,8
C (мг):	10,3	Fe (мг):	2,1

Шӯрбоҳои картошкагӣ бо маҳсулоти макаронӣ

34. Угрои хонагӣ

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди навъи олій	72	72	7,2	7,2
Орд барои пошидан	6	6	0,6	0,6
Тухм (дона)	1/2	20	50 дона	50 дона
Об	15	15	1,5	1,5
Баромади полуфабрикат:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Тухмро тоза карда, ба оби хуноки намакин илова карда, хуб омехта намоед.

2. Ба омехта ордро илова намуда, хаамири сахт хобонед.

3. Онро дар муддати 20–30 дақиқа нигоҳ доред.

4. Болои мизро бо орд пошед, хаамирро ба пораҳо ҷудо намуда, ба қабатҳои ғафсиаш 1–1,5 миллиметр тунук мекунанд. Сипас хушк кунед.
5. Ҳар як қабатро бо орд пошед ва якеашро болои дигараш гузоред.

6. Ҳар як қабатро ба тасмаҳои бараш 35–45 миллиметр буред.

7. Тасмаҳоро кундаланг ба намуди дарозак бо ғафсии 3–4 миллиметр буред.

8. Угрои буридашударо дар тафдони ҳарораташ 150–200°C дар муддати 2 – 3 дақиқа хушк менамоянд.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: тасмаҳои ғафсиаш 3–4 миллиметр ё ба намуди дарозак бурида шуда.

Ғилзат: мустаҳкам, хушк кардашуда.
- Ранг: зардтоб (креммонанд).

Мазза: хаамири хом, шӯрии мӯътадил.

Буй: хаамир.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		11,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		2,5	
Чарбҳо (г):		3,1	
Карбогидратҳо (г):		51,1	
Ғизонокӣ (ккал):		281	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	21
B2 (мг):	0,05	P (мг):	100,8
A (мг):	0,05	Mg (мг):	19,8
C (мг):	0	Fe (мг):	3,5



35. Ошисуюқ (обақӣ)

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	46	34	4,6	3,4
Вазни гӯшти гови об-пазшуда:	-	20	-	-
Лӯбиё	25	25	2,5	2,5
Пиёз	18	15	1,8	1,5
Сабзӣ	20	15	2	1,5
Сирпиёз	2	1,6	0,2	0,16
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Чаъфарӣ	10	8	1	0,8
Угрои хонагӣ (ниг. ба рет-септи № 34)	10	10	1	1
Намак	2	2	0,2	0,2
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии шӯрбо:

1. Угроро дар миқдори зиёди оби ҷӯшида истодаи намакин дар муддати 20–25 дақиқа ҷӯшонед.

2. Аз гӯшти гов чарбро бурида, парда ва паю рағҳоро хориҷ менамоянд, ба оби ҷӯшида истода меандозанд.

3. То ҷӯшидан расонида, дар оташи паст зери сарпӯши маҳкам то тайёршавӣ пазед.

4. Дар ҷараёни пухтан кафкро аз болои булён гиред.

5. Гӯшти тайёрро аз булён гиред, ба таври дарозак буред ва булёнро полонед (соф кунед).
6. Ба булён лӯбиёро илова карда, то нимтайёр шудан, пухта гиред.

7. Сабзӣ ва пиёзро тоза карда, ба таври дарозак реза намоед ва дар муддати 10 – 15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо рағани растанӣ таф диҳед.

8. Ба лӯбиё – угро, гӯшт ва сабзавотҳои таф дода шударо илова намоед.

9. Сирпиёзро тоза карда, майда реза намоед.

10. Чаъфариро шушта, майда реза кунед.

11. 5 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом чаъфарию майда резакардашуда, сирпиёз ва намакро илова намоед.

Талабот ба сифати шӯрбо:

- Намуди зоҳирӣ: угро, сабзавот ва гӯшт шакли худро нигоҳ доштаанд.

Ғилзат: сабзавот, лӯбиё ва гӯшт - мулоим, угро хуб варам карда шудааст, мулоим, таносуби булён, сабзавот, гӯшт ва угро риоя шудааст.
- Ранг: шӯрбо тиллоранг.

Мазза: шӯрии мӯътадил, сабзавот, угро, гӯшти таф дода шуда.

Буй: сабзавот, гӯшти таф дода шуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		9,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		5,5	
Чарбҳо (г):		3,5	
Карбогидратҳо (г):		21,8	
Ғизонокӣ (ккал):		157	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,1	Ca (мг):	69,7
B2 (мг):	0,09	P (мг):	144,8
A (мг):	0,46	Mg (мг):	37,2
C (мг):	9	Fe (мг):	1,8

36. Макарон шурбо

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	47	33	4,7	3,3
Пиёз	18	15	1,8	1,5
Сабзӣ	20	15	2	1,5
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Чаъфарӣ	10	8	1	0,8
Уғрои хонагӣ (ниг. ба рет-септи № 34)	10	10	1	1
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Уғрои хонагириро дар миқдори зиёди оби ҷӯшида истодаи намакин дар муддати 20–25 дақиқа ҷӯшонед.

2. Картошка, пиёз ва сабзиро тоза кунед.

3. Картошкарро ба таври чоркунча, пиёзро – нимҳалқа, сабзиро – дарозак реза намоед.

4. Чаъфариро шушта, майда реза кунед.
5. Пиёз ва сабзиро дар давоми 5–7 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.

6. Ба оби ҷӯшида истода картошкарро илова намуда, дар муддати 10–15 дақиқа пазед.

7. Сипас сабзавоти таф дода шударо илова намоед.

8. 5 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом уғро, чаъфарӣ ва намакро илова намоед.

Талабот ба сифати шӯрбо:

Намуди зоҳирӣ: уғро ва сабзавот шакли худро нигоҳ доштаанд.

Ғилзат: сабзавот - мулоим, уғро хуб варам карда шудааст, мулоим, таносуби қисми маҳлул ва қисми саҳт риоя шудааст.

Ранг: шӯрбо тиллоранг.

Мазза: шӯрии мӯътадил, сабзавот ва уғрои таф дода шуда.

Буй: сабзавоти таф дода шуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		3,7	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0,3	
Чарбҳо (г):		5,3	
Кاربогидратҳо (г):		23,8	
Ғизонокӣ (ккал):		159	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	48,6
B2 (мг):	0,05	P (мг):	68,3
A (мг):	0,38	Mg (мг):	24,9
C (мг):	13,2	Fe (мг):	0,9

37. Оши тупа

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	46	34	4,6	3,4
Вазни гӯшти обпашуда:	-	20	-	-
Нахӯд	25	25	2,5	2,5
Пиёз	18	15	1,8	1,5
Сабзӣ	20	15	2	1,5
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Уғрои хонагӣ (ниг. ба рет-септи № 34)	10	10	1	1
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунӣ супа:

1. Уғрои хонагиро дар миқдори зиёди оби ҷӯшида истодаи намакин дар муддати 20–25 дақиқа ҷӯшонед.

2. Аз гӯшти гов чарбро бурида, парда ва паю рағҳоро хориҷ менамоянд.

3. Гӯштро ба оби ҷӯшида истода андохта, то ҷӯшидан расонида, дар оташи паст зери сарпӯши маҳкам то тайёршавӣ пазед.

4. Дар ҷараёни пухтан кафкро аз болои булён гиред.

5. Гӯшти тайёрро аз булён гиред, ба таври чоркунҷаҳо буред. Булёнро полонед.
6. Дар ин булён нахӯдро то нимтайёр шуданаш пазед.

7. Сабзӣ ва пиёзи тоза карда шударо, ба таври чоркунҷа реза намуда, дар муддати 10 – 15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо рағғани растанӣ таф диҳед.

8. Ба нахӯд, уғро - гӯшт ва сабзавоти таф додашударо илова намоед.

9. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.

10.5 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом ҷаъфарию майда резакардашуда ва намакро илова намоед.

Талабот ба сифати шӯрбо:

- Намуди зоҳирӣ: уғро, сабзавот ва гӯшт шакли худро нигоҳ доштаанд.

Ғилзат: сабзавот, нахӯд ва гӯшт – мулоим; уғро хуб варам карда шудааст, мулоим, таносуби булён ва сабзавот бо гӯшт риоя шудааст.
- Ранг: шӯрбо тиллоранг.

Мазза: шӯрии мӯътадил, сабзавот, уғро ва гӯшти таф дода шуда.

Буй: сабзавот ва гӯшти таф дода шуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		11,7	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		5,5	
Чарбҳо (г):		6,8	
Карбогидратҳо (г):		25	
Ғизоноқӣ (ккал):		209	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,2	Ca (мг):	65,3
B2 (мг):	0,09	P (мг):	124,3
A (мг):	0,38	Mg (мг):	40,5
C (мг):	9,2	Fe (мг):	2,6

38. Ширкаду

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Ярмаи биринч	30	30	3	3
Каду	90	63	9	6,3
Шир	125	125	12,5	12,5
Об	75	75	7,5	7,5
Намак	1	1	0,1	0,1
Шакар	3	3	0,3	0,3
Равғани маска	5	5	0,5	0,5
Баромади ҷисса:	-	250/5	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Каду ро тоза намуда, ба чоркунҷаҳои майда реза кунед.

2. Ярмаи биринҷро аз назар гузаронида, шӯед ва ба зарфе, ки дар он шир ҷӯшида истодааст, илова намоед.
3. Намак ва шакарро илова намуда, то нимтайёр шудан пазед.

4. Сипас кадуи реза кардашударо илова намуда, шӯрборо дар оташи паст то тайёр шудан пазед.

5. Ҳангоми пешкаш намудан, ба ҳар як косаи шӯрбо пораи равғани маскарро илова намоед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: донаҳои ярма варам карда шудаанд, вале тит нашудаанд, ба шӯрбо равғани маска илова карда шудааст.

Ғилзат: якхела, таносуби шир бо биринҷу каду риоя шудааст, донаҳояш – мулоим.
- Ранг: аз зардтоб то зард.

Мазза: ширини мӯътадил ва шӯр, бо маззаи зиёди шир ва таъми равғани маска.

Буй: шир бо биринҷ ва равғани маска.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		4,7	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		3,7	
Чарбҳо (г):		5,9	
Карбогидратҳо (г):		26,8	
Ғизонокӣ (ккал):		182	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,05	Ca (мг):	135
B2 (мг):	0,1	P (мг):	122,9
A (мг):	0,25	Mg (мг):	27,4
C (мг):	2,4	Fe (мг):	0,5



39. Шӯрбо – угрои мурғӣ

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Ба 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мурғ	39	27	3,9	2,7
Вазни мурғи обпашуда	-	20	-	-
Пиёз	24	20	2,4	2
Сабзӣ	20	15	2	1,5
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Угрои хонагӣ (ниг. ба рет-септи № 34)	10	10	1	1
Намак	2	2	0,2	0,2
Об ё булғи мурғӣ	200	200	20	20
Баромади ҷисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунӣ супа:

1. Мурғро аз пӯст тоза намуда, ба оби гарм илова намоед ва то ҷӯшидан расонед.

2. Сипас то тайёр шудан зери сарпӯши маҳкам дар оташи паст пазед.

3. Дар ҷараёни пухтан кафкро аз болои булғон гиред.

4. Мурғи тайёрро аз булғон гиред, хунук карда, ғӯшташро аз устухон ҷудо намоед.

5. Ғӯштро ба порчаҳои вазнашон 20 г буред.

6. Пиёз ва сабзиро тоза карда, пиёзро ба таври нимҳалқа, сабзиро дарозак реза намоед.
7. Сипас онҳоро дар муддати 10 – 15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо рағани растанӣ таф диҳед.

8. Ҷаъфариро шушта, майда реза кунед.

9. Булғонро то ҷӯшидан расонида, угроро илова намоед ва то нимтайёр пазед.

10. Сабзавоти таф додашуда, мурғ ва намакро илова намоед.

11. 5 дақиқа пеш аз тайёр шудани таом ҷаъфариро илова намоед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: угро, мурғ ва сабзавот шакли худро нигоҳ доштаанд.

Ғилзат: мурғ — мулоим; угро хуб варам карда шудааст, мулоим, таносуби булғон ва сабзавот бо угро ғӯшт риоя шудааст.
- Ранг: шӯрбо тиллоранг.

Мазза: шӯрии мӯътадил, мурғ, сабзавот ва угрои таф дода шуда.

Буй: мурғ ва сабзавот.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		9,8	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		4,8	
Чарбҳо (г):		7,8	
Карбогидратҳо (г):		23	
Ғизонокӣ (ккал):		201	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	60,9
B2 (мг):	0,08	P (мг):	95,7
A (мг):	0,4	Mg (мг):	24,9
C (мг):	14,2	Fe (мг):	1,3

40. Шӯрбо – угро бо шир

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Шир	120	120	12	12
Об	100	100	10	10
Угрои хонагӣ (ниг. ба рет-септи № 34)	30	30	3	3
Равғани маска	5	5	0,5	0,5
Шакар	2	2	0,2	0,2
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Ширро бо об омехта намуда, то чӯшидан расонед.
2. Угроро илова намуда, намак, шакар илова намоед, мунтазам кофта истода, то тайёршудан пазед.
3. Хангоми пешкаш намудан, ба таом равғани маскаи мударре чӯшонидашударо илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: угро шакли худро нигоҳ доштааст.

Намуди таҷассусӣ: угро ҳуб варам карда шудааст, мулоим, таносуби шир ва угро риоя шудааст.

Ранг: сафеди ширранг, равғани маска – зард.

Мазза: ширинтар, шӯрии мӯътадил, мурғ, сабзавот ва угрои таф дода шуда.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		10,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		4,3	
Чарбҳо (г):		8	
Кاربогидратҳо (г):		41,7	
Ғизонокӣ (ккал):		281	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,09	Ca (мг):	143,2
B2 (мг):	0,2	P (мг):	158
A (мг):	0,06	Mg (мг):	23,8
C (мг):	0,6	Fe (мг):	1,1



41. Минестронеи сабзавотӣ

Номгӯи маҳсулот	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Ба 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Таррак (кабачки)	14	12	1,4	1,2
Чукрӣ	18	12	1,8	1,2
Пиёз	17	12	1,7	1,2
Сабзӣ	22	16	2,2	1,6
Карам	18	16	1,8	1,6
Сирпиёз	1	0,8	0,1	0,08
Мушунги консервонидашуда	6	6	0,6	0,6
Равғани растанӣ	3	3	3	3
Помидорҳо	20	17	2	1,7
Райҳони хушк	1	1	0,1	0,1
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	180	180	18	18
Баромади ҳисса:	-	250	-	-

Технологияи тайёркуни:

1. Таррак (кабачки), сабзӣ ва чукриро шушта, қисмҳоеро, ки хӯрда намешаванд, хориҷ намоед.

2. Сабзавотро ба чоркунҷаҳои андозаашон миёна реза намоед.

3. Аз карам 3–4 барги берунаашро гирифта, шӯед ва ба чоркунҷаҳо реза намоед.

4. Пиёзро тоза карда, ба нимҳалқаҳои борик реза намоед.

5. Сирпиёзро тоза карда, майда реза кунед.
6. Помидорҳоро шушта, ба чоркунҷаҳои майда реза кунед.

7. Сабзӣ ва пиёзро дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ то пайдо шудани ранги тиллоӣ таф дода, сирпиёзро илова намоед.

8. Ба оби ҷӯшидаистода карамро илова намуда, дар муддати 15 дақиқа пазед.

9. Сипассабзавотҳои таф додашуда, помидорҳо, мушунг, намак, райҳонро илова намуда, шӯрборо боз дар муддати 5 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: булён шаффоф, шакли реза карда шудаи маҳсулот нигоҳ дошта шудааст.

Ғилзат: моеъ, таносуби булён ва сабзавот риоя шудааст.

Ранг: аз зард то тиллоии равшан.

Мазза: сабзавоти обпашшуда.

Бӯй: сабзавоти обпашшуда.



Ошхонаи итолиёвӣ ҳанӯз аз давраи давлати Римӣҳо ташаккул ёфта, анъанаҳои бисёрасраи кулинариро ба худ гирифтааст. Ба ғайр аз таърих ба ретсептураи таомҳо боз, мавқеи географӣ таъсири расонидааст. Италия дар нимҷазира воқеъ гардидааст, бинобар дар он ҷо маҳсулоти баҳриро хеле дӯст медоранд.

«Варақаи боздид»-и ошхонаи миллии Италия – паста мебошад, ки навъҳои хеле зиёд дорад. Пастаро аз макаронҳои хелҳои саҳти гандум тайёр карда, бо қайлаҳо ва сабзавот, гушт, парранда, маҳсулоти баҳрӣ илова менамоянд.

Пеш аз пешкаш намудан ба паста панири саҳт мепоянд.

Дуюм таоми машҳур - ин писта мебошад, шӯрбои аз ҳама дӯстдоштаи итолиёӣҳо бошад – ин министроне мебошад.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		2,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Чарбҳо (г):		4	
Карбогидратҳо (г):		7	
Ғизонокӣ (ккал):		74	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	41,8
B2 (мг):	0,05	P (мг):	40,3
A (мг):	0,07	Mg (мг):	19,4
C (мг):	28,6	Fe (мг):	0,7

ТАОМҲОИ ДУЮМ

Таомҳои дуюм – қисми ҷудонашандаи хӯроки мукамал мебошанд. Ба таомҳои дуюм одатан хӯрокҳои гарм дохил мешаванд, ки онҳо аз гарнир, таомҳои гӯшти ё моҳиғӣ иборат мебошанд.

Навъҳои таомҳои дуюм, ки барои ғизои мактабӣ мувофиқ ҳастанд, ниҳоят гуногун мебошанд. Таомҳоро аз гӯшт, парранда, моҳӣ, ярма, маҳсулоти лӯбиёӣ ва макаронӣ, тухм ва творог тайёр кардан мумин аст.

Дар тайёркунии таомҳои дуюм ҳамаи усулҳои дар ғизои мактабӣ иҷозат дода шуда, коркарди ҳароратӣ истифода бурда мешаванд: ҷӯшонидан, таф додан, дампухт ва дар печкаи барқӣ пухтан (запекание).

Ҳангоми ба миз пешниҳод намудани таомҳои гарм ҳарорати онҳо набояд аз 65°C пасттар бошад.

Таомҳоро дар давоми ду соат аз лаҳзаи тайёр кардан, бо нигоҳдории ҳарорати ба миз пешниҳодкунӣ тақсим намудан лозим аст.

ОШИ ПАЛАВ

Оши палав – яке аз таомҳои қадимтарин дар ҷаҳон мебошад. Он дар Шарқ дар асрҳои X–XI пайдо шудааст, ки дар бораи ин асарҳои зиёди таърихӣ шаҳодат медиҳанд.

Аз рӯи яке аз ривоятҳо Абӯалӣ ибни Сино – табиб ва олими машҳури шарқ бо оши палав намояндагони ашрофнро табобат менамуд. Он замон боварӣ доштанд ва то андозае ҳақ будаст, ки оши палав сифатҳои табобатӣ дорад: барои барқарор намудани иқтидор кӯмак менамояд, ба масъунӣ таъвият мебахшад ва бемадории инсонро пешгирӣ менамояд. Ин таоми серғизоро пас аз ҷарроҳӣ, меҳнати вазнини ҷисмонӣ ва гуруснамонӣ меҳӯрониданд.

Оши палави тоҷикӣ – яке аз таомҳои асосии ошпазхонаи миллии кишвар мебошад. “Шоҳи таомҳо”, тавре онро дар ин ҷо меноманд, ба рӯйхати Репрезентативии мероси фарҳанги ғайримоддии ЮНЕСКО дохил мешавад.

Дар ошпазхонаи тоҷикӣ то 200 намууди дастурҳои оши палав мавҷуд мебошад. Машҳуртарини онҳо ғалакпалав, палав бо нахӯд, палав бо мурғ, палав бо тухми бедона, палав бо хушкмева, угропалав (угро ба ҷои биринҷ) мебошанд.

Дар ин боб якчанд дастури тайёркунии оши палав оварда шудааст, ки махсус барои ғизои мактабӣ мутобиқ карда шудааст.



ПАЛАВҲО

42. Палав аз гӯшти гови обпаз

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	68	50	6,8	5
Вазни гӯшти тайёр:	-	30	-	-
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Пиёз	10	8	1	0,8
Сабзӣ	13	10	1,3	1
Сирпиёз	2	1,6	2	1,6
Ярмаи биринч	34	34	3,4	3,4
Вазни гарнири тайёр	-	120	-	-
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	80	80	8	8
Баромади ҳисса:	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Биринчро як-як гузаронед ва шӯед.

2. Сирпиёзро тоза ва реза кунед.

3. Пиёз ва сабзиро шушта тоза кунед, ба шакли қалам реза кунед ва 10–15 дақиқа дар ҳаҷми дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.

4. Аз гӯшти гов пурра равған, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.

5. Гӯштро ба шакли чоркунча реза кунед, намак пошед ва то тайёр шудан таф диҳед.

6. Сабзӣ ва сирпиёзи таф додашударо илова намоед.

7. Ба болои гӯшт ва сабзавот оби ҷӯш резед, то ҷӯшидан расонед, биринч илова намоед ва палавро то тайёр шудан расонед.

8. Ҳангоми пешкаш намудани палав гӯштро бо биринч ва сабзавот ба як андоза, баробар тақсим кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: гӯшт, ба шакли чоркунча реза шудааст, ба табақ бо биринч гузошта шудааст.

Ғилзат гӯшт – мулоим, нафис, биринч – мулоим, оҳарӣ (рассыпчатая).

Ранг: гӯшт – хокистарранг, биринч ва сабзавот – норанҷии равшан.

Мазза: гӯшти обпаз, биринч ва сабзавоти таф додашуда, намакини мӯътадил.

Буй: гӯшт ба биринч ва сабзавот хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		9,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		7,7	
Равғанҳо (г):		9,5	
Карбогидратҳо (г):		23,7	
Ғизоноқӣ (ккал):		216	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	21,9
B2 (мг):	0,06	P (мг):	104,9
A (мг):	0,18	Mg (мг):	29
C (мг):	1	Fe (мг):	0,8

43. Угропалав

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	68	50	6,8	5
Вазни гӯшти тайёр:	-	30	-	-
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Пиёз	10	8	1	0,8
Сабзӣ	13	10	1,3	1
Угрои хонагӣ (ниг. ба ретсепти № 34)	35	35	3,5	3,5
Сирпиёз	2	1,6	0,2	0,16
Вазни гарнири тайёр	-	120	-	-
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	80	80	8	8
Баромади ҷисса:	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Биринҷро як-як гузаронед ва шӯед.

2. Сирпиёзро тоза ва реза кунед.

3. Пиёз ва сабзиро шуста тоза кунед, ба шакли дарозак реза кунед ва 10–15 дақиқа дар ҳаҷми на чандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.

4. Аз гӯшти гов пурра равған, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.

5. Гӯштро ба шакли чоркунча реза кунед, намак пошед ва то тайёр шудан таф диҳед.
6. Сабзӣ ва сирпиёзи таф додашударо илова намоед.

7. Ба болои гӯшт ва сабзавот оби ҷӯш резед ва то тайёр шудан расонед.

8. Пас угро илова намоед ва палавро то тайёр шудан расонед.

9. Ҳангоми ба миз додани палав гӯштро бо угро ва сабзавот ба як андоза, баробар тақсим кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: гӯшт, ба шакли чоркунча реза шудааст, ба табақ бо биринҷ гузошта шудааст.

Ғилзат: гӯшт – мулоим, нафис, угро – мулоим, варам карда.

Ранг: гӯшт – хокистарранг, угро ва сабзавот – норанҷии равшан.

Мазза: гӯшти обпаз, угро ва сабзавоти таф додашуда, шӯрии мӯътадил.

Бӯй: гӯшт бо нақҳати сабзавот.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		11,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		7,7	
Равғанҳо (г):		8,4	
Карбогидратҳо (г):		34,2	
Ғизонокӣ(ккал):		258	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,08	Ca (мг):	33,8
B2 (мг):	0,1	P (мг):	107,1
A (мг):	0,17	Mg (мг):	18,6
C (мг):	0,7	Fe (мг):	1,3

44. Палав бо гӯшти гов ва нахӯд (нут)

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	68	50	6,8	5
Вазни гӯшти тайёр:	-	30	-	-
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Пиёз	10	8	1	0,8
Сабзӣ	13	10	1,3	1
Нахӯд (нут - растании лӯбиёмонанд)	10	10	1	1
Сирпиёз	2	1,6	2	1,6
Ярмаи биринҷ	26	26	2,6	2,6
Вазни гарнири тайёр	-	120	-	-
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	80	80	8	8
Баромади ҷисса:	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Биринҷро як-як гузаронед ва шӯед.

2. Пиёз ва сабзиро шушта тоза кунед, ба шакли қалам реза кунед ва 10–15 дақиқа дар ҳаҷми начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.

3. Сирпиёзро тоза ва реза кунед.

4. Нахӯди пешакӣ тар кардари то нимтайёр шудан, ҷӯшонед.

5. Аз гӯшти гов пурра равған, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.
6. Гӯштро ба шакли чоркунча реза кунед, намак пошед ва то нимтайёр шудан таф диҳед.

7. Сабзӣ ва сирпиёзи таф додашударо илова намоед.

8. Ба болои гӯшт ва сабзавот оби ҷӯш резед ва то тайёр шудан расонед.

9. Биринҷ ва нахӯд илова намоед, палавро то тайёр шудан расонед.

10. Ҳангоми ба миз додани палав гӯштро бо биринҷ, нахӯд ва сабзавот ба як андоза, баробар тақсим кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: гӯшт, ба шакли чоркунча реза шудааст, ба табақ бо биринҷ гузошта шудааст,

Ғилзат: — мулоим, оҳарӣ (рассыпчатая).

Ранг: гӯшт – хокистарранг, биринҷ ва сабзавот – норанҷии равшан, нахӯд – зард.

Мазза: гӯшти обпаз, биринҷ ва сабзавоти таф додашуда, шӯрии мӯътадил.

Бӯй: гӯшт бо нахӯд биринҷ ва сабзавот.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		11,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		7,7	
Равғанҳо (г):		7,7	
Карбогидратҳо (г):		44,3	
Ғизонокӣ (ккал):		292	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	45
B2 (мг):	0,06	P (мг):	175,8
A (мг):	0,13	Mg (мг):	51,4
C (мг):	0,8	Fe (мг):	1,2

45. Палав аз мурғи обпаз

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мурғ	57	40	5,7	4
Вазни мурғи обпаз:	-	30	-	-
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Пиёз	10	8	1	0,8
Сабзӣ	13	10	1,3	1
Ярмаи биринҷ	34	34	3,4	3,4
Вазни гарнири тайёр	-	120	-	-
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	80	80	8	8
Баромади ҷисса:	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Мурғро аз пӯшташ тоза кунед, ба оби гарм гузоред, то ҷӯшонидан расонед, дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам то тайёр шудан ҷӯшонед.

2. Мурғи тайёрро бароред, хунок кунед, гӯштро аз устухон ҷудо намоед ва ба қисмҳо реза кунед.

3. Сирпиёзро тоза ва реза кунед.

4. Биринҷро як-як гузаронед, шӯед ва то нимтайёр шудан ҷӯшонед.

5. Пиёз ва сабзиро шушта тоза кунед, ба шакли дарозак реза кунед ва 10–15 дақиқа дар ҳаҷми начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.
6. Мурғро бо сабзавот омехта созед, сирпиёз илова намоед, каме оби ҷӯш резед, то ҷӯшидан расонед.

7. Пас биринҷ илова намоед ва палавро то тайёр шудан расонед.

8. Ҳангоми ба миз додани палав гӯштро бо биринҷ ва сабзавот ба як андоза, баробар тақсим кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: мурғ, реза шудааст, ба табақ бо биринҷ ва сабзавот гузошта шудааст.

Ғилзат: мурғ – мулоим, нафис, биринҷ – мулоим, оҳарӣ (рассыпчатая).

Ранг: мурғ – зардтоб, биринҷ ва сабзавот – норанҷии равшан.

Мазза: мурғи обпаз, биринҷ ва сабзавоти таф додашуда, шӯрии мӯътадил.

Бӯй: мурғ бо нафосати биринҷ ва сабзавот.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		9,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		6,8	
Равғанҳо (г):		7,8	
Карбогидратҳо (г):		27,3	
Ғизонокӣ (ккал):		216	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,02	Ca (мг):	16,6
B2 (мг):	0,04	P (мг):	50,6
A (мг):	0,19	Mg (мг):	9,6
C (мг):	1,3	Fe (мг):	0,6



46. Палав бо сабзавот

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Ярмаи биринч	50	50	5	5
Пиёз	20	17	2	1,7
Сабзӣ	23	17	2,3	1,7
Помидорҳо	20	17	2	1,7
Сирпиёз	2	1,6	0,2	0,16
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Об	110	110	11	11
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Биринчро як-як гузаронед ва шӯед.

2. Пиёз ва сабзиро шушта тоза кунед.

5. Помидорҳоро шӯед ва қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед.

3. Сабзавотро ба шакли дарозак реза кунед.

4. Сирпиёзро тоза ва реза кунед.
5. Пиёз ва сабзиро дар ҳаҷми на он қадар калони об бо равғани растанӣ таф диҳед.

6. Ба сабзавот биринч, сирпиёз илова кунед, каме оби ҷӯш резед ва палавро то тайёр шудан расонед.

7. 5-10 дақиқа то тайёр шудани биринч ба палав помидор ва намак илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: донаҳои биринч варам кардаанд, мулоим, аз якдигар хуб ҷудо мешаванд, сабзавот аз ҳад зиёд напухтааст, шакли резашударо нигоҳ доштаанд.

Ғилзат: якхела, оҳарӣ (рассыпчатая).

Ранг: зард аз сабзӣ.

Мазза: биринч бо маззаи форами сабзавот.

Буй: биринч ва сабзавот.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		3,8	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Равғанҳо (г):		5,4	
Карбогидратҳо (г):		37,2	
Ғизонокӣ (ккал):		213	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	23,4
B2 (мг):	0,04	P (мг):	92
A (мг):	0,34	Mg (мг):	35,9
C (мг):	5,9	Fe (мг):	0,9



47. Палав бо лӯбиё

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Ярмаи биринч	50	50	5	5
Пиёз	20	17	2	1,7
Сабзӣ	23	17	2,3	1,7
Лӯбиё	10	10	1	1
Сирпиёз	2	1,6	0,2	0,16
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Об	110	110	11	11
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Биринчро як-як гузаронед ва шӯед.

2. Сирпиёзро тоза ва реза кунед.

3. Пиёз ва сабзиро тоза карда ба шакли дарозак реза кунед.

4. Лӯбиёро шӯед ва то нимтайёр шудан ҷӯшонед.
5. Пиёз ва сабзиро дар ҳаҷми на он қадар калони об бо равғани растанӣ таф диҳед.

6. Ба сабзавот биринч, лӯбиё, сирпиёз, намак илова намоед, каме оби ҷӯш резед ва палавро то тайёр шудан расонед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: донаҳои биринч варам кардаанд, мулоим, аз якдигар хуб ҷудо мешаванд, сабзавот аз ҳад зиёд напухтааст, шакли резашударо нигоҳ доштаанд, лӯбиё мулоим, тит нашудааст.

Ғилзат: якхела, оҳарӣ.

Ранг: зард аз сабзӣ.

Мазза: биринч бо маззаи форами сабзавот.

Буй: биринч ва сабзавот.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		5,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Равғанҳо (г):		4,2	
Карбогидратҳо (г):		31,8	
Ғизонокӣ (ккал):		190	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	31,2
B2 (мг):	0,03	P (мг):	71,4
A (мг):	0,13	Mg (мг):	18,1
C (мг):	0,8	Fe (мг):	0,9



48. Палав бо хушкмева

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Ярмаи биринч	52	52	5,2	5,2
Об	110	110	11	11
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Зардолуқоқ	20	20	2	2
Сабзӣ	57	40	5,7	4
Мавиз	10	10	1	1
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Баромади ҳисса:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Биринчро як-як гузаронед ва шӯед, ба ҳаҷми наҷандон зиёди оби ҷӯшида истода резед ва то нимтайёр шудан ҷӯшонед.

2. Сабзиро тоза кунед ва шӯед, ба шакли қалам реза кунед.

3. Мавиз ва зардолуқоқро шӯед ва дар оби гарм 10-15 дақиқа тар карда монед, ки варам кунад.

4. Зардолуқоқро ба шакли қалам реза кунед.

5. Сабзиро 10-15 дақиқа дар ҳаҷми наҷандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.

6. Ба деғча (кастрюля) бо биринч, сабзӣ илова намоед ва бе сарпӯш то бухор шудани об ҷӯшонед.

7. 10–15 дақиқа то тайёр шудани биринч, мавиз ва зардолуқоқ илова намоед ва намак пошед.

8. Ҳамаашро омехта кунед, бо сарпӯш маҳкам кунед ва дар оташи паст то тайёр шудан расонед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: донаҳои биринч пурра варам кардаанд, мулоим, шакл ва чандириро нигоҳ доштаанд, хуб яз якдигар ҷудо мешаванд.

Ғилзат: якхела, оҳарӣ.

Ранг: зард аз сабзӣ, зардолуқоқ.

Мазза: биринч бо маззаи форами хушкмева.

Буй: биринч ва хушкмева.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		3,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0	
Равғанҳо (г):		4	
Карбогидратҳо (г):		35,8	
Ғизонокӣ (ккал):		194	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,03	Ca (мг):	33,8
B2 (мг):	0,04	P (мг):	31,8
A (мг):	0,21	Mg (мг):	20
C (мг):	0,7	Fe (мг):	0,7



ТАОМҲО АЗ ГҶШТ

Дар ғизои мактабӣ аз гӯшт асосан гӯшти гови бераваған истифода бурда мешавад. Барои таомҳои мактабӣ гӯшти говро дар намуди хунуккарда таъмин менамоянд. Аз гӯшт ва маҳсулоти гӯшти намудҳои гуногуни таомҳои дуҷуми обпашуда, дампухт ва дар тафдон пухташуда, тайёр кардан мумкин аст.



49. Кадушавла

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	68	50	6,8	5
Вазни гӯшти тайёр:	-	30	-	-
Сабзӣ	25	19	2,5	1,9
Пиёз	24	20	2,4	2
Каду	24	18	2,4	1,8
Сирпиёз	2	1,6	2	1,6
Ярмаи биринҷ	34	34	3,4	3,4
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	110	110	1,1	1,1
Баромади ҷисса:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Биринҷро як-як гузаронед ва шӯед.

2. Каду тоза кунед ва ба шакли дарозак реза кунед.

3. Пиёз ва сабзиро шушта тоза кунед, ба шакли дарозак реза кунед ва дар ҳаҷми на чандон зиёди об бо равғани растанӣ 5-7 дақиқа таф диҳед.

4. Сипас каду илова намоед ва боз 10-15 дақиқа таф додан гиред.

5. Сирпиёзро тоза ва реза кунед.
6. Аз гӯшти гов пурра равған, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.

7. Гӯштро ба шакли чоркунча реза кунед, намак пошед ва то нимтайёр шудан таф диҳед.

8. Пас сабзавот ва сирпиёзи таф додашударо илова намоед.

9. Ба болои гӯшт ва сабзавот оби ҷӯш резед, то ҷӯшонидан расонед ва мунтазам омехта карда, то тайёр шудан расонед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: гӯшт ба шакли чоркунча реза карда шудааст, ба табақ гузошта шудааст.

Ғилзат: гӯшт мулоим, нафис, биринҷ - мулоим, часпак.

Ранг: гӯшт хокистарранг, биринҷ ва сабзавот – норанҷии равшан.

Мазза: гӯшти обпаз, биринҷ ва сабзавоти таф додашуда, шӯрии муътадил.

Бӯй: гӯшт бо нақҳати биринҷ ва сабзавот.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		11,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		7,7	
Равғанҳо (г):		11,6	
Карбогидратҳо (г):		30,8	
Ғизонокӣ (ккал):		272	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	33,8
B2 (мг):	0,08	P (мг):	86,6
A (мг):	0,38	Mg (мг):	23
C (мг):	3,8	Fe (мг):	0,9

50. Лӯла-кабоб

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	84	62	8,4	6,2
Намак	1	1	0,01	0,01
Пиёз	19	16	1,9	1,6
Гашнич	10	8	1	0,8
Вазни нимфабрикат:	-	87	-	-
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Баромади ҳисса:	-	70	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Аз гӯшти гов пурра равшан, парда ва паю рағҳоро хориҷ кунед.

2. Пиёзро шушта тоза кунед ва бо хости худ реза кунед.

3. Гӯштро ба қисмҳо реза кунед, бо пиёз омехта карда намак илова кунед ва омехта созед.

4. Омехтаи ҳосилшударо аз гӯштқимакунак гузаронед, гӯшти қимаро хуб кӯбед ва ҳасибча созед.
5. Тобаи чоркунҷаи тунукагиро бо равшани растанӣ моled ва ҳасибчаҳоро гузored.

6. Лӯларо дар ҷевони бирёнкунӣ бо ҳарорати 180–200°C дар давоми 20–25 дақиқа то тайёр таф диҳед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: шакли кабоб кашида, дарозшакл.

Ғилзат: обакӣ, ковок, якхела.

Ранг: пӯст – қаҳваранг, дар бурриш – хокистарранги равшан.

Мазза: гӯшти таф додашуда, шӯрии мӯтадил.

Бӯй гӯшти таф додашуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		9,9	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		9,5	
Равғанҳо (г):		15,6	
Карбогидратҳо (г):		1,8	
Ғизоноқӣ (ккал):		187	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,03	Ca (мг):	22,7
B2 (мг):	0,1	P (мг):	124,3
A (мг):	0,03	Mg (мг):	16,3
C (мг):	3,8	Fe (мг):	1,8

51. Голубсии лаванд (Голубцы ленивые)

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	95	70	9,5	7
Карами сафед	180	144	18	14,4
Ярмаи биринҷ	10	10	1	1
Сабзӣ	10	7	1	0,7
Пиёз	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Хамираи помидор	2	2	0,2	0,2
Булёни гӯшт (ё об)	25	25	2,5	2,5
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҳисса:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Аз гӯшти гов пурра равған, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.

2. Гӯштро ба қисмҳои хурд реза кунед, ба оби ҷӯшида истода андозед ва то тайёр шудан ҷӯшонед.

3. Гӯшти ҷӯшонидаро аз булён гиред, хунук кунед ва аз гӯштқимакунак гузаронед.

4. Биринҷро як-як гузаронед, шӯед, ба оби ҷӯшида истода андозед ва то нимтайёр шудан ҷӯшонед. Пас ба ғалбер партоед ва монед, ки обаш резад.

5. Гӯшти реза кардари бо биринҷ омехта кунед ва намак илова намоед.
6. Карамро дарозшакл реза кунед, ба оби ҷӯшида истодаи намакин илова намоед ва то нимтайёр шудан пазед.

7. Пиёз ва сабзиро шуста тоза кунед, ба шакли дарозак реза кунед ва дар ҳаҷми начандон зиёди об бо равғани растанӣ 5-7 дақиқа таф диҳед.

8. Карамро ба тушберагирак (дуршлаг) гиред ва монед, ки обаш резад.

9. Карамро бо сабзавот, гӯшт ва сабзавоти таф додашуда пайваست намоед, омехта созед, булён, равғани растанӣ, хамираи помидори ҷӯшонидашуда илова намоед ва 10–15 дақиқа дампхут кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: карам шакли реза карда шударо нигоҳ доштааст, биринҷ – дар намуди донаи нопухта, хуб омехта шудааст.

Ғилзат: якхела, каме часпак.

Ранг: гӯшт – хокистарранг, биринҷ – зарди рангпарида.

Мазза: карами тару тозаи дампхут, гӯшти обпаз, биринҷ бо маззаи помидор.

Бӯй: карами тару тозаи дампхут бо нақҳати помидор.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		20,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		10,8	
Равғанҳо (г):		15,9	
Карбогидратҳо (г):		21,6	
Ғизонокӣ (ккал):		312	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,05	Ca (мг):	155,9
B2 (мг):	0,07	P (мг):	121,5
A (мг):	0,6	Mg (мг):	22
C (мг):	22,1	Fe (мг):	1,2

52. Қавурдоғ

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикат			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	68	50	6,8	5
Вазни гӯшти тайёр:	-	30	-	-
Картошка	100	70	10	7
Пиёз	18	15	1,8	1,5
Сабзӣ	20	15	2	1,5
Қаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Булёни гӯштин	60	60	6	6
Баромади ҳисса:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Аз гӯшти гов пурра равған, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.

2. Гӯштро ба қисмҳои начандон калон реза кунед ва ба оби гарм илова кунед. То ҷӯшонидан расонед, ними андозаи намакро илова кунед ва дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам то тайёр шудан расонед.

3. Дар вақти ҷӯшонидан аз сатҳи болоии булён кафкашро бардоред.

4. Аз дохили булён гӯшти пухтаро гиред, хунук кунед ва ба шакли чоркунҷаи андозааш 1,5 x 1,5 см реза кунед.

5. Пиёз ва сабзиро тоза кунед ва шӯед, ба шакли чоркунҷа реза кунед ва 5–7 дақиқа дар ҳаҷми начандон зиёди булён бо равғани растанӣ таф диҳед.
6. Картошкро тоза кунед ва ба андозаи миёна реза кунед.

7. Ба булён картошка илова намоед ва то нимтайёр шудан ҷӯшонед.

8. Пас гӯшти резакарда ва сабзавоти таф додашударо илова намоед, сарпӯшро маҳкам кунед ва 10–15 дақиқа то тайёр шудан дампухт кунед.

9. Дар охири ҷӯшонидан қисми боқимондаи намак ва қаъфариро реза карда, илова кунед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: гӯшт ва сабзавот шакли резакарда шударо нигоҳ доштанд.

Ғилзат: гӯшт ва сабзавот – нарм, обдор.

Ранг: гӯшт – хокистарранг, сабзавот – равшан.
- Мазза: гӯшти дампухт бо картошка ва сабзавот, шӯрии мӯътадил.

Буй: гӯшт дар яқҷоягӣ бо нақҳати сабзавот.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		14,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		12,1	
Равғанҳо (г):		10	
Карбогидратҳо (г):		16,6	
Ғизонокӣ (ккал):		212	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,1	Ca (мг):	50,3
B2 (мг):	0,2	P (мг):	153
A (мг):	0,4	Mg (мг):	43
C (мг):	19,1	Fe (мг):	1,8



53. Азу аз гӯшти гови обпашуда

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикат			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	68	50	6,8	5
Вазни гӯшти тайёр:	-	30	-	-
Пиёз	12	10	1,2	1
Бодиринги шӯр, консервашуда	5	5	0,5	0,5
Сирпиёз	2	1,6	0,2	0,16
Булёни гӯштин (ё об)	40	40	4	4
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Орди гандумӣ	3	3	0,3	0,3
Хамираи помидор	2	2	0,2	0,2
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни қайлаи тайёр	-	50	-	-
Баромади ҷисса:	-	80	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Аз гӯшти гов пурра равшан, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.

2. Гӯштро ба қисмҳои наҷандон қалон реза кунед ва ба оби гарм илова кунед.

3. То ҷӯшонидан расонед, ними андозаи намакро илова кунед ва дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам то тайёр шудан расонед.

4. Дар вақти ҷӯшонидан аз сатҳи болоии булён кафкашро бардоред.

5. Гӯшти тайёрро аз булён бароред, хунук кунед ва реза кунед.
6. Булёнро дар оянда барои тайёр кардани қайла истифода баред.

7. Пиёзро тоза кунед, аз бодиринги шӯр қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед.

8. Сабзавотро майда реза кунед.

9. Пиёзро 5–10 дақиқа дар миқдори наҷандон зиёди булён бо рағғани растанӣ таф диҳед.

Тайёркунии қайла

1. Ордро бирён кунед, мунтазам омехта кунед, нағзореда, ки сӯзад, то зардтоб шудан пазед.

2. Ба орди хунукшуда булён резед ва то пайдо шудани омехтаи якхела омехта кунед, пас хамираи помидор илова кунед.
3. Ба гӯшти обпаш пиёзи таф дода шударо, қисми боқимондаи намакро илова кунед, бо қайла резед, бодиринги шӯр илова кунед.

4. Таомро бо сарпӯши маҳкам омехта ва дар оташи паст дар давоми 5-10 дақиқа дампхт кунед.



Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳири: гӯшт дар қайла бо сабзавот, реза қарда шудааст.

Ғилзат: гӯшт мулоим, обакӣ, қайла – якхела, каме часпак.
- Ранг: гӯшт - қаҳваранг, қайла – қаҳваранги равшан.

Мазза: гӯшти дампхт дар қайла, шӯрии мӯътадил.

Буй: гӯшт бо нафосати сабзавот ва помидор.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		12,1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		10,7	
Равғанҳо (г):		9,7	
Карбогидратҳо (г):		4,1	
Ғизонокӣ (ккал):		152	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	24,5
B2 (мг):	0,1	P (мг):	103,7
A (мг):	0,04	Mg (мг):	17,9
C (мг):	2,4	Fe (мг):	1,2

54. Хонума бо гӯшт

Номгӯи озӯқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикат			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	60	44	6	4,4
Пиёз	25	23	2,5	2,3
Сабзӣ	31	24	3,1	2,4
Чаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни гӯшти қима	-	90	-	-
Барои хамир:				
Орди навъи олиӣ ғанӣ карда шуда	50	50	5	5
Орд барои пошидан	4	4	0,4	0,4
Тухм	1/10	4	10 шт.	10 шт.
Об	7	7	0,7	0,7
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни хамир	-	70	-	-
Вазни нимфабрикат	-	160	-	-
Баромади ҳисса:	-	150	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

Тайёркунии хамир:

1. Тухмро коркард намоед ва ба оби хунук илова кунед, бо намак омехта кунед, орд илова намоед ва хаамири дурушт кашед.
2. То он ки хамир хуб тунук шавад, онро 20-30 дақиқа нигоҳ доред.

Тайёркунии қима:

1. Аз гӯшти гов пурра равған, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.
2. Пиёз ва сабзиро тоза кунед, онро реза кунед.
3. Чаъфариро шӯед ва реза кунед.
4. Пиёз ва сабзиро 10–15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.
5. Гӯштро бо сабзавоти таф додашуда омехта кунед, чаъфарӣ, намак илова кунед ва боз омехта кунед.
6. Порчаҳои хаамири тайёрро ба болои миз, ки орд рехта шудааст, гузоред, хаамири ғафсиаш 2-3 мм –ро печонида монед.
7. Ба қабати печонида шуда баробар қима гузоред ва хаамирро ба рулет тоб диҳед.
8. Таомро 30-40 дақиқа дар болои “буғ” бо ҳарорати 100°C тайёр кунед.
9. Пас аз тайёр кардан, рулети тайёрро ба ҳиссаҳои 150 г. реза кунед.



Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: ба рулет аз хамир қима печонида шудааст, гӯшт ва сабзавот шакли реза карда шударо нигоҳ доштанд.
- Ранг: хамир – зардчатоб, қима – ба маҳсулот хос.
- Мазза: бе маззаи бегона, шӯрии мӯътадил.
- Ғилзат: гӯшт ва сабзавот – мулоим, хамир – чандир, тит нашудааст.
- Буй: гӯшт якҷоя бо нақҳати сабзавот.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		10	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		7,3	
Равғанҳо (г):		5,7	
Карбогидратҳо (г):		26,3	
Ғизонокӣ (ккал):		197	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,3	Ca (мг):	28,6
B2 (мг):	0,2	P (мг):	91
A (мг):	0,3	Mg (мг):	23
C (мг):	2,5	Fe (мг):	2,3

55. Дамлама бо гӯшт

Номгӯи озӯқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикат			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	68	50	6,8	5
Вазни гӯшти тайёр:	-	30	-	-
Пиёз	12	10	1,2	1
Сабзӣ	24	17	2,4	1,7
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Карами сафед	38	30	3,8	3
Картошка	72	50	7,2	5
Нахӯд	10	10	1	1
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	80	80	8	8
Баромади ҳисса:	-	200	-	-
Выход порции:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Аз гӯшти гов пурра равшан, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.

2. Гӯштро ба қисмҳо пора кунед, ба оби ҷӯшида истода андозед ва то тайёр шудан ҷӯшонед.

3. Аз булён гӯшти тайёрро гиред ва онро ба шакли чоркунча пора кунед.

4. Аз карам 3-4 барги берунаашро гиред ва онро шӯед.

5. Картошка, пиёз ва сабзиро тоза кунед ва шӯед.

6. Сабзавоти тайёр кардари ба шакли чоркунча реза кунед.
7. Нахӯдро тар кунед ва то тайёр шудан ҷӯшонед.

8. Сабзӣ ва пиёзро 10-15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равшани растанӣ таф диҳед.

9. Картошка ва карамро дар булён 10–15 минут дақиқа дампухт кунед.

10. Пас гӯшти гови реза карда, сабзавоти таф дода шударо то тайёр шудан дампухт кунед.

11. Панҷ дақиқа то анҷоми дампухт нахӯди ҷӯшонидаро илова кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: гӯшт ба шакли чоркунча пора шудааст, ба табақ гузошта шудааст. Сабзавот ва гӯшт шакли реза кардашударо нигоҳ доштааст.

Ғилзат: гӯшт ва сабзавот – маҳин, мулоим, обакӣ.

Ранг: гӯшт қаҳваранг, сабзавот – аз сурх то сурхи торик.

Мазза: бе мазаи бегона, шӯрии мӯътадил.

Буй: гӯшт бо нақҳати сабзавот.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		10,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		7,7	
Равғанҳо (г):		7,4	
Карбогидратҳо (г):		17,2	
Ғизонокӣ (ккал):		176	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,08	Ca (мг):	53,2
B2 (мг):	0,08	P (мг):	125,6
A (мг):	0,2	Mg (мг):	38,5
C (мг):	20,1	Fe (мг):	1,1

56. Котлетҳои кӯфта аз ғӯшт (ғӯшти гов)

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикат			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Ғӯшти гов	84	62	8,4	6,2
Нон аз орди гандумӣ	25	25	2,5	2,5
Об	26	26	2,6	2,6
Намак	1	1	0,1	0,1
Нони қоқ	10	10	1	1
Вазни нимфабрикат:	-	120	-	-
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Баромади ҷисса:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Аз ғӯшти гов пурра равшан, парда ва рағояшро хориҷ кунед.

2. Ғӯштро ба қисмҳо пора кунед, бо нони дар об тар карда омехта кунед, намак илова кунед ва хуб аралаш кунед.

3. Омехтаи дарёфткардари тариқи ғӯштқимакунак гузаронед, хуб кӯбед ва котлетаҳоро ба қолаб дароред.
4. Котлетаҳои ба қолаб даровардари бо нони қоқи кӯфта фелонед.

5. Пас котлетаҳоро ба болои тобаи чоркунҷаи тунакагӣ (противень), ки бо равшани растанӣ молида шудааст, гузоред.

6. Котлетаҳоро дар тафдони бирёнкунӣ бо ҳарорати 180–200°C дар давоми 20–25 дақиқа то тайёр шудан пухтан лозим аст.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: шакли котлета тухмшакли пачақ шуда.

Ғилзат: обакӣ, ковок, яхела.

Ранг: пӯст қаҳваранг, дар бурриш — хокистарранги равшан.
- Мазза: ғӯшти пухта, шӯрии мӯътадил, бе маззаи нон.

Бӯй: ғӯшти пухта.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		17,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		9,5	
Равғанҳо (г):		16,5	
Карбогидратҳо (г):		13,4	
Ғизонокӣ (ккал):		272	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,08	Ca (мг):	17
B2 (мг):	0,12	P (мг):	96,4
A (мг):	0,1	Mg (мг):	21
C (мг):	0,6	Fe (мг):	2,7



57. Нахӯдшӯрак

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикат			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	68	50	6,8	5
Вазни гӯшти тайёр:	-	30	-	-
Пиёз	30	25	3	2,5
Сабзӣ	33	25	3,3	2,5
Картошка	60	42	6	4.2
Нахӯд	10	10	1	1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Чаъфарӣ	10	8	1	0,8
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	80	80	8	8
Баромади ҳисса:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Аз гӯшти гов пурра равған, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.

2. Гӯштро ба қисмҳо реза кунед, ба оби ҷӯшида истода андозед ва то тайёр шудан ҷӯшонед.

3. Гӯшти тайёршударо аз булён бардоред, ва ба шакли чоркунча реза кунед.

4. Картошка, пиёз ва сабзиро шушта тоза кунед ва ба шакли чоркунча реза кунед.

5. Гашниҷро шӯед ва реза кунед.
6. Нахӯдро тар кунед ва то тайёр шудан ҷӯшонед.

7. Сабзӣ ва пиёзро 10-15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.

8. Картошкоро дар булён 10-15 дақиқа дампухт кунед, гӯшти реза карда, сабзавоти таф додашуда, нахӯд илова кунед.

9. 5 дақиқа то анҷоми дампухт гашниҷ илова кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: гӯшт ба шакли чоркунча реза карда шудааст, ба табақ бо сабзавот гузошта шудааст. Сабзавот ва гӯшт шакли реза кардашударо нигоҳ доштаанд.

Ғилзат: гӯшт ва сабзавот нафис, мулоим, обакӣ.

Ранг гӯшт қаҳваранг, сабзавот – аз сурх то сурхи торик.

Мазза: бе маззаи бегона, шӯрии мӯътадил.

Буй: гӯшт дар якҷоягӣ бо нақҳати сабзавот.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		10,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		7,7	
Равғанҳо (г):		8,2	
Карбогидратҳо (г):		15,4	
Ғизонокӣ (ккал):		176	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,08	Ca (мг):	66,3
B2 (мг):	0,07	P (мг):	137,6
A (мг):	0,53	Mg (мг):	46,1
C (мг):	16,3	Fe (мг):	1,2



Ошпазхонаи қирғизӣ зери таъсири тарзи ҳаёти ин мардум ташаккул ёфтааст. Қирғизон муддати тӯлоии таърихӣ бодиянишин (кӯчманчӣ) буданд, бинобар ин таомҳои онҳо бо фаровонии хӯрокҳои гушти, ширӣ, ва маводҳои шири турш фарқ мекард.

Яке аз таомҳои асосии миллии қирғизон – бешбармоқ мебошад. Пештар онро одатан бо даст меҳӯрданд. Аз ин ҷо номи он бешбармоқ – «панҷ ангушт» мебошад. Дар рӯзҳои мо онро бо қошуқ меҳӯранд.

58. Бешбармоқ

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикат			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Гӯшти гов	57	42	5,7	4,2
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни гӯшти тайёр:	-	25	-	-
Угрои хонагӣ (ниг. ба ретсепти №34)	40	40	4	4
Вазни угрои тайёр:	-	100	-	-
Пиёз	15	13	1,5	1,3
Намак	0,2	0,2	0,02	0,02
Булён	75	75	7,5	7,5
Баромади ҷисса:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Аз гӯшти гов пурра равған, парда ва рағҳояшро хориҷ кунед.

2. Гӯштро ба қисмҳои хурд реза кунед, ба оби гарм гузored, намак илова кунед ва то ҷӯшидан расонед.

3. Гӯштро дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам то тайёр шудан ҷӯшонед.

4. Дар вақти ҷӯшонидан аз сатҳи болоии булён кафкашро бардоред.
5. Гӯштро хунук кунед ва бо шакли чоркунҷаи хурд реза кунед. Булёнро полонед.

6. Угроро дар ҳаҷми калони оби намакини ҷӯшида истода дар давоми 20-25 дақиқа ҷӯшонед.

7. Пиёзро тоза кунед, нимҳалқа реза кунед ва дар булён то тайёр шудан дампухт кунед.

8. Ба дегчаи сирдор, бо пиёз булён резед, гӯшти обпaz ва угро илова намоед, то ҷӯшидан расонед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: чоркунҷаҳои реза карда шудаи гӯшт баробар бо угро омехта шудааст. Шакли гӯшт, угро ва пиёз нигоҳ дошта шудааст.

Ғилзат: гӯшт ва пиёз – мулоим, нафис; угро – мулоим, чандир, пиёз – мулоим.

Ранг: ба ингредиент хос.

Мазза: шӯрии мӯътадил, ба гӯшт, угро ва пиёзи обпaz хос.

Буй: гӯшт, пиёз бо угрои обпaz.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		14	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		7,5	
Равғанҳо (г):		9,4	
Карбогидратҳо (г):		28,2	
Ғизонокӣ (ккал):		260	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,3	Ca (мг):	23,7
B2 (мг):	0,3	P (мг):	151,2
A (мг):	0,02	Mg (мг):	23
C (мг):	1,4	Fe (мг):	3,2

ТАОМҲО АЗ ГЌШТИ ПАРРАНДА

Паррандаро дар ғизои мактабӣ дар намуди сард истифода мебаранд, ки даруни он пурра тоза карда шудааст.

Қабл аз коркарди ҳароратӣ гӯшти паррандаро бо корд аз устухон ва пӯст ҷудо мекунанд. Барои ин мурғро ба тахтапушт хобонда бо корди тез аз пой, қанот, қафаси сина дар ҷойҳои пайвасти тағояк ҷудо мекунанд.

Пӯсти мурғро дар ғизои мактабӣ истифода бурдан мумкин нест, чунки он сerratвған аст ва дар он метавонад пасмондаи пар боқӣ монад.



59. Угро бо гӯшти мурғ ва сабзавот

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикат			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мурғ	96	67	9,6	6,7
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Вазни гӯшти тайёр:	-	50	-	-
Угрои хонагӣ (ниг. ба ретсепти №34)	30	30	3	3
Вазни угрои тайёр:	-	100	-	-
Пиёз	9	7,5	0,9	0,75
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Булён	50	50	5	5
Баромади ҷисса:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Мурғро аз пӯст тоза намоед, ба оби гарм гузored, то чӯшонидан расонед ва намак кунед.

2. Мурғро до тайёр шудан дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам чӯшонед.

3. Мурғи тайёршударо аз булён бардоред, гӯштро аз устухон ҷудо намоед ва реза кунед.
4. Пиёзро тоза кунед, ба нимҳалқа реза намоед ва дар давоми 10-15 дақиқа дар зарфи алоҳида бо илова намудани булён гузored.

5. Угроро ба булён чӯшидаистода андозед ва 15-20 дақиқа чӯшонед.

6. Сипас мурғи резакарда, пиёзи тайёршударо илова намоед ва то тайёр шудан расонед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: порчаҳои резакардаи мурғ дар болои угро баробар гузошта шудааст, аз болои он нимҳалқаҳои пиёз хобонида шудаанд.

Шакли гӯшт, угро ва пиёз нигоҳ дошта шудааст.

Ғилзат: мурғ ва пиёз мулоим, нафис; угро – нарм, чандир.

Ранг: ба чузъҳо хос.

Бӯй: мурғи чӯшида ва угро.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		23,6	
Аз ҷумла сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		12,1	
Равғанҳо (г):		16,2	
Карбогидратҳо (г):		23	
Ғизонокӣ (ккал):		332	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,08	Ca (мг):	49,2
B2 (мг):	0,1	P (мг):	194,8
A (мг):	0,1	Mg (мг):	25,7
C (мг):	2,2	Fe (мг):	2,3

60. Шавла бо мурғ

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мурғ	96	67	9,6	6,7
Ярмаи биринч	40	40	4	4
Пиёз	25	21	2,5	2,1
Сабзӣ	27	20	2,7	2
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	110	110	11	11
Баромади ҳисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Биринчро як-як гузаронида шӯед.

2. Пиёзро тоза карда бо нимҳалқа реза намоед.

3. Сабзиро шушта тоза кунед ва реза намоед.

4. Мурғро аз пӯст ва устухон ҷудо намоед ва ба ҳисса реза намоед.
5. Ба гӯшти мурғ пиёзи резакарда ва сабзиро илова намоед ва 10-15 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равшан тафдиҳед.

6. Об резед, намак ва биринч илова намоед ва дар оташи паст то тайёр шудан дар давоми 20-30 дақиқа ҷӯшонед, то он даме ки биринч часпак нашавад.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: мурғ ба ҳисса реза шудааст, биринч часпак, аммо шаклашро нигоҳ доштааст.

Ғилзати: биринч, мурғ ва сабзавот мулоим.

Ранги: мурғ хокистарранг, биринч ва сабзавот – аз норанҷии равшан то норанҷии торик.

Маззаи: мурғи дампухт, биринч ва сабзавоти таф дода шуда - шӯрии мӯътадил.

Бӯйи: мурғ бо нақҳати биринч ва сабзавот.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		14,8	
аз ҷумла сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		11,3	
Равғанҳо (г):		11,6	
Карбогидратҳо (г):		30,8	
Ғизоноки(ккал):		287	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	30,3
B2 (мг):	0,07	P (мг):	95,2
A (мг):	0,4	Mg (мг):	19,2
C (мг):	3	Fe (мг):	1,1

61. Хонума бо мурғ

Номгӯи озӯқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мурғ	58	41	5,8	4,1
Пиёз	24	20	2,4	2
Сабзӣ	27	20	2,7	2
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	0,2	0,2	0,02	0,02
Вазни хамир	-	90	-	-
Барои хамир:				
Орди навъи олій ғаникарда шуда	50	50	5	5
Орд барои пошидан	2	2	0,2	0,2
Тухм	1/10	4	10 д.	10 д.
Об	7	7	0,7	0,7
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни хамир	-	70	-	-
Вазни нимфабрикат	-	160	-	-
Баромади ҳисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

Тайёркунии хамир:

1. Тухмро коркард намоед ва ба об бо намак дохил намоед.

2. Омехтаро аралаш намоед, ба он ордро илова намоед ва хамири дуруштро аралаш намоед.

3. Барои он, ки хамир беҳтар тунук шавад, онро 20-25 дақиқа нигоҳ доред.

Тайёркунии қима:

1. Гӯшти мурғро аз устухон ва пӯст ҷудо кунед, реза намоед.

6. Хамирро ба болои мизи бо орд рехта гузоред.

2. Гашниҷро шӯед ва реза кунед.

7. Ба қабати ғафсиаш 2-3 мм тунук кунед.

3. Пиёз ва сабзиро шуста тоза кунед ва реза кунед.

8. Ба қабати тунукшуда бо ғафсии баробар қимаро ба рулет печонед.

4. Пас пиёз ва сабзиро дар ҳаҷми хурди об бо равғани растанӣ то тайёр шудан таф диҳед.

9. Рулетро дар болои буғ бо ҳарорати 100°C дар давоми 30-40 дақиқа тайёр кунед.

5. Гӯшти мурғро бо сабзавоти таф додашуда омехта, гашниҷ ва намакро илова намоед, аралаш кунед.

10. Рулети тайёрро ба ҳиссаҳои 150 г. реза кунед.



Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: ба рулет аз хамир қима печонида шудааст, мурғ ва сабзавот шакли буридаро нигоҳ доштаанд.

Ранг: хамир - қаҳваранг, қима — ба ҷузъҳо мутобиқат мекунад.

Ғилзат: мурғ ва сабзавот мулоим, хамир — чандир, мурғ ва сабзавот мулоим, хамир — чандир, ҳилм-ҳилм напухтааст.

Мазза: бе маззаи бегона, шӯрии мӯътадил.

Буй: мурғ якҷоя бо нақҳати сабзавот.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		11,9	
Аз ҷумла сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		7,3	
Равғанҳо (г):		7,5	
Карбогидратҳо (г):		26,3	
Ғизонокӣ (ккал):		220	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,3	Ca (мг):	19,6
B2 (мг):	0,2	P (мг):	91,6
A (мг):	0,3	Mg (мг):	20
C (мг):	2,1	Fe (мг):	2,1

62. Мурғкабоб

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мурғ	96	67	9,6	6,7
Картошка	80	56	8	5,6
Пиёз	24	20	2,4	2
Сабзӣ	27	20	2,7	2
Хамираи помидор	3	3	0,3	0,3
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	110	110	11	11
Баромади ҳисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Мурғро аз пӯст тоза кунед, ба оби гарм гузored ва дар оташи паст то тайёр шудан бо сарпӯши маҳкам ҷӯшонед.

2. Мурғи тайёрро аз булён бардоред, гӯштро аз устухон ҷудо намоед ва реза кунед.

3. Картошка, пиёз, сабзиро тоза кунед ва реза кунед.

4. Ҷаъфариро шӯед ва реза кунед.

5. Сабзӣ ва пиёзро тоза кунед, ба оби ҷӯшида дар муддати 10–15 дақиқа дар ҳаҷми начандон зиёди об бо рағани растанӣ таф диҳед.
6. Сипас хамираи томатиро илова кунед ва дар булён дамчӯш кунед.

7. Картошкарро шушта тоза кунед ва дар булён 10-15 дақиқа дамчӯш кунед.

8. Сипас мурғро реза карда сабзавоти таф додашударо бо хамираи томати илова намоед.

9. 5 дақиқа то охири дамчӯш ҷаъфариро илова кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: мурғ реза карда шуда, ба табақ якҷоя бо сабзавот ва хамираи томати гузошта шудааст. Сабзавот ва гӯшт шакли реза шударо нигоҳ доштааст.

Ғилзат: мурғ ва сабзавот маҳин, мулоим, сероб.

Ранг: мурғ зардтоб, сабзавот - аз сурх то сурхи торик.

Мазза: бе маззаи бегона, шӯрии мӯътадил.

Буй: мурғ якҷоя бо наҳати сабзавот ва помидор.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		18,2	
Аз ҷумла сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		11,3	
Равғанҳо (г):		15,4	
Карбогидратҳо (г):		19	
Ғизонокӣ (ккал):		287	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,1	Ca (мг):	61,1
B2 (мг):	0,1	P (мг):	165,4
A (мг):	0,51	Mg (мг):	45,5
C (мг):	24,8	Fe (мг):	2,4

63. Лағмон бо мурғ

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мурғ	96	67	9,6	6,7
Вазни мурғи обпаз	-	50	-	-
Угро	33	33	3,3	3,3
Вазни угрои обпаз	-	100	-	-
Равғани растанӣ барои молидани маҳсулоти макаронӣ	1	1	0,1	0,1
Пиёз	6	5	0,6	0,5
Сирпиёз	1	0,8	0,1	0,08
Сабзӣ	14	11	1,4	1,1
Турб	8	5	0,8	0,5
Хамираи томати	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	75	75	7,5	7,5
Чаъфарӣ (кабудӣ)	4	3	0,4	0,3
Баромади ҳисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Угрои (лағмонӣ ё спагеттӣ)-ро дар оби ҷӯшидаистодаи намакин ҷӯшонед.

2. Ба тушберагирак (дуршлаг) партоед, нашӯед ва бо равғани растанӣ молед.

3. Турб, пиёз ва сабзиро шӯед, ба таври дарозак реза кунед.

4. Чаъфариро шӯед ва реза кунед.

5. Сирпиёзро тоза ва реза кунед.

6. Аз мурғ пӯшташро хориҷ намоед, гӯштро аз устухон ҷудо кунед, ба чоркунҷаҳои майда реза намоед ва то нимтайёр шудан дампаз кунед.
7. Сипас пиёз илова кунед ва боз 10-15 дақиқа дампаз кунед.

8. Сабзӣ, турб ва сирпиёзро илова кунед ва дампазиро боз 8-10 дақиқа давом диҳед.

9. Вақте ки сабзабот ва гӯшт тайёр мешаванд, хамираи томати ва намак илова кунед ва боз 5 дақиқа дампаз кунед.

10. Пеш аз ба миз гузоштан угроро дар оби ҷӯш гарм кунед: якчанд сония ба оби ҷӯш ғӯтонед ва ба тушберагирак партоед.

11. Сипас угроро ба табақ бо ҳисса гузоред, аз болояш гӯштро бо сабзабот гузоред, чаъфариро пошед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: угро ва мурғ бо сабзабот шакли худро нигоҳ доштанд.

Ғилзат: мурғ ва сабзабот мулоим; угро хуб варам кардааст, мулоим.

Ранг: булён равшан, мурғ, угро ва сабзабот — ба ҷузъҳо хос.

Мазза: шӯрии мӯътадил, ба мурғи дампаз бо сабзабот хос.

Бӯй: мурғи дампаз ва сабзабот.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		18	
Аз ҷумла сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		12,1	
Равғанҳо (г):		11,6	
Карбогидратҳо (г):		19	
Ғизонокӣ (ккал):		252	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	47,9
B2 (мг):	0,1	P (мг):	133
A (мг):	0,3	Mg (мг):	25,8
C (мг):	9	Fe (мг):	1,8

64. Гӯшти кӯфта аз мурғ пухта дар қайлаи шир

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мурғ	100	70	10	7
Нони гандумӣ	20	20	2	2
Об	9	9	0,9	0,9
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни котлетӣ	-	100	-	-
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Орди гандумӣ	2	2	0,2	0,2
Шир	10	10	1	1
Об	10	10	1	1
Вазни қайлаи тайёр	-	20	-	-
Баромади ҷисса	-	80/20	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Гӯшти мурғро аз устухон ва пӯст ҷудо намоед ва ба пораҳо реза кунед.

2. Дар зарфи калон мурғи резакарда, нони дар об таркарда, намакро омехта кунед, онро аралаш кунед ва аз гӯштқимакунак гузаронед.

3. Гӯшти қимаи тайёрро бароред ва кулӯла кунед.

4. Тобаи чоркунҷаи тунукагиро (противень) бо равғани растанӣ моled, кулӯлаҳоро ба он
- гузоред ва каме пачақ кунед, ки гӯшти кӯфта ҳосил шавад.

5. Гӯшти кӯфта дар духовкаи тасфон бо ҳарорати 200–220°C дар давоми 5–7 дақиқа пазед.

6. Сипас ба зарфе, ки дар он гӯшти кӯфта ҳастанд, қайла резед, қайла бояд пурра кулӯлаҳоро пӯшонад.

7. Гӯшти кӯфта бо қайларо боз 7-10 дақиқа пазед.

Тайёркунии қайлаи шир:

1. Ордро то ранги зардтоб бирён намоед, мунтазам аралаш кунед ва нагузоред, ки сӯзад.

2. Ба оби то 60–70°C сардшуда орд, оби ҷӯшидаро бо шир илова кунед, то пайдо шудани омехтаи яктаркиба қайларо аралаш кунед.
3. Намак илова кунед ва то ҷӯшидан расонед.



Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: кулӯлаҳо каме пачақ, сатҳи он баробар пухтааст, бо қайла рехта шудааст.

Мазза: гӯшти мурғи дампухт, намакини мӯътадил.

Ғилзат: обдор, мулоим.

Буй: гӯшти мурғи дампухт бо қайлаи шир.
- Ранг: пӯсти боло қаҳваранг, дар ҷои бурриш – хокистарранг.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		13,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		12,1	
Равғанҳо (г):		14,2	
Карбогидратҳо (г):		10,2	
Ғизонокӣ (ккал):		222	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	27,5
B2 (мг):	0,11	P (мг):	121,8
A (мг):	0,04	Mg (мг):	15,2
C (мг):	1,2	Fe (мг):	1,2

ТАОМҲО АЗ МОҲӢ

Моҳиро ба ошхона яклухти коркарднашуда ё қисман коркардшуда меоранд: танааш бе сар, бе пулакча ва дилу ҷигар (внутренности), қисмҳои калони тана, гӯшти лаҳм бо пӯст ё бе пӯст.

Барои моҳиро дуруст коркард намудан онро ба тахта бо тарафи паҳлӯ гузоред, шикамашро чок кунед. Сипас дилу ҷигарашро пурра тоза кунед, пардаҳои шикамро хориҷ кунед, танҳо талхадонашро нарасед, талҳои рехта ба моҳӣ маззаи талх медиҳад.

Сипас моҳиро дар оби хунук шӯед, хушк кунед, ба тахта хобонед ва

қабат – қабат буред, гӯшти лаҳмро аз устухони сутунмӯҳра буред (аз каллааш оғоз кунед). Пас аз ин устухони сутунмӯҳраро аз гӯшти лаҳми поёнӣ буред.

Аз гӯшти лаҳми гирифташуда устухонҳои қабурға ва қисмҳои дохилии қаноти моҳиро хориҷ кунед. Гӯшти лаҳм бо пӯст, аммо бе устухон мешавад.

Дар ҳолати чунин коркард партовҳо 48%-ро ташкил медиҳанд.

Барои гирифтани гӯшти лаҳми тоза бе пӯст ва устухон аз моҳӣ пӯсташро ҷудо кардан лозим, ҷои мулоими гӯштро бурида, бо корд пӯсташро ҷудо кунед. Партовҳо барои гирифтани гӯшти лаҳми тоза 50–52% -ро ташкил медиҳанд.



65. Моҳии таф додашуда

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Минтай ¹	122	61	12,2	6,1
ё суфмоҳӣ (судак) ¹	120	61	12	6,1
Пиёз	3	2	0,3	0,2
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса	-	50	-	-

¹ меёёрҳо барои минтай ва суфмоҳии коркарднашуда дода шудаанд

Технологияи тайёркунӣ:

1. Моҳиро ба гӯшти лаҳм бо пӯст бе устухон тақсим кунед ва реза кунед.
2. Пиёзро тоза кунед ва ба нимҳалқаҳо реза кунед.
3. Моҳии резакардари дар як қатор ба зарф гузоред, оби гарм резед, намак, пиёз илова кунед ва дар муддати 10–15 дақиқа таф диҳед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: яклухт, қисми таф додашудаи моҳӣ, ба табақ гузошта шудааст.

Мазза: моҳӣ, шӯрии мӯътадил.

Ғилзат: мулоим.

Бӯй: моҳӣ.

Ранг: моҳӣ дар бурриш сафед ё хокистарранги торик

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		8,1	
Аз ҷумла сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		8,1	
Равғанҳо (г):		4,1	
Карбогидратҳо (г):		0,4	
Ғизонокӣ (ккал):		73	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	7,7
B2 (мг):	0,05	P (мг):	97,8
A (мг):	0,02	Mg (мг):	22,9
C (мг):	0,4	Fe (мг):	0,5



66. Дамлама бо моҳӣ
(моҳӣ, бо сабзавот дампуштшуда)

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Минтай ¹	246	123	24,6	12,3
Ё суфмоҳӣ (судак) ¹	240	122	24	12,2
Вазни моҳиҳои дампушт:	-	100	-	-
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Пиёз	17	14	1,7	1,4
Қаламфури ширини тару тоза	11	8	1,1	0,8
Помидори тару тоза	10	8	1	0,8
Хамираи томати	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни сабзавоти дампушт:	-	35	-	-
Ҷаъфарӣ (кабудӣ)	7	5	0,7	0,5
Баромади ҳисса	-	100/40	-	-

¹ меёрҳо барои минтай ва суфмоҳиҳои коркарднашуда дода шудаанд

Технологияи тайёркунии:

1. Пиёзро тоза кунед ва ба нимҳалқа реза кунед.

2. Помидорҳоро шӯед, думчаашро буред ва ба қисмҳои тунук реза кунед.

3. Қаламфурро шуста тоза кунед ва реза кунед.

4. Ҷаъфариро шӯед ва майда реза кунед.

5. Моҳиро ба гӯшти лаҳм бо пӯст бе устухон коркард намоед.

6. Гӯшти лаҳмро ба қисмҳои ҳисса бо вазни 120 гр. реза намоед.
7. Моҳиро бо як қабат ба зарфи бо рағани растанӣ молида гузоред, намак пошед.

8. Ба болои моҳӣ пиёз, қаламфури ширин ва помидор гузоред.

9. Об ва хамираи томати илова кунед, сарпӯшро зич маҳкам кунед.

10. Моҳиро дар оташи паст 15-20 дақиқа дампушт кунед.

11. Моҳиро бо сабзавоти дампушт пешниҳод кунед, ҷаъфариро пошед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: моҳӣ ва сабзавот шакли реза кардашударо нигоҳ доштанд.

Ғилзат: мулоим, обдор.

Ранг: ба моҳӣ ва сабзавот хос.
- Мазза: шӯрии мӯътадил, моҳӣ, сабзавоти таф додашуда, помидор.

Бӯй: моҳӣ ва сабзавоти дампушт бо помидор.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		16,3	
Аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		16,1	
Равғанҳо (г):		3,8	
Карбогидратҳо (г):		4	
Ғизоноқӣ (ккал):		115	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,09	Ca (мг):	46,9
B2 (мг):	0,09	P (мг):	163
A (мг):	0,02	Mg (мг):	42,9
C (мг):	9,2	Fe (мг):	0,9

67. Моҳии дампухт

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Минтай ¹	228	114	22,8	11,4
Ё суфмоҳӣ (судак) ¹	228	116	22,8	11,6
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Орди гандумии навъи олій	5	5	0,5	0,5
Вазни нимфабрикат (минтай)	-	120	-	-
Вазни нимфабрикат (суфмоҳӣ)	-	122	-	-
Баромади ҳисса	-	100	-	-

¹ меъёрҳо барои минтай ва суфмоҳии коркарднашуда дода шудаанд

Технологияи тайёркунӣ:

1. Моҳиро ба гӯшти лаҳм бо пӯст бе устухон коркард намоед.

2. Гӯшти лаҳмро ба қисмҳои ҳиссагӣ реза кунед ва дар орд ғелонед.
3. Қисмҳои тайёркардаи моҳиро ба тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, гузоред.

4. Моҳиро дар ҷевони бирёнкунӣ бо ҳарорати 180°C дар давоми 15–20 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: моҳии пухта, бо қабати тиллоранг пӯшида шудааст.

Ғилзат: мулоим, обдор.

Ранг: ба моҳии пухта хос.

Мазза: шӯрии мӯътадил, моҳӣ.

Буй: моҳии пухта.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		15,5	
Аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		14,9	
Равғанҳо (г):		3,9	
Карбогидратҳо (г):		3,4	
Ғизонокӣ (ккал):		111	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,11	Ca (мг):	37,9
B2 (мг):	0,11	P (мг):	204,3
A (мг):	0,01	Mg (мг):	46,7
C (мг):	0,4	Fe (мг):	0,8



68. Моҳӣ, ки дар қайлаи шир пухта шудааст

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Минтай ¹	240	120	24	12
Ё суфмоҳӣ (судак) ¹	240	122	24	12,2
Вазни моҳи пухта:	-	100	-	-
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Орди гандумии навъи олій	2	2	0,2	0,2
Шир	10	10	1	1
Об	10	10	1	1
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни қайлаи тайёр	-	20	-	-
Баромади ҳисса	-	100/20	-	-

¹ меъёрҳо барои минтай ва суфмоҳии коркарднашуда дода шудаанд

Технологияи тайёркунии:

1. Моҳиро ба гӯшти лаҳм бо пӯст бе устухон коркард намоед.

2. Гӯшти лаҳмро ба қисмҳои ҳиссагӣ реза кунед ва дар зарф, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, гузоред.
3. Намак пошед ва дар ҷевони бирёнкунӣ бо ҳарорати 180°C дар давоми 10 дақиқа пазед.

4. Пас ба моҳӣ қайлаи шир илова намоед. Он бояд моҳиро пурра пӯшад.

5. Моҳиро бо қайла боз 7–10 дақиқа пазед.

Тайёркунии қайлаи шир:

1. Ордро то ранги зардтоб бирён намоед, мунтазам аралаш кунед ва нагузоред, ки сӯзад.

2. Ба оби то 60–70°C сардшуда орд, оби ҷӯшидаро бо шир илова кунед, то пайдо шудани омехта яктаркиба қайларо аралаш кунед.
3. Намак илова кунед ва то ҷӯшидан расонед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: моҳи пухта, бо қайлаи шир рехта.

Ғилзат: мулоим, обдор.

Ранг: зардчатоб.

Мазза: шӯрии мӯътадил, моҳӣ ва шир.

Бӯй: моҳӣ, шири ҷӯшида.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		17,6	
Аз ҷумла сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		16	
Равғанҳо (г):		4,2	
Карбогидратҳо (г):		1,8	
Ғизоноқӣ (ккал):		115	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,11	Ca (мг):	53,6
B2 (мг):	0,12	P (мг):	214
A (мг):	0,03	Mg (мг):	48,4
C (мг):	0,5	Fe (мг):	0,9

69. Котлетҳои моҳигӣ

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Минтай ¹	159	73	15,9	7,3
Суфмоҳӣ (судак) ¹	152	73	15,2	7,3
Нони гандумӣ	18	18	1,8	1,8
Об	26	26	2,6	2,6
Пиёз	10	8	1	0,8
Тухм	1/10	4	10 д.	10 д.
Нони қоқ	10	10	1	1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни нимфабрикат	-	120	-	-
Баромади ҳисса	-	100	-	-

¹ меъёрҳо барои минтай ва суфмоҳии коркарднашуда дода шудаанд

Технологияи тайёркунӣ:

1. Моҳиро ба гӯшти лаҳм бе пӯст ва бе устухон тақсим кунед.

2. Гӯшти лаҳмро ба қисмҳо реза кунед ва бо нони пешакӣ дар об тар карда омехта созед, намак пошед.

3. Омехтаро аралаш кунед, барои пайдо кардани гӯшти яктаркиба онро аз гӯштқимакунак гузаронед.

4. Тухмро коркард намоед, онро ба гӯшти қима омехта намоед, аралаш кунед.
5. Аз гӯшти қима котлет созед ва онро дар нони хушк ғелонед.

6. Котлетҳоро ба тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, гузоред.

7. Котлетҳои моҳигиро дар ҷевони бирёнкунӣ бо ҳарорати 180°C дар давоми 15 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: котлети моҳигии пухта, тухмшакл ё гирда, пӯсти болояш тиллоранг.

Ғилзат: мулоим, обдор, яхела.

Ранг: дар пӯсти болояш – тиллоранг, дар ҷои бурриш – хокистарранги торик.

Мазза: шӯрии мӯътадил, моҳии пухта.

Буй: моҳӣ.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		12,8	
Аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		10,9	
Равғанҳо (г):		4	
Карбогидратҳо (г):		13,2	
Ғизонокӣ (ккал):		140	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,16	Ca (мг):	41,4
B2 (мг):	0,1	P (мг):	130
A (мг):	0,02	Mg (мг):	28,3
C (мг):	0,7	Fe (мг):	1

ТАОМҲО АЗ САБЗАВОТ

Таомҳоро аз сабзавот бо тарзи гуногуни коркарди ҳароратӣ тайёр кардан мумкин аст: чӯшонидан, таф додан, дампухт ва пухтан (запекание).

Ҳангоме, ки сабзавотро тайёр мекунед, ҳатман қоидаҳои технологи коркарди хӯроквориро риоя намоед. Ҳамин гуна шумо дар таомҳои тайёркардаи сабзавотӣ моддаҳои фойданокӣ ғизонокро нигоҳ медоред.

Ва якчанд маслиҳат:

- Барои беҳтар нигоҳ доштани витаминҳо сабзавоти тозакардари муддати дароз дар об нигоҳ надоред.
- Сабзавотро ба оби чӯшон сар диҳед ва онро бо сарпӯши маҳкам дар оташи паст чӯшонед.
- Барои чӯшонидан 0,6–0,7 литр обро ба 1 кг сабзавот истифода баред.
- Картошқаро дар оби намакин чӯшонед.
- Сабзӣ ва лаблабуро бе намак чӯшонед.
- Сабзавотро, ки оби зиёд хориҷ мекунад, (таррак, каду, помидор) дар зарфи пӯшида бе иловаи об таф диҳед.
- Лаблабу, карам, сабзиро бо илова намудани об ва рағани растанӣ таф диҳед. Ба 1 килограмм сабзавот 0,2–0,3 литр об ё булён ва 20–30 грамм рағани растанӣ истифода баред.
- Дар қараёни чӯшонидани сабзавоти тозакарда ба об моддаҳои ғизонок дохил мешаванд. Обпазро (отвар) барои тайёр кардани шӯрбо ва қайла истифода баред, то ин ки таом фойданок бошад.



70. Картошкаи обпаз

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	231	150	23,1	15
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни картошкаи обпаз:	-	145	-	-
Равғани маска	5	5	0,5	0,5
Баромади ҳисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Картошкарро тоза кунед ва шӯед.
2. Картошкарро ба оби ҷӯшидаистода андозед ва намак илова кунед. Картошка бояд зери об 1–1,5 см бошад.
3. Картошкарро то тайёр шудан ҷӯшонед, сипас обашро резед.
4. Картошкарро хунук кунед ва калон реза кунед.
5. Картошкарро бо равғани маскаи обкарда шуда ва то ҷӯшиш расонида пур кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: картошкаи тоза карда шуда, шакли бурриш нигоҳ дошта шудааст, ҳилм-ҳилм нашудааст.

Мазза: ба картошкаи ҷӯшон хос бо мазаи равғани маска, шӯрии мӯътадил.

Ғилзат: зич, ковок, аммо ҳилм-ҳилм напухтааст.

Бӯй: картошкаи ҷӯшон, равғани маска.

Ранг: сафеди каме зардчатоб.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		3	
Аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,03	
Равғанҳо (г):		6	
Карбогидратҳо (г):		21	
Ғизонокӣ (ккал):		150	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,16	Ca (мг):	20,6
B2 (мг):	0,10	P (мг):	83,7
A (мг):	0,03	Mg (мг):	30,5
C (мг):	21,6	Fe (мг):	1,2



71. Пюреи картошка

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	197	128	19,7	12,8
Шири чӯшида	24	23	2,4	2,3
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани маска	4	4	0,4	0,4
Баромади ҷисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Картошкарро тоза кунед ва шӯед.
2. Картошкарро ба оби чӯшида истода андозед, то тайёр шудан чӯшонед, пас обашро резед.
3. Шири чӯшида ва равғани маска илова кунед, онро соида аралаш кунед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: массаи совидаи картошка.
- Ғилзат: зич, ковок, яхела.
- Ранг: сафеди каме зардчатоб.
- Мазза: ба картошкаи чӯшида хос, бо таъми равғани маска ва шири чӯшида, шӯрии мӯътадил, нафис.
- Буй: пюреи навтайёри картошка бо нақҳати шир ва равғани маска.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		3,1	
Аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,7	
Равғанҳо (г):		9,2	
Карбогидратҳо (г):		18	
Ғизонокӣ (ккал):		173	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,14	Ca (мг):	41,6
B2 (мг):	0,11	P (мг):	87
A (мг):	0,05	Mg (мг):	27,4
C (мг):	17,8	Fe (мг):	1



72. Картошкаи пухташуда (запеченный)

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	312	218	31,2	21,8
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	5	5	0,5	0,5
Баромади ҷисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Картошкарро тоза кунед ва шӯед.
2. Картошкарро ба шакли лӯндачаҳо реза кунед, ба тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, гузоред, намак пошед ва аралаш кунед.
3. Картошка дар ҷевони бирёнкунӣ бо ҳарорати 180°C, 10–15 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: картошка бо пӯсти лолагун, ба шакли лӯндачаҳо реза шудааст, шакли резакарда нигоҳ дошта шудааст.

Мазза: ба картошкаи пухташуда хос, шӯрии мӯтадил.

Ғилзат: чандир, ҳилм-ҳилм нашоудааст.

Бӯй картошкаи пухташуда.

Ранг: тиллоранг, пӯст қаҳваранг.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		2,9	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		3,9	
Кاربогидратҳо (г):		23,9	
Ғизонокӣ (ккал):		143	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,2	Ca (мг):	17,1
B2 (мг):	0,1	P (мг):	85,2
A (мг):	0,04	Mg (мг):	33,7
C (мг):	29,2	Fe (мг):	1,3



73.Хонума бо сабзавот

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	60	39	6	3,9
Сабзӣ	35	25	3,5	2,5
Пиёз	22	20	2,2	2
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	0,2	0,2	0,02	0,02
Вазни гӯшти қима	-	90	-	-
Барои хамир:				
Орди навъи олій	50	50	5	5
Орд барои пошидан	2	2	0,2	0,2
Тухм	1/10	4	10 дона.	10 дона.
Об	7	7	0,7	0,7
Намак	1	1	0,1	0,1
Вазни хамир	-	70	-	-
Вазни нимфабрикат	-	160	-	-
Баромади ҳисса	-	150	-	-

Тайёркунии хамир:

1. Тухмҳоро коркард намоед, ба оби хунук сар диҳед ва намак пошед.

2. Омехтаро аралаш кунед, орд илова намоед ва хамири дурушт омехта намоед.
3. Барои он, ки хамир хуб тунук шавад, онро 20–30 дақиқа нигоҳ доред.

Тайёркунии қима:

1. Картошка, пиёз ва сабзиро шушта тоза кунед, майда реза кунед.

2. Ҷаъфариро шӯед ва реза кунед.

3. Пиёз ва сабзиро 10–15 дақиқа дар миқдори ками об бо равғани растанӣ таф диҳед.
4. Ба картошка сабзавоти таф додашударо, ҷаъфарӣ ва намак илова кунед, ҷамаашро аралаш кунед.

Технологияи тайёркунии:

1. Порчаҳои хамири тайёрро ба болои миз, ки бо орд пошида шудааст, гузоред, ва ба қабати 2–3 мм тунук кунед.

2. Ба болои қабат баробар қима гузоред ва ба тарзи рулет печонед.
3. Дар болои буғ бо ҳарорати 100°С дар давоми 30–40 дақиқа тайёр кунед.

4. Рулети тайёрро ба ҳиссаи 150 гр. реза кунед.



Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: ба рулети хамирӣ қима печонида шудааст, картошка, сабзӣ, пиёз шакли реза кардашударо нигоҳ доштааст.

Ғилзат: сабзавот - мулоим, хамир — чандир, ҳилм-ҳилм напухтааст.

Ранг: хамир зардчатоб, қима - ба чузъҳо хос.

Мазза: бе таъми бегона, шӯрии мӯътадил.

Буй: сабзавоти ҷӯшида.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		6,1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,5	
Равғанҳо (г):		3	
Карбогидратҳо (г):		30,2	
Ғизонокӣ (ккал):		176	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,3	Ca (мг):	18,5
B2 (мг):	0,2	P (мг):	63,5
A (мг):	0,01	Mg (мг):	21
C (мг):	6	Fe (мг):	1,9

74. Рагу аз сабзавот

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Картошка	212	138	21,2	13,8
Сабзӣ	13	11	1,3	1,1
Пиёз	8	6	0,8	0,6
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Об	45	45	4,5	4,5
Хамираи томати	3	3	0,3	0,3
Орд	2	2	0,2	0,2
Шакар	1	1	0,1	0,1
Об	35	35	3,5	3,5
Сирпиёз	1	0,8	0,1	0,08
Намак	1	1	0,1	0,1
Баромади ҷисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Картошкарро шушта тоза кунед.
2. Картошкарро реза кунед ва 10–15 дақиқа дампушт кунед.
3. Сирпиёзро тоза ва реза кунед.
4. Сабзӣ ва пиёзро тоза карда реза кунед.
5. Сабзӣ ва пиёзро дар миқдори ками об бо равғани растанӣ то тайёр шудан таф диҳед.

Тайёркунии қайлаи сурх:

1. Ордро то ранги зарди торик бирён намуда, хунук кунед, оби гарм андозед ва аралаш кунед.
2. Хамираи тайёрро бо хамираи помидори бирёншуда омехта кунед.
3. Дар оташи паст то тайёр шудан расонед.
4. Дар охири пухтупаз намак ва шакар илова намоед, пас қайларо полонед (соф) кунед.
5. Картошка ва сабзавоти таф додашударо омехта кунед, қайлаи сурх илова намоед ва 10–15 дақиқа дампушт кунед.
6. Панҷ дақиқа то тайёр шудан сирпиёз ва намак илова намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сабзавот ва картошка реза карда шудааст, дар қайлаи помидор шакли резашуда нигоҳ доштааст.

Ғилзат: картошка, сабзавот мулоим, зич.

Ранг: норанҷии равшан.

Мазза: шӯрии мӯътадил, турш ва ширин.

Бӯй: сабзавот ва помидор, бӯии сабзавоти сӯхта роҳ дода намешавад.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		2,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		13,7	
Карбогидратҳо (г):		10,7	
Ғизонокӣ (ккал):		175	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	46,4
B2 (мг):	0,07	P (мг):	56,2
A (мг):	0,004	Mg (мг):	20,3
C (мг):	15,6	Fe (мг):	0,8



75. Карами дампухт

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Карами сафеди ботароват	187	150	18,7	15
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Хамираи томати	3	3	0,3	0,3
Сабзӣ	20	15	2	1,5
Пиёз	14	12	1,4	1,2
Намак	1	1	0,1	0,1
Шакар	0,5	0,5	0,05	0,05
Об	45	45	4,5	4,5
Баромади ҳисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Аз карам 3-4 барги берунаашро канед ва онро шӯед.

2. Сабзӣ ва пиёзро шушта тоза кунед.

3. Сабзавоти тозакардари резани кунед.

4. Карамро ба зарфи мувофиқ гузоред, об илова кунед ва то ҳолати нимтайёр дампухт кунед.
5. Сабзӣ ва пиёзро 10–15 дақиқа дар миқдори ками об бо рағани растанӣ таф диҳед.

6. Хамираи томати илова намоед ва то тайёр шудан дампухт кунед.

7. Сабзавоти тайёрро бо карам якҷоя кунед.

8. Панҷ дақиқа то тайёр шудан намак ва шакар илова кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: омехтаи карами дампухт бо сабзавот. Карам, пиёз ва сабзӣ резани шудаанд.

Ғилзат: обдор, мулоим.

Ранг: қаҳваранги равшан.

Мазза: ба карам ва озуқа, ки ба таркиби таом дохил мешаванд, хос аст, шӯрии мӯтадил, туршу ширин.

Бӯй: карами дампухт бо нахати помидор, сабзавот.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		3,1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		4,8	
Карбогидратҳо (г):		14,2	
Ғизонокӣ (ккал):		112	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,03	Ca (мг):	83,1
B2 (мг):	0,5	P (мг):	60,1
A (мг):	0,006	Mg (мг):	30,9
C (мг):	25,6	Fe (мг):	1,2

76. Фейжоада

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Лӯбиёи сурх	30	30	3	3
Биринч	20	20	2	2
Хамираи томати	3	3	0,3	0,3
Пиёз	15	12	1,5	1,2
Сирпиёз	1	0,8	0,1	0,08
Карафс (Сельдерей (поя))	10	8	1	0,8
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Шакар	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Кабутии ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Баромади ҳисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунӣ

1. Лӯбиёро шӯед, онро аз назар гузаронед ва панҷ соат тар кунед.

2. Пас обашро резед ва то нимтайёр шудан лӯбиёро пазад.

3. Пиёз ва сирпиёзро тоза ва реза кунед.

4. Ҷаъфариро шӯед ва реза кунед.

5. Пояи карафсро (сельдерей) аз барг шушта тоза ва реза кунед.

6. Карафс (сельдерей) ва пиёзро 10–15 дақиқа дар миқдори ками об бо равғани растанӣ таф диҳед.
7. Ба сабзавоти таф додашуда лӯбиё ва об илова кунед ва 10–15 дақиқа дампхт кунед.

8. Пас хамираи томати, сирпиёз, намак, шакар илова кунед ва то тайёр шудан расонед.

9. Биринчро то тайёр шудан ҷӯшонед. Пас ба ҷўлпӣ (дуршлаг) гиред ва монед, ки обаш резад.

10. Ҳангоми ба табақ мондан биринч, лӯбиёро бо сабзавот монед ва бо кабути пошед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: биринч ва сабзавоти бо лӯбиё дампхт ба табақ гузошта шудааст, аммо омехта нашудааст.

Ғилзат: биринч ва лӯбиё аз ҳад зиёд напухтааст, биринч оҳарӣ (рассыпчатый), сабзавот шакли резашударо нигоҳ доштааст.

Ранг: ба ҷузҳо хос.

Мазза: шӯрии мўътадил, ба биринчи обпаз ва сабзавоти дампхт хос.

Буй: биринчи обпаз ва сабзавоти дампхт бо помидор.



Таомҳои миллии Бразилия – ин якҷояшавии анъанаҳои ошпазхонаи се мардум: ҳиндуҳои маҳаллӣ, мустамликадорони португалий ва ғуломони оварда – африқоиҳо мебошад.

Намуди умумии ошпазхонаи Бразилияи муосирро тасаввур кардан мушкул аст, чунки кишвар аз 26 минтақа иборат аст. Аммо дар Бразилия таоме ҳаст, ки онро дар ғушаи дилхоҳи Бразилия чашидан мумкин аст – «фейжоада».

Ин таомро ғуломон 300 сол пеш ихтироъ намуданд: онҳо ҳиссаҳои ғўшти хукро, ки аз мизи хоҷагон зиёдатӣ мондааст, бо лӯбиёи сиёҳ (чёрные бобовые растения) омехта мекарданд. Дар солҳои мавҷудият дастури он такмил меёфт, бо ҷузъҳои мухталиф илова мешуд.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		3,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		4	
Карбогидратҳо (г):		12,6	
Ғизоноқӣ (ккал):		100	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,02	Ca (мг):	41,8
B2 (мг):	0,04	P (мг):	40,3
A (мг):	0,04	Mg (мг):	19,4
C (мг):	8,3	Fe (мг):	0,7

ТАОМҲО АЗ МАҲСУЛОТИ ЛҶБИЁВӢ ВА МАКАРОНӢ

Ба сифати гарнир маҳсулоти лҶбиёвӢ ва макаронӢ дар намуди обпаз истифода мешаванд.

Ҳангоме, ки маҳсулоти лҶбиёвӢ ва макаронӢ тайёр мекунед, ба хусусиятҳои зерин таваҷҷӯҳ намоед.

Ба таркиби лҶбиё крахмал дохил мешавад, ки муддати дароз варам мекунад. Бинобар ин пеш аз ҷӯшонидан лҶбиёро якчанд соат дар об нигоҳдоред, пас аз ин аз болояш оби хуноки бенамак резед. Тайёркунии пешакӣ бо ин хусусияташ хуб аст, ки тағйир ёфтани шакли донаҳои лҶбиёро ҳангоми ҷӯшонидан пешгирӣ мекунад ва онро дар намуди яклухт нигоҳ медорад.

Маҳсулоти макарониро (макарон, угро, вермишел) дар миқдори зиёди оби намакин ҷӯшонед: ба як килограмм маҳсулоти макаронӢ шаш литр об ва 50 грамм намак истифода баред.

Дар хотир дошта бошед, ки маҳсулоти макаронӢ баъди ҷӯшонидан дар ҳаҷмашон се маротиба калон мешаванд.

Муддати ҷӯшонидан аз намуд, навъ ва миқдори маҳсулоти макаронӢ вобаста аст.

Вақти миёнаи ҷӯшонидан

Макарон — 20-30 дақиқа

Угро — 20-25 дақиқа

Вермишел — 10-12 дақиқа

Маҳсулоти тайёри макаронӢ бояд мулоим, аммо чандир бошад, Ҳилм-Ҳилм напазад.

Баъди ҷӯшонидан маҳсулоти макарониро ба тушберагирак ё ғалбер якҷоя бо биринҷобааш партоед.

Ҳангоме ки обаш шорида равад, рағани маска андозед ва омехта кунед.

Маҳсулоти макарониро бо об нашӯед!



77. Наски обпаз бо равғани маска

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Наск	73	72	7,3	7,2
Об	150	150	15	15
Равғани маска	5	5	0,5	0,5
Намак	0,3	0,3	0,03	0,03
Баромади ҷисса, г:	-	150	-	-

Технологияи тайёркуни:

1. Наскро як-як гузаронида шӯед ва дар оби гарм 1,5 соат тар кунед.

2. Ба оби хунук андозед ва дар оташи паст то мулоим шуданаш ҷӯшонед.
3. Равғани маскарро об кунед ва то ҷӯшонидан расонед.

4. Наски тайёрро намак пошед ва равғани маска андозед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: наски равған рехта.

Ғилзат: мулоим.

Ранг: каме қаҳваранг.
- Мазза: наски обпаз бо маззаи равғани маска, шӯрии мӯътадил.

Буй: наски обпаз.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		15,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот (г):		0,03	
Равғанҳо (г):		6,2	
Карбогидратҳо (г):		31,2	
Ғизонокӣ (ккал):		241	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,28	Ca (мг):	71,7
B2 (мг):	0,21	P (мг):	240,1
A (мг):	0,003	Mg (мг):	44,4
C (мг):	0	Fe (мг):	7,7



78. Маҳсулоти лӯбиёвии обпаз бо пиёз ва хамираи томати

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Наск	73	72	7,3	7,2
ё лӯбиё	73	72	7,3	7,2
Об	150	150	15	15
Вазни наски обпаз	-	150	-	-
Вазни лӯбиёи обпаз	-	150	-	-
Пиёз	18	15	1,8	1,5
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	0,3	0,3	0,03	0,03
Хамираи томати	7	7	0,7	0,7
Баромади ҳисса, г	-	150	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Лӯбиё ё наскро як-як гузаронед ва дар оби гарм тар кунед (лӯбиё – чор соат, наск – яку ним соат).

2. Пас лӯбиёро ё наскро ба оби хунук сар диҳед ва дар оташи паст то мулоим шудан пазед.
3. Пиёзро тоза ва реза кунед, дар миқдори ками об бо равғани растанӣ ва хамираи томати таф диҳед.

4. Сипас бо лӯбиёи обпаз ё наск якҷоя кунед, намак пошед ва то ҷӯшидан расонед.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса наски обпаз бо пиёз ва хамираи томати			
Сафедаҳо (г):		13,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		6,1	
Карбогидратҳо (г):		7,3	
Ғизонокӣ (ккал):		227	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,17	Ca (мг):	105
B2 (мг):	0,09	P (мг):	274
A (мг):	0,002	Mg (мг):	69,5
C (мг):	2,7	Fe (мг):	4,8



Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: лӯбиё, ки шаклашро нигоҳ доштааст.

Ғилзат: мулоим.

Ранг: ба намуди лӯбиё бо хамираи томати хос аст.
- Мазза: лӯбиё, пиёз ва помидори таф додашуда хос, шӯрии мӯътадил.

Буй: ба намуди лӯбиё, ва пиёзи таф додашуда хос аст.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳиссаи лӯбиёи обпаз бо пиёз ва хамираи томати			
Сафедаҳо (г):		12,7	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		6,1	
Карбогидратҳо (г):		7,6	
Ғизонокӣ (ккал):		219	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,17	Ca (мг):	110
B2 (мг):	0,09	P (мг):	280
A (мг):	0,002	Mg (мг):	71,1
C (мг):	2,7	Fe (мг):	3,96

79. Маҳсулоти макаронии обпаз бо равғани маска

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Маҳсулоти макаронӣ	50	50	5	5
Об	300	300	30	30
Намак	1,5	1,5	0,15	0,15
Равғани маска	5	5	0,5	0,5
Баромади ҷисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Макаронҳоро ба оби намакани чӯшон сар диҳед ва 20–30 дақиқа чӯшонед.
2. Макаронҳои чӯшидаро ба тушберагирак гиред ва гузored, ки об пурра шорида равад, пас онро ба зарфи пешаки тайёр карда гузored.
3. Равғани маскарро об кунед, то чӯшонидан расонед ва ба макарон резед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: макаронҳо шаклашонро нигоҳ доштаанд ва ба осонӣ аз якдигар ҷудо мешаванд.
- Ранг: сафед, каме зардчатоб.
- Мазза: ба макарони обпаз хос, шӯрии мӯтадил.
- Ғилзат: мулоим, чандир, ба андозае зич.
- Буй: макарони обпаз.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		5,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,03	
Равғанҳо (г):		5,8	
Карбогидратҳо (г):		30,4	
Ғизонокӣ (ккал):		190	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	10,6
B2 (мг):	0,02	P (мг):	32,8
A (мг):	0,02	Mg (мг):	7,1
C (мг):	0	Fe (мг):	0,71



80. Маҳсулоти макаронии обпаз бо равған ва панир

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Маҳсулоти макаронӣ	45	45	4,5	4,5
Об	300	300	30	30
Намак	1,5	1,5	0,15	0,15
Равғани маска	4	4	0,4	0,4
Панир	27	25	2,7	2,5
Баромади ҷисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Макаронҳоро ба оби ҷӯши намакин андозед ва то тайёр шудан ҷӯшонед.

2. Макаронҳои ҷӯшидаро ба тушберагирак гиред ва гузored, ки об пурра шорида равад.

3. Дар дегчаи алоҳида равғани маскарро об кунед ва то ҷӯшидан расонед.

4. Дар турбтарошак панирро тарoшед.
5. Ба макарон равғани маска илова намоед ва хуб аралаш кунед.

6. Макаронҳоро ба тобаи чоркунҷаи тунукагӣ бо қабати 4–6 см гузored, панири тарoшида пошед ва дар ҷевони бирёнкунӣ бо ҳарорати 150–180°C дар давоми 8–10 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: макаронҳо шакли худро нигоҳ доштанд ва ба осонӣ аз якдигар ҷудо мешаванд, панир об шуд.

Ғилзат: мулоим, чандир, ба андозае зич.
- Ранг: сафед, каме зардчатоб.

Мазза: ба маҳсулоти макарони обпаз хос, панири андак шӯр.

Буй: макарони обпаз бо нахҳати панир.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		10,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		5,8	
Равғанҳо (г):		11,9	
Карбогидратҳо (г):		25,5	
Ғизонокӣ (ккал):		251	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	230,6
B2 (мг):	0,09	P (мг):	157,8
A (мг):	0,09	Mg (мг):	15,8
C (мг):	0,17	Fe (мг):	0,96



81. Маҳсулоти макаронии обпаз бо сабзавот

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Маҳсулоти макаронӣ	44	44	4,4	4,4
Намак	1,5	1,5	1,5	1,5
Сабзӣ	20	15	2	1,5
Пиёз	15	12	1,5	1,2
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Хамираи томати	4	4	0,4	0,4
Баромади ҳисса	-	150	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Макаронҳоро ба оби ҷӯши намакин андозед ва то тайёр шудан ҷӯшонед.

2. Макаронҳои ҷӯшидаро ба тушберагирак гиред ва гузored, ки об пурра шорида равад, то ин ки онҳо начаспанд, миқдори начандон зиёди равғани растанӣ андозед.

3. Сабзӣ ва пиёзро тоза кунед ва шӯед, реза кунед.
4. Пиёз ва сабзиро дар миқдори ками об бо равғани растанӣ таф диҳед.

5. Пас хамираи томатиرو илова кунед ва 5–10 дақиқа дампухт кунед.

6. Сабзавоти тайёрро ба макарон илова намоед ва аралаш кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: макарон шакли худро нигоҳ доштааст, бо сабзавот баробар аралаш шудааст, сабзавот реза шудааст.

Ғилзат: макарон мулоим, чандир, ба андозае зич; сабзавот — мулоим.

Ранг: гулобӣ аз хамираи томати.

Мазза: ба макарони обпаз ва сабзавот, ки ба таркиби таом дохил мешаванд, хос аст, шӯрии мӯтадил.

Буй: макарони обпаз, сабзавот ва помидор.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		5,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		6,2	
Карбогидратҳо (г):		29,7	
Ғизонокӣ (ккал):		195	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,07	Ca (мг):	20,2
B2 (мг):	0,04	P (мг):	52,9
A (мг):	0,08	Mg (мг):	18,1
C (мг):	2,8	Fe (мг):	1,1



ТАОМҲО АЗ ТВОРОГ ВА ТУХМ

Творог — сарчашмаи сафеда, калтсий ва витамини B12 мебошад. Сафеда дар творог ба организм барои инкишоф ва барқароркунии бофтаи мушакҳо, калтсий — барои мустаҳкам шудани устухон ва пешгирии остеопороз зарур аст.

Пеш аз таомро аз творог тайёр кардан, онро аз ғалбер гузаронед. Ин имкон медиҳад, ки лӯндаҳои саҳт бартараф карда шаванд ва ғилзати онро якхела кунанд.

Ҳамаи таомҳо аз творог дар ғизои мактабӣ ҳатман бояд пеш аз ба миз мондан аз коркарди ҳароратӣ гузаранд.

Запеканкаи творогиرو дар тафдон на камтар аз 20–30 дақиқа бо ҳарорати 220–280°C пазед.

Ғафсии запеканка набояд аз 3–4 сантиметр зиёд бошад.

Тухмҳо дар ғизои кӯдакон ҳамчунин унсури муҳим мебошанд. Сафеда ва зардии тухм барои инкишоф ва рушди организми кӯдак кӯмак мерасонанд. Ба таркиби сафедаи тухм аминокислота дохил мешавад, ки барои инкишофи ҳуҷайра, фаъолияти майнаи сар ва мустаҳкам намудани масуният зарур аст.

Дар зардӣ кислотаҳои чарбугии сер ва нимсер мавҷуд мебошанд, ки барои инкишофи организм, рушди ҳуҷайраи майнаи сар, мустаҳкам гардидани мӯйи сар ва нохун мусоидат менамояд.

Агар шумо тухмбирён (омлет) тайёр кунед...

Омехтаи тухмро дар давоми на зиёда аз 30 дақиқа бо ҳарорати на баландтар аз +2..+6°C нигоҳ доштан мумкин аст.

Тухмбирёнро дар лъевони бирёнкунӣ дар давоми 10–15 дақиқа бо ҳарорати 180–200°C тайёр кардан лозим аст.

Ғафсии тухмбирён набояд аз 2,5–3 сантиметр зиёд бошад.

Дар ғизои мактабӣ истифода набаред:

- тухмҳои паррандаҳои обшиновар. Пӯстлоқи чунин тухмҳо сохтори сӯроҳча дорад, ки воридшавии сирояти хатарнокро осон менамояд.
- тухмҳо бо пӯстлоқи ифлос, бо аломатгузори «тек», «бой», инчунин тухмҳо аз хоҷағиҳое, ки аз рӯи салмонеллез номусоид ҳастанд.



82. Запеканка аз творог бо
ҷем, мураббо, асал

Номгӯи озӯқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Творог	94	92	9,4	9,2
Ярмаи манка	6	6	0,6	0,6
Намак	1	1	0,1	0,1
Шакар	8	8	0,8	0,8
Тухмҳо	1/10 д.	4	10 д.	10 д.
Равғани растанӣ	4	4	0,4	0,4
Нони хушк	4	4	0,4	0,4
Сметана	4	4	0,4	0,4
Вазни запеканкаи тайёр	-	100	-	-
Ҷем, мураббо, асал	20	20	2	2
Баромад:	-	100/20	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Тухмҳоро коркард намоед.

2. Творогро аз элак гузаронед, бо ярмаи манка, тухмҳо, шакар ва намак аралаш кунед.

3. Тобаи чоркунҷаи тунукагири бо равғани растанӣ молед.

4. Бо нони қоқ пошед ва омехтаи тайёршударо бо қабати 3–4 см пӯшонед.
5. Сатҳи онро ҳамвор созед ва бо сметана молед.

6. Дар тафдон 20–30 дақиқа то тайёр шудан пазед.

7. Запеканкаро бо ҷем, мураббо ё асал ба миз монед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: қисмҳои ҳиссагӣ бе тарқиш ва ҷойҳои сӯхта, бо ҷем, мураббо ё асал молида шудааст.

Ғилзат: якхела, нафис, мулоим.

Ранг: пӯст зарди тиллоранг, дар ҷои бурриш – сафед; ранги ҷем, мураббо ё асал ба маҳсулот хос.

Мазза: творог, ширин, шӯрии мӯътадил.

Буй: суст ифода ёфтаи – творог.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		20,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		19,9	
Равғанҳо (г):		6,6	
Карбогидратҳо (г):		38,0	
Ғизонокӣ (ккал):		289	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	118
B2 (мг):	0,2	P (мг):	185
A (мг):	0,03	Mg (мг):	24
C (мг):	0,1	Fe (мг):	0,4

83. Запеканка аз творог бо мавиз

Номгӯи озӯқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Творог	82	81	8,2	8,1
Ярмаи манка	5	5	0,5	0,5
Намак	1	1	0,1	0,1
Шакар	6	6	0,6	0,6
Тухмҳо	1/10 д.	4	10 д.	0,4
Равғани растанӣ	4	4	0,4	0,4
Нони қоқ	4	4	0,4	0,4
Сметана	4	4	0,4	0,4
Мавиз	10	10	1	1
Баромади ҳисса	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Мавизро шӯед ва обро равонед.

2. Творогро аз элак гузаронед, бо ярмаи манка, тухм, шакар, намак аралаш кунед.

3. Мавиз илова кунед ва аралаш кунед.

4. Тобаи чоркунҷаи тунукагири ё қолиб барои пухтанро бо равғани растанӣ моled ва омехтаи тайёр кардари бо қабати 3-4 см гузоред.
5. Сатҳи онро ҳамвор кунед ва сатҳи болоии онро бо сметана моled.

6. Дар тафдон дар муддати 20–30 дақиқа то тайёр шудан пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: қисмҳои ҳиссавӣ бе тарқиш ва ҷои сӯхта, чакраҳои мавиз намоёнанд.

Ғилзат: якхела, нафис, мулоим.

Ранг: пӯшташ зарди тиллоранг, дар ҷои бурриш — сафед, мавиз — қаҳваранг.

Мазза: творог, ширин, шӯрии мӯътадил.

Буй: суст ифода ёфтаи — творог.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		18	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		17,6	
Равғанҳо (г):		11,6	
Карбогидратҳо (г):		20,4	
Ғизонокӣ (ккал):		247	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,09	Ca (мг):	142
B2 (мг):	0,2	P (мг):	193
A (мг):	0,05	Mg (мг):	23,4
C (мг):	0,2	Fe (мг):	0,9

84. Сирникҳо (Сырники)

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Творог	51	50	5,1	5
Орди гандумӣ навъи оӣ	7	7	0,7	0,7
Тухмҳо	1/20 д.	2	5 д.	5 д.
Ванилин	0,01	0,01	0,001	0,001
Шакар	2	2	0,2	0,2
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Вазни нимфабрикат	-	57	-	-
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Баромад:	-	50	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Тухмҳоро коркард намоед.

2. Творогро аз элак гузаронед, 2/3 меъёри дастурии орд, тухмҳо, шакар, намак ва ҷавҳари ванил (ванилин) илова намоед.

3. Омехтаро аралаш кунед ва ба он шакли батонча (дарозак) бо қабати 5-6 см диҳед.

4. Батончаро кўндаланг буред дар орд ғелонед ва ба шакли кулўлаҳои доирашакл бо ғафсии 1,5 см дароред.
5. Кулўлаҳоро аз ду тарафаш бирён намуда, ба тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, гузоред.

6. Дар ҷевони бирёнкунӣ дар ҳарорати 180°C дар давоми 5–7 дақиқа пазед.

7. Ба як ҳисса, ду донагӣ самбўсаҳои панирӣ тақсим намоед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: маҳсулот шакли гирди пачақ дорад, сатҳи болоаш бе тарқиш, баробар пухтагӣ.

Ғилзат: мулоим, зичи мўятадил, ковок.

Ранг: пўшташ тиллоранг, дар бурриш – зардчатоби равшан ё зардчатоб.

Мазза: ширин, ба творог хос, бе туршии зиёдате, шўрии мўятадил.

Буй: твороги пухташуда.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		12,1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		10,7	
Равғанҳо (г):		21,8	
Карбогидратҳо (г):		12,2	
Ғизонокӣ (ккал):		320	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	161
B2 (мг):	0,28	P (мг):	229,2
A (мг):	0,05	Mg (мг):	23,2
C (мг):	0,26	Fe (мг):	0,8

85. Омлети аслӣ

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Тухм	2 шт.	80	200 д.	200 д.
Шир	30	30	3	3
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Баромади ҳисса	-	100	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Тухмҳоро коркард намоед.
2. Бо шир омехта кунед, намак илова намоед ва то омехтаи яхела аралаш кунед.
3. Омехтаро ба тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, андозед, ва 10–15 дақиқа бо ҳарорати 180°C дар тафдон пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сатҳи болоии тухмбирён – лагаун, бе ҷойҳои сӯхта.

Мазза: тухмҳои тару тозаии пухтагӣ, шир.

Ғилзат: яхела, обдор.

Бӯй: тухмҳои тару тозаии пухтагӣ.

Ранг: зардчатоби тиллоранг.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		11	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		11	
Равғанҳо (г):		12,2	
Карбогидратҳо (г):		1,8	
Ғизонокӣ (ккал):		158	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	78,7
B2 (мг):	0,4	P (мг):	175,7
A (мг):	0,2	Mg (мг):	13,4
C (мг):	0,19	Fe (мг):	2



86. Омлет бо панир

Номгӯи озӯқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Тухм	2 д.	80	200 д.	200 дт.
Шир	30	30	3	3
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Панир	5	5	0,5	0,5
Баромади ҷисса	-	105	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Тухмҳоро коркард намоед.
2. Бо шир омехта кунед, намак илова намоед ва то омехтаи яхела аралаш кунед.
3. Дар турбтарошак панирро тарошед ва бо омехтаи ширу тухм аралаш кунед.
4. Омехтаро ба тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, андозед, ва 10–15 дақиқа дар ҳарорати 180°C дар ҷевони бирёнкунӣ пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: сатҳи болоии тухмбирён – лолагун, бе ҷойҳои сӯхта.

Ғилзат яхела, обдор.

Ранг зардчатоби тиллоранг.

Мазза тухмҳои тару тозаи пухтагӣ, шир

Бӯй тухмҳои тару тозаи пухтагӣ.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		12,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		12,2	
Равғанҳо (г):		12,8	
Карбогидратҳо (г):		1,7	
Ғизонокӣ (ккал):		168	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	122
B2 (мг):	0,4	P (мг):	195,6
A (мг):	0,2	Mg (мг):	15,3
C (мг):	0,22	Fe (мг):	2



Боби 9

Нӯшокиҳо

Дар ғизои мактабӣ ҳам нӯшокиҳои гарм (чай, какао) ва ҳам нӯшокиҳои хунук (компот, афшура, полуда (кисель), маҳсулоти ширӣ) иҷозат дода мешаванд. Нӯшокии дилхоҳ, ки шумо ба кӯдак медиҳед, бояд ба организм ғайдаовар бошад. Чай ҳазро, кори дил ва рағҳои хунгардро ҳавасманд мекунад, ба мустаҳкамшавии устухон мусоидат мекунад. Аммо дар он кофеин ҳам ҳаст, ки дар ҳаҷми калон ба ҳазм намудани оҳан ҳалал мерасонад, аз организм магний ва калтсийро шуста мебарад.

Ба кӯдакон тез-тез чай надиҳед!

Шир, маҳсулоти ширдор ва ширӣ – сарчашмаи сафеда мебошад. Боз онҳо аз калтсий, витаминҳои A, D, E, магний ва фосфор бой мебошанд. Маҳсулоти ширдор ва ширӣ барои саломатии устухон ва дандонҳо, системаи асаб, дил ва рағи хунгард, инчунин ҳазм ғайдаовар мебошанд.

Нӯшокиҳои мевагӣ ва мевабуттагӣ (ягодный) на камтар ғайдаовар ҳастанд. Мева ва мевабутта дар компотҳо бо витамин ва маъдан бой мебошанд.

Аммо барои нигоҳ доштани ғайданокии мева ва мевабутта баъди ҷӯшонидан, технологияи тайёркуниро қатъиян риоя кардан лозим аст. Дар хотир дошта бошед, ки қисми зиёди витаминҳо баъди ҷӯшонидани дарозмуддат вайрон мешаванд. Дар муддати 10 дақиқаи ҷӯшонидан 90% витамини C, 80% витамини E, 98% витамин B9, 85% витамини B1 вайрон мешавад.

Нӯшокиҳоро барои ғизои мактабӣ бо миқдори хурд тайёр кунед, нагузored, ки нӯшокиҳо дер ҷӯшанд, муддати дароз гарм шаванд, аз сари нав гарм карда шаванд.

Ҳарорати нӯшокиҳои гарм ҳангоми пешниҳод кардан на пасттар аз +75°C, хунук - на болотар аз +14°C бошад.

Ҳаҷми як ҳиссаи нӯшокӣ – 200 миллилитр.

Нӯшокиҳои хунукро дар давоми 12 соат аз лаҳзаи тайёр кардан бо риояи ҳарорати пешниҳод тақсим кардан лозим аст. Нӯшокиҳои гарро дарҳол тақсим кардан лозим.



87. Нӯшоки аз омехтаи меваи хушк

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Омехтаи меваи хушк (себҳо, нокҳо, ғўлинг, зардолуқоқ, мавиз, олуи қоқ (чернослив) ва дигар)	20	50 ¹	2	5 ¹
Шакар	15	15	1,5	1,5
Туршии лимон	0,2	0,2	0,02	0,02
Об	200	200	20	20
Баромади ҷисса	-	200	-	-

¹ Вазни меваи пухта

Технологияи тайёркунӣ:

1. Меваи хушкро аз назар гузаронед ва шӯед.
2. Обро чӯшонед, шакар, туршии лимон илова кунед.
3. Баъди чӯшидан нӯшокиро 10–15 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: меваҳо шаклашонро нигоҳ доштанд ва бо шарбати шаффоф пӯшонида шудаанд.

Ғилзат компот – обакӣ, мевабутта – мулоим.

Ранг, ба меваи пухта хос.

Мазза туршу ширин бо маззаи хуб ифодаёфтаи мева.

Буй ба меваи пухта хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		0,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		0,1	
Карбогидратҳо (г):		32	
Ғизоноки (ккал):		131	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,01	Ca (мг):	32,5
B2 (мг):	0,02	P (мг):	23,5
A (мг):	0	Mg (мг):	17,5
C (мг):	0,7	Fe (мг):	0,7



88. Нӯшоки аз мавиз

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мавиз	20	20	2	2
Шакар	15	15	1,5	1,5
Туршии лимон	0,2	0,2	0,02	0,02
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Мавизро аз назар гузаронед ва шӯед.
2. Обро чӯшонед, шакар, туршии лимон илова кунед.
3. Баъди чӯшидан нӯшокиро 10–15 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: меваҳо шаклшонро нигоҳ доштанд ва бо шарбати шаффоф пӯшонида шудаанд.

Ғилзат компот – обакӣ, меваҳои хушки пухта – мулоим.

Ранг қаҳваранг.

Мазза туршу ширин бо маззаи хуб ифодаёфтаи меваи хушк.

Буй ба меваи пухта хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		0,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		0,1	
Карбогидратҳо (г):		30	
Ғизонокӣ (ккал):		122	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,02	Ca (мг):	20
B2 (мг):	0,01	P (мг):	19
A (мг):	0	Mg (мг):	8
C (мг):	0	Fe (мг):	0,5



89. Ғулингоб

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Ғулинг	20	20	2	2
Шакар	15	15	1,5	1,5
Туршии лимон	0,2	0,2	0,02	0,02
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Ғулингро аз назар гузаронед ва шӯед.
2. Обро чӯшонед, шакар, туршии лимон илова кунед.
3. Баъди чӯшидан компотро 10–15 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: меваҳо шаклашонро нигоҳ доштанд ва бо шарбати шаффоф пӯшида шудаанд.

Ғилзат компот – обакӣ, меваҳои хушки пухта – мулоим.

Ранг қаҳваранг.

Мазза туршу ширин бо маззаи хуб ифодаёфтаи меваи хушк.

Буй ба меваи пухта хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		0,8	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		0,05	
Карбогидратҳо (г):		27,6	
Ғизонокӣ (ккал):		114	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,02	Ca (мг):	32
B2 (мг):	0,03	P (мг):	22
A (мг):	0	Mg (мг):	17,6
C (мг):	0,6	Fe (мг):	0,5



90. Нӯшоки аз меваҳои тару тоза

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Себҳо	45	40	4,5	4
ё нокҳо	44	40	4,4	4
ё олу	44	40	4,4	4
Об	170	170	17	17
Шакар	15	15	1,5	1,5
Туршии лимон	0,2	0,2	0,02	0,02
Баромади ҳисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

Тайёр кардани шарбати шакар:

1. Шакарро дар оби гарм ҳал кунед ва туршии лимон илова кунед.
2. Омехтаро то ҷӯшидан расонед ва 10–12 дақиқа пазед.

Компот из яблок или груш:

1. Меваҳоро як-як гузаронед, шӯед, қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намуда, ба қисмҳо реза кунед.
2. Барои он, ки меваҳо сиёҳ нашаванд, онҳоро ба оби хунук бо каме ҳиссаи туршии лимон ҷой кунед.
3. Пас меваҳоро ба шарбати гарм андозед ва то ҷӯшидан расонед.
4. Нӯшокиро дар оташи паст на зиёда аз 6–8 дақиқа ҷӯшонед.

Компот аз олу:

1. Меваҳоро аз назар гузаронед, шӯед, ба чор қисм тақсим кунед, донақояшро хориҷ кунед.
2. Меваҳои реза кардари ба шарбати гарм андозед ва то ҷӯшидан расонед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: меваҳо шаклашонро нигоҳ доштанд ва бо шарбати шаффоф пӯшида шудаанд.
- Ғилзат компот – обакӣ, меваҳои хушки пухта – мулоим.
- Ранг ба меваи пухта хос
- Мазза туршу ширин бо маззаи хуб ифодаёфтаи меваи хушк.
- Буй ба меваи пухта хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		0,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		0,2	
Карбогидратҳо (г):		27,6	
Ғизонокӣ (ккал):		114	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,02	Ca (мг):	22
B2 (мг):	0,02	P (мг):	12
A (мг):	0	Mg (мг):	12
C (мг):	1,6	Fe (мг):	0,2

91. Нӯшокӣ аз чукрӣ

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чукрӣ	70	53	7	5,3
Шакар	20	20	2	2
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Чукриро шӯед, тоза кунед ва ба ҳиссачаҳо реза кунед.
2. Ба оби ҷӯшон шакар, туршии лимон илова кунед, аралаш кунед ва то ҷӯшонидан расонед
3. Ба шарбати ҷӯшида истода чукрӣ илова кунед ва 5–10 дақиқа пазед.
4. Нӯшокии тайёрро хунук кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: нӯшокӣ ба стакон рехта шудааст.

Ғилзат обакӣ.

Ранг сурхи торик.

Мазза туршу ширин

Бӯй чукрӣ.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		0,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		0	
Карбогидратҳо (г):		14	
Ғизонокӣ (ккал):		60	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0	Ca (мг):	33,5
B2 (мг):	0,04	P (мг):	15,6
A (мг):	0	Mg (мг):	11,9
C (мг):	6,3	Fe (мг):	0,4



92. Нӯшокии сабзигӣ

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Афлесун	10	10	1	1
Сабзӣ	75	60	7,5	6
Шакар	15	15	1,5	1,5
Об	200	200	20	20
Баромади ҳисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Афлесунҳоро шӯед ва гирдшакл реза кунед.
2. Сабзиро шӯед ва дар турбтарошак тарошед.
3. Сабзии тарошидаро ба оби чӯшон андозед.
4. Пас аз 10 дақиқаи чӯшидан афлесун илова кунед ва боз 10 дақиқа пазед.
5. Пас нӯшокиро соф кунед.
6. Баъди соф кардан шакар илова кунед, то чӯшонидан расонед ва то ҳарорати барои ба миз пешниҳод кардан расонед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: нӯшокӣ ба стакон рехта шудааст.

Ғилзат обакӣ.

Ранг қаҳваранг.

Мазза туршу ширин

Бӯй афлесун.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		0,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		0	
Карбогидратҳо (г):		13,6	
Ғизонокӣ (ккал):		58	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,04	Ca (мг):	28,4
B2 (мг):	0,01	P (мг):	18,4
A (мг):	0,08	Mg (мг):	13,3
C (мг):	6,3	Fe (мг):	0,3



93. Чой бо шакар

Номгӯи озӯқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чои сиёҳ	0,5	0,5	0,05	0,05
Об	54	54	5,4	5,4
Баромади чои хушк:	-	50	-	-
Шакар	15	15	1,5	1,5
Об	150	150	15	15
Баромади ҳисса	-	200/15	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Чойникро бо оби ҷӯш чайқонед.

2. Ба чойник чои хушк андозед ва оби ҷӯш ба ҳаҷми 1/3 резед.

3. 5–10 дақиқа нӯшокиро дам диҳед ва оби ҷӯш илова кунед.
4. Барои ҳар 200 мл чой 50 мл чои хушк лозим аст.

5. Чои дамкардари ба стакан ё пиёла резед ва оби ҷӯш илова кунед.

6. Ба ҳар стакан ё пиёла шакар илова кунед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: моеъи тиллоранг ё қаҳваранг, ба стакан рехта шудааст.

Ғилзат моеъ.

Ранг тиллоранг-қаҳваранг.

Мазза каме тунд.

Буй, ба чой хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		0,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		0	
Карбогидратҳо (г):		14	
Ғизонокӣ (ккал):		57	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0	Ca (мг):	6
B2 (мг):	0	P (мг):	4
A (мг):	0	Mg (мг):	3
C (мг):	0	Fe (мг):	0



94. Ширчай

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Чои сиёҳ	0,5	0,5	0,05	0,05
Об	54	54	5,4	5,4
Баромади ҷисса	-	50	-	-
Чои хушк	50	50	5	5
Шакар	15	15	1,5	1,5
Шир	50	50	5	5
Об	100	100	10	10
Баромади ҷисса	-	200/15	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Чойникро бо оби ҷӯш чайқонед.

2. Ба чойник чои хушк андозед ва оби ҷӯш ба ҳаҷми 1/3 резед.

3. 5–10 дақиқа нӯшокиро дам диҳед ва оби ҷӯш илова кунед.

4. Барои ҳар 200 мл чой 50 мл чои хушк лозим аст.
5. Ширро ҷӯшонед.

6. Ба стакан ё пиёла чои дамкардари резед, оби ҷӯш ва шири ҷӯшидаро илова кунед.

7. Ба ҳар стакан ё пиёла шакар илова кунед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: моеи қаҳваранг, ба стакан рехта шудааст.

Ғилзат моеъ.
- Ранг қаҳваранг.

Мазза каме тунд, ширӣ.

Буй, ба чой ва шир хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		1,5	
Равғанҳо (г):		1,6	
Карбогидратҳо (г):		16,4	
Ғизонокӣ (ккал):		86	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,02	Ca (мг):	66
B2 (мг):	0,08	P (мг):	50
A (мг):	0,01	Mg (мг):	12
C (мг):	0	Fe (мг):	0,8



95. Какао бо шир

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Хокаи какао	4	4	0,4	0,4
Шир	100	100	10	10
Об	110	110	11	11
Шакар	20	20	2	2
Баромади ҷисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Ба зарфи махсус тайёр карда шуда какао андозед бо шакар аралаш кунед.
2. Миқдори начандон зиёди оби чӯш илова кунед, то омехтаи якхела шудан, онро молед.
3. Пас доимо аралаш карда, шири чӯшида ва оби чӯшидаи боқимондари резед.
4. То чӯшонидан расонед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: моеи қаҳваранги торик.
- Мазза ширин, бо маззаи какао ва шир.
- Ғилзат моеъ.
- Бӯй ба какао хос.
- Ранг қаҳваранги торик.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		1,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		1,5	
Равғанҳо (г):		3,5	
Карбогидратҳо (г):		17,6	
Ғизонокӣ (ккал):		119	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	152,2
B2 (мг):	0,2	P (мг):	124,6
A (мг):	0,02	Mg (мг):	21,3
C (мг):	1,6	Fe (мг):	0,48



96. Полуда (кисель) аз зардолуқоқ

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Зардолуқоқ	20	20	2	2
Шакар	20	20	2	2
Крахмал	9	9	0,9	0,9
Туршии лимон	0,2	0,2	0,02	0,02
Об	220	220	22	22
Баромади ҳисса	-	200	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Зардолуқоқро шӯед, оби чӯш резед ва дар зарфи пӯшида то варам карданах монед.

2. Шарбат тайёр кунед: обро чӯшонед, шакар илова кунед ва боз 5–7 дақиқа чӯшонед.

3. Зардолуқоқро алоҳида обпаз кунед, моled ва ба шарбати чӯшида истода илова кунед.
4. Пас туршии лимон илова кунед ва то чӯшонидан расонед.

5. Дар оби хунук крахмалро ҳал кунед ва бо фавораи тунук (тонкой струёй) ба омехта илова карда, доимо аралаш кунед.

6. Аралаш кунед ва боз то чӯшидан расонед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: омехтаи якхелаи нимшаффоф, бе парда дар сатҳи он.

Ғилзат якхела, зичи миёна, каме полуда (желеобразная).

Ранг норинҷӣ.

Мазза зардолуқоқ, бо маззаи туршӣ.

Бӯй зардолуқоқ.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		0,9	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		0,06	
Карбогидратҳо (г):		32,7	
Ғизонокӣ (ккал):		154	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,02	Ca (мг):	31,2
B2 (мг):	0,04	P (мг):	25,3
A (мг):	0	Mg (мг):	18,4
C (мг):	0,5	Fe (мг):	0,55



97. Полуда аз мураббои ғафс (повидло), ҷем, мураббо

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Мураббои ғафс (повидло), ҷем, мураббо	24	24	2,4	2,4
Шакар	8	8	0,8	0,8
Крахмал	7	7	0,7	0,7
Туршии лимон	0,3	0,3	0,03	0,03
Об	190	190	19	19
Баромади ҳисса, г:	-	200	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Мураббои ғафс, ҷем, мурабборо бо миқдор начандон зиёди об ҳал кунед ва то ҷўшонидан расонед.

2. Омехтаро соф кунед, мева ва буттамеvaro моled.

3. Шакар, туршии лимон илова кунед ва то ҷўшонидан расонед.
4. Крахмалро дар оби ҷўшидаи хунук ҳал кунед ва бо ғавраи тунук доимо аралаш карда илова намоед.

5. Аралаш кунед ва то ҷўшидан расонед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: омехтаи якхелаи нимшаффоф, бе парда дар сатҳи болоӣ.

Ғилзат: якхела, зичи миёна, каме полуда.

Ранг, ба маҳсулоти истифодашуда хос.

Мазза ширин, каме туршмазза.

Бӯй, ба маҳсулоти истифодашуда хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		0,11	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		0,07	
Карбогидратҳо (г):		30	
Ғизоноки (ккал):		117	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,01	Ca (мг):	13,6
B2 (мг):	0,01	P (мг):	8,1
A (мг):	0	Mg (мг):	3,4
C (мг):	0,34	Fe (мг):	0,24



Маҳсулоти ордӣ

Маҳсулоти ордӣ — сарчашмаи пуарарзиши витаминҳои гурӯҳи В мебошад, ки ба беҳтар шудани мубодилаи моддаҳои мусоидат мекунад, кори системаи масуният ва асабро мӯътадил мегардонад.

Маҳсулоти ордиро дар ғизои мактабӣ аз ордӣ маҳини навъи олӣ ё якум тайёр мекунанд. Ба ҳамири шир, рағани растанӣ, тухмҳо, қаймоқ ва дигар маҳсулотро вобаста ба дастур илова мекунанд. Аксари маҳсулоти ордиро бо илова намудани ҳамиртуруш тайёр мекунанд.

Барои мактаббачагони хурдсол таом тайёр карда, аз болои сифати маҳсулоти хом назорат баред. Аз ҷумла, орд:

- 1 Агар орд дар ҳарорати паст нигоҳ дошта шуда бошад, пеш аз истифода бурдан онро дар хонаи гарм то ҳарорати $+12^{\circ}\text{C}$ нигоҳ доред.
- 2 Ордро пеш аз тайёр кардан аз элак гузаронед. Ҳамин тавр шумо лӯндаҳо ва иловаҳои бегоноро хориҷ мекунед, ордро бо оксиген ғанӣ мегардонед, сифати ҳамирро баланд мекунед ва хобонидани ҳамирро осон мекунед. Талафи орд ҳангоми ғалбер кардан 1%-ро ташкил мекунад ва дар дастур ба инobat гирифта мешавад.
- 3 Ҳамиртуруши фишурда шударо пеш аз истифода бурдан дар оби гарм $30-35^{\circ}\text{C}$ ҳал кунед, яхкардари тадриҷан бо $+4..+6^{\circ}\text{C}$ об кунед ва соф кунед.
- 4 Ҳамиртуруши хушкро дар намуди хока назар ба тару тоза се маротиба камтар гиред. Ҳамиртуруши хушкро дар оби ширгарм ҳал кунед ва монед, ки як соат истад, пас соф кунед.
- 5 Барои тайёр кардани маҳлули пештар тайёр карда шуда (опара) тавсия медиҳем, ки ҳамиртуруши хушкро бо орд аралаш кунед ва дар оби гарм ҳал кунед, пас аз як соат полонед (соф кунед).
- 6 Шакар, хокаи қанд ва намакро аз ғалбер бо андозаи катакҳояш 2-3 мм гузаронед ё пешакӣ дар об ҳал кунед. Маҳлуло полонед.
- 7 Барои ба таом илова намудани рағани маскаи гудохта онро аз ғалбер бо андозаи катакҳояш на зиёдтар аз 1 мм гузаронед.
- 8 Барои ба таом илова намудани рағани саҳт онро ба қисмҳо буред ва мулоим кунед.
- 9 Ширро тариқи ғалбер бо андозаи катакҳояш на зиёда аз 1 мм полонед. Барои он ки қабати маҳсулоти ордӣ сурх шавад, онро ба тухм моled. Барои ин тухмиро бо об то ҳолати якхела шудан то кафк кардан занед (фаҳ кунед).

Ҳангоми ба миз мондан ҳарорати маҳсулоти ордӣ бояд аз 20°C паст набошад.

Аз лаҳзаи тайёр кардан маҳсулоти ордиро дар давоми се соат тақсим кардан лозим аст.



Хаамири хаамиртурушӣ

(тарзи беопарӣ* - яъне бе маҳлули пештар тайёр карда шуда (якбора бо хаамиртуруш омехта карда мешавад))

1. Дар оби гарм хаамиртуруш, шакар ва намакро ҳал кунед.
2. Омехтаи тайёршударо ба орди ғалбершуда илова кунед ва дар давоми 7–8 дақиқа омехта кунед.
3. Пас рағани растанӣ илова кунед ва хаамирро то ғизлати якхела хобонед. Хаамир бояд аз девораҳои зарф ба осонӣ чудо шавад.
4. Зарф бо хаамирро бо сарпӯш маҳкам кунед ва барои расидан (турш шудан) 2-3 соат монед.
5. Ҳангоме ки ҳаҷми хаамир 1,5 маротиба зиёд мешавад, онро дар давоми 1–2 дақиқа мушт мехеланд ва боз барои “расидан” монед.
6. Аз рӯи ҳамина асос, хаамирро боз 1–2 маротиба такрор мекунад.

Тарзи опарӣ

1. Ба нисфи меъёри дастурии оби ширгарм хаамирутруши дар об ҳалшударо илова намоед.
2. Нисфи меъёри дастурии ордро пошед ва то ғизлати якхела аралаш кунед.
3. Ба сатҳи маҳлули пештар тайёршуда (опара) орд пошед.
4. Зарф бо хаамирро бо сарпӯш маҳкам кунед ва барои турш шудан ба 2,5-3 соат монед.
5. Ба оби боқимонда намак, шакар ва тухмҳо илова кунед ва аралаш кунед.
6. Ҳангоме ки ҳаҷми маҳлул (опара) 2–2,5 маротиба зиёд мешавад ва паст шудан мегирад, омехтаи тайёрро илова ва аралаш кунед.
7. Пас орди боқимондаро пошед ва хаамир тайёр кунед.
8. Пеш аз ба охир расонидани омехтакунӣ, рағани растанӣ ё маскаи ғудохта илова кунед.
9. Хаамирро 2–2,5 соат барои турш шудан гузоред.
10. Дар вақти турш шудан хаамирро 2-3 маротиба мушт мехеланд.



98. Самбӯса бо картошка



Технологияи тайёркунӣ:

1. Ба об намак илова намоед ва то ҳал шуданаш аралаш кунед.

2. Оби намакиро ба орд илова кунед ва хамири бенамак хобонед.

3. Хамирро ба қисмҳо тақсим кунед ва дар намуди кулча бо ғафсии 2–3 мм ҳамвор кунед.
4. Ба кулча маргарин моled ва ба намуди рулет печонед.

5. Рулетро ба қисмҳои вазни ҳар кадомаш 50 г. буред.

Тайёр кардани қима:

1. Картошкро шуста тоза кунед ва дар оби намакин чӯшонед.

2. Пиёзро тоза ва реза кунед, 5–7 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.

3. Картошкаи чӯшидаро реза кунед, пиёз ва намак илова кунед ва аралаш кунед.
4. Ҳар як қисми хамирро тунук кунед, ба миёнаи он қимаро бо вазни 35 г. гузоред, канори онро пучед.

5. Ба маҳсулот шакли секунҷа диҳед, сатҳи болоии онро бо тухми пешакӣ тайёр карда моled ва дар давоми 20 дақиқа бо ҳарорати 200–220°C пазед.

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумӣ навъи олій	36	36	3,6	3,6
Орд барои пошидан	4	4	0,4	0,4
Об	16	16	1,6	1,6
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Маргарин	3	3	0,3	0,3
Барои қима:				
Картошка	39	27	3,9	2,7
Пиёз	14	12	1,4	1,2
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Вазни хамир	-	50	-	-
Вазни қима	-	35	-	-
Вазни нимфабрикат	-	85	-	-
Тухм (барои молидан)	1/40	1	2,5 шт.	2,5 шт.
Равғани растанӣ (барои пухтан)	1	1	0,1	0,1
Баромади маҳсулоти тайёр:	-	75	-	-

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: маҳсулоти шакли секунҷа дошта бо сатҳи болоии ҳамвор.

Мазза, ба маҳсулоти хамирӣ хос.

Ғилзат: хамир мулоим, қима обакӣ, каме оҳарӣ.

Буй, лаззатбахш, ба хамири тозапухта хос.

Ранг: сатҳи болӣ тиллоранги торик, бо қабати сурхшуда.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		4,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,1	
Равғанҳо (г):		7	
Карбогидратҳо (г):		32,8	
Ғизонокӣ (ккал):		219	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,3	Ca (мг):	16,5
B2 (мг):	0,2	P (мг):	55,1
A (мг):	0	Mg (мг):	16,1
C (мг):	5,1	Fe (мг):	1,9

99. Самбӯса бо каду



Технологияи тайёркунӣ:

1. Ба об намак илова намоед ва то ҳал шуданаш аралаш кунед.

2. Оби намакиро ба орд илова кунед ва хамири бенамак хобонед.

3. Хамирро ба қисмҳо тақсим кунед ва дар намуди кулча бо ғафсии 2–3 мм ҳамвор кунед.
4. Ба кулча маргарин моled ва ба намуди рулет печонед

5. Рулетро ба қисмҳои вазни ҳар кадомаш 50 г. буред.

Тайёркунии қима:

1. Каду аз пӯшташ тоза кунед, тухмиаш ва лаҳми тухмиро хориҷ кунед.

2. Пиёзро тоза кунед ва якҷоя бо каду дар шакли чоркунҷа реза кунед.

3. Намакро илова намуда, дар муддати 5–7 дақиқа дар миқдори начандон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.
4. Ҳар як қисми хамирро тунук кунед, ба миёнаи он қима бо вазни 35 г. гузоред, канори онро пучед.

5. Ба маҳсулот шакли секунҷа диҳед, сатҳи болоии онро бо тухми пешаки тайёр карда моled ва 20 дақиқа дар ҳарорати 200–220°C пазед.

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	36	36	3,6	3,6
Орд ба пошидан	4	4	0,4	0,4
Об	16	16	1,6	1,6
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Маргарин	3	3	0,3	0,3
Барои қима:				
Каду	52	36	5,2	3,6
Пиёз	10	8	1	0,8
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Вазни хамир				
	-	50	-	-
Вазни қима				
	-	35	-	-
Вазни нимфабрикат				
	-	85	-	-
Тухм (барои молидан)	1/40	1	2,5 шт	2,5 шт
Равғани растанӣ (барои пухтан)	1	1	0,1	0,1
Баромади маҳсулоти тайёр:	-	75	-	-

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: маҳсулоти шакли секунҷа дошта бо сатҳи болоии ҳамвор.

Филзат: хамир мулоим, қима обакӣ, каме оҳарӣ.

Ранг: сатҳи болӣ тиллоранги паст, бо қишри сурхшуда.
- Мазза, ба маҳсулоти хамирӣ хос.

Буй, лаззатбахш, ба хамири тозапухта хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		4,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,1	
Равғанҳо (г):		6,7	
Карбогидратҳо (г):		28,7	
Ғизонокӣ (ккал):		198	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,3	Ca (мг):	18,3
B2 (мг):	0,2	P (мг):	46,3
A (мг):	0	Mg (мг):	14,3
C (мг):	2,6	Fe (мг):	1,8

100. Самбӯса бо панир

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи оӣ	36	36	3,6	3,6
Орд барои пошидан	4	4	0,4	0,4
Об	16	16	1,6	1,6
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Маргарин	3	3	0,3	0,3
Панир	37	35	3,7	3,5
Вазни хамир	-	50	-	-
Вазни қима	-	35	-	-
Вазни нимфабрикат	-	85	-	-
Тухм (барои молидан)	1/40	1	2,5 шт	2,5 шт
Равғани растанӣ (барои пухтан)	1	1	0,1	0,1
Баромади маҳсулоти тайёр:	-	75	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Ба об намак илова намоед ва то ҳал шуданаш аралаш кунед.

2. Оби намакиро ба орд илова кунед ва хамири бенамак хобонед.

3. Хамирро ба қисмҳо тақсим кунед ва дар намуди кулча бо ғафсии 2–3 мм ҳамвор кунед.

4. Ба кулча маргарин молед ва ба намуди рулет печонед.

5. Рулетро ба қисмҳои вазни ҳар кадомаш 50 г. буред.
6. Панирро дар турбтарошак соиш диҳед.

7. Ҳар як қисми хамирро тунук кунед, ба миёнаи он панир бо вазни 35 г. гузоред, канори онро пучед.

8. Ба маҳсулот шакли секунча диҳед, сатҳо болоии онро бо тухми пешакӣ тайёр карда молед.

9. Дар давоми 20 дақиқа дар ҳарорати 200–220°C пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: маҳсулоти шакли секунча дошта бо сатҳи болоии ҳамвор.

Ғилзат: хамир мулоим, қима обакӣ, каме оҳарӣ.

Ранг: сатҳи болоӣ тиллоранги торик, бо қишри сурхшуда.

Мацца, ба маҳсулоти хамирӣ хос.

Бӯй, лаззатбахш, ба хамири тозапухта хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		17,1	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		8,2	
Равғанҳо (г):		13	
Карбогидратҳо (г):		28,3	
Ғизонокӣ (ккал):		289	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,3	Ca (мг):	182,7
B2 (мг):	0,1	P (мг):	239,5
A (мг):	0,08	Mg (мг):	28,3
C (мг):	6,3	Fe (мг):	2

101. Самбӯса бо кабудӣ

Номгӯи озӯқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	36	36	3,6	3,6
Орд барои пошидан	4	4	0,4	0,4
Об	16	16	1,6	1,6
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Маргарин	3	3	0,3	0,3
Барои қима:				
Пиёз	20	17	2	1,7
Ҷаъфарӣ (кабудӣ)	10	8	1	0,8
Шибит (кабудӣ)	11	8	1,1	0,8
Пиёзи кабуд	15	12	1,5	1,2
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Вазни хамир	-	50	-	-
Вазни қима	-	45	-	-
Вазни нимфабрикат	-	85	-	-
Тухм (барои молидан)	1/40	1	2,5 шт	2,5 шт
Равғани растанӣ (барои пухтан)	1	1	0,1	0,1
Баромади маҳсулоти тайёр:	-	75	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Ба об намак илова намоед ва то ҳал шуданаш аралаш кунед.

2. Оби намакиро ба орд илова кунед ва хамири бенамак хобонед.

3. Хамирро ба қисмҳо тақсим кунед ва дар намуди кулча бо ғафсии 2–3 мм ҳамвор кунед.
4. Ба кулча маргарин моled ва ба намуди рулет печонед.

5. Рулетро ба қисмҳои вазни ҳар кадомаш 50 г. буред.

Тайёркунии қима:

1. Ҷаъфарӣ, шибит ва пиёзи кабудро реза кунед.

2. Пиёзро тоза кунед, реза кунед, намак занед ва 10–15 дақиқа дар миқдор наҷадон зиёди об бо равғани растанӣ таф диҳед.

3. Пиёзи таф додашударо бо кабутӣ ва пиёзи кабуд аралаш кунед.
4. Ҳар як қисми хамирро тунук кунед, ба миёнаи он панир бо вазни 35 г. гузоред, канори онро пучед.

5. Ба маҳсулот шакли секунҷа диҳед, сатҳи болоии онро бо тухми пешакӣ тайёр карда моled ва 20 дақиқа дар ҳарорати 200–220°C пазед.



Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: маҳсулоти шакли секунҷа дошта бо сатҳи болоии ҳамвор.

Мазза, ба маҳсулоти хамирӣ хос.

Ғилзат: хамир мулоим, қима обакӣ.

Буй, лаззатбахш, ба хамири тозапухта хос.
- Ранг: бо қабати сурхшуда, сатҳи болоӣ тиллоранги паст.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		3,6	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,1	
Равғанҳо (г):		5	
Карбогидратҳо (г):		21	
Ғизонокӣ (ккал):		143	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,06	Ca (мг):	41,3
B2 (мг):	0,04	P (мг):	41,3
A (мг):	0,08	Mg (мг):	13,6
C (мг):	15,4	Fe (мг):	1,2

102. Кулчақанди «Мактабӣ»

Номгӯи озӯқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	47	47	4,7	4,7
Орди гандумии навъи олій (барои пошидан)	2,5	2,5	0,25	0,25
Шакар	5	5	0,5	0,5
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Хамиртуруши хушк	0,4	0,4	0,04	0,04
Намак	0,8	0,8	0,08	0,08
Об	24	24	2,4	2,4
Вазни нимфабрикат:	-	70	-	-
Равғани растанӣ барои молидани тобаи чоркунҷаи тунукагӣ	1	1	0,1	0,1
Тухм (барои молидан)	1/40	1	2,5 шт	2,5 шт
Баромад маҳсулоти тайёр:	-	60	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Хамири хамиртурушӣ бо тарзи беопарӣ тайёр кунед.
2. Курача тайёр кунед, онҳоро бо ҷои пайвандаш ба поён ба болои тобаҳои чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, гузоред, ба ҷои гарм 30–40 нигоҳ доред.
3. Пас бо тухми пешакӣ тайёр карда моled ва 10–20 дақиқа дар ҳарорати 180–190°C пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: шаклаш лӯнда, бе ҷои пачақ, бо сатҳи болии ҳамвор.

Намуди зоҳирӣ: шаклаш лӯнда, бе ҷои пачақ, бо сатҳи болии ҳамвор.

Ғилзат: мағзи он хуб пухат шудааст, ковок.

Ғилзат: мағзи он хуб пухат шудааст, ковок.

Ранг: аз тиллоранг то қаҳваранги равшан.

Ранг: аз тиллоранг то қаҳваранги равшан.

Мазза, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.

Мазза, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		4,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,1	
Равғанҳо (г):		2,2	
Карбогидратҳо (г):		29,8	
Ғизонокӣ (ккал):		160	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,3	Ca (мг):	9,2
B2 (мг):	0,1	P (мг):	36,5
A (мг):	0	Mg (мг):	9,3
C (мг):	0	Fe (мг):	1,6

103. Питсаи «Мактабӣ»

Технологияи тайёркунӣ:

1. Хамири хамиртурушӣ бо тарзи беопарӣ тайёр кунед.

2. Лӯнда бо вазни ҳар кадомаш 100 г тайёр кунед, ҳар яки онро ба кулчаи ғафсиаш 0,5–0,7 сантиметр тунук кунед.
3. Ба варақа, ки бо рағғани растанӣ молида шудааст, гузored ва дар ҷои гарм 20–30 дақиқа нигоҳ дored.

Тайёркунии қима:

1. Мурғро шӯед ва дар оби намакин то тайёр шудан ҷушонед.

2. Гӯшти тайёрро аз пӯст ва устухон тоза кунед, пора кунед.

3. Пиёзро тоза кунед, помидорҳоро шӯед ва қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед.

4. Помидор ва пиёзро ба шакли дарозак реза кунед.

5. Панирро дар турбтарошак тарoшед.
6. Ҷаъфариро шӯед ва пора кунед.

7. Дар кулча чуқурӣ кунед ва ба он хамираи томати молед.

8. Аз болои он помидори реза карда, пиёз, ҷаъфарӣ монед ва бо панири резашуда пошед.

9. Канори питсароботухми пешакӣ коркардшуда молед ва 10–15 дақиқа дар ҳарорати 200–220°C пазед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: питса шакли гирд дорад, бо сатҳи болоии ҳамвор, рахшон.

Ғилзат мулоим, ковок.

Ранг: аз зард то қаҳваранг.
- Мазза, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ ва қима хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		14,5	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		7,9	
Равғанҳо (г):		10	
Карбогидратҳо (г):		40,3	
Ғизонокӣ (ккал):		309	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,4	Ca (мг):	121,9
B2 (мг):	0,3	P (мг):	134,7
A (мг):	0,03	Mg (мг):	21,5
C (мг):	1	Fe (мг):	2,5



Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	63	63	6,3	6,3
Орди гандумии навъи олій (барои пошидан)	1	1	0,1	0,1
Шакар	5	5	0,5	0,5
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Хамиртуруши хушк	0,5	0,5	0,05	0,05
Намак	1	1	0,1	0,1
Об	30	30	3	3
Вазни хамир:	-	100	-	-
Қима				
Мурғ	39	27	3,9	2,7
Вазни мурғи обпашуда	-	20	-	-
Намак	1	1	0,1	0,1
Панир	15	14	1,5	1,4
Помидор	18	15	1,8	1,5
Ҷаъфарӣ	10	8	1	0,8
Пиёз	11	10	1,1	1
Хамираи тоmat	5	5	0,5	0,5
Вазни нимфабрикат:	-	172	-	-
Равғани растанӣ	2	2	0,2	0,2
Тухм барои молидани канорҳо	1/40	1	2,5 д.	2,5 д.
Баромад маҳсулоти тайёр:	-	160	-	-

104. Кулчақанди бо шакар

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	барои 1 дона.		барои 100 дона.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	55	55	5,5	5,5
Орди гандумии навъи олій (барои пошидан)	1	1	0,1	0,1
Шакар	3	3	0,3	0,3
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Хамиртуруши хушк	0,5	0,5	0,05	0,05
Намак	0,8	0,8	0,08	0,08
Об	24	24	2,4	2,4
Вазни нимфабрикат:	-	75	-	-
Шакар	5	5	0,5	0,5
Равғани растанӣ	1	1	0,1	0,1
Тухм барои молидан	1/40	1	2,5 д.	2,5 д.
Баромад маҳсулоти тайёр:	-	70	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Хамири хамиртуруширо бо тарзи беопарӣ тайёр кунед.

2. Хамири тайёрро ба қисмҳо бо вазни 75 г тақсим кунед ва ба шакли кулчаи дароз тунук кунед.

3. Кулчаро равшан моled ва шакар поshed.

4. Пас дар шакли рулет печонед, дуқат кунед, канорҳои онро ба болои якдигар монед ва пайванд кунед.
5. Рулетро то нимааш аз тарафи қат карда каме чок кунед.

6. Маҳсулотро ба болои тобаи чоркунҷаи тунукагӣ гузоред, ба тарафҳо аз хати буриш паҳн кунед.

7. Дар давоми 30–35 дақиқа нигоҳ доред.

8. Сатҳи болоии онро бо тухми пешакӣ коркардшуда моled ва 10–15 дақиқа дар ҳарорати 200–220 °C пазед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: сатҳи болоии он ҷилдор, бо нақши буррои ифодаёфта.

Ғилзат: мағзи он нағз пухтааст, ковок.

Ранг сатҳи он аз тиллоранг то қаҳваранги равшан.
- Мацца, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ ва қима хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		5,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,1	
Равғанҳо (г):		3,7	
Карбогидратҳо (г):		36,1	
Ғизонокӣ (ккал):		203	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,3	Ca (мг):	10,3
B2 (мг):	0,2	P (мг):	42
A (мг):	0	Mg (мг):	10,8
C (мг):	0	Fe (мг):	1,9

105. Кулчақанди бо дорчин (корица)

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	барои 1 дона.		барои 100 дона.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	55	55	5,5	5,5
Орди гандумии навъи олій (барои пошидан)	1	1	0,1	0,1
Шакар	3	3	0,3	0,3
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Хамиртуруши хушк	0,5	0,5	0,05	0,05
Намак	0,8	0,8	0,08	0,08
Об	24	24	2,4	2,4
Шакар	5	5	0,5	0,5
Дорчин (корица)	0,5	0,5	0,05	0,05
Вазни нимфабрикат:	-	80	-	-
Равғани растанӣ	1	1	0,1	0,1
Тухм барои молидан	1/40	1	2,5 шт.	2,5 шт.
Баромад маҳсулоти тайёр:	-	70	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Хамири хамиртурушдорро бо услуби беопарӣ тайёр кунед.

2. Онро ба қисмҳо бо вазни 80 г тақсим кунед ва ба қабат тунук кунед.

3. Равған молед, шакари бо корчин омехтаро пошед, ба рулет печонед.
4. Рулетро ба қисмҳо бо ғафсии 1,5–2 см пора кунед ва ба болои тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, гузоред.

5. 30–35 дақиқа нигоҳ доред.

6. Сатҳи болоии онро бо тухми пешакӣ коркардшуда молед ва 10–15 дақиқа дар ҳарорати 200–220 °C пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: шакли гирд, ба таври рулет печондида шудааст, норавшан, сатҳи болоии он ҷилдор.

Ғилзат: мағзи он нағз пухтааст, ковок.

Ранг сатҳи он аз тиллоранг то қаҳваранги равшан.

Мацца, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ бо дорчин хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ бо дорчин хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		5,7	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,1	
Равғанҳо (г):		4	
Карбогидратҳо (г):		38,9	
Ғизонокӣ (ккал):		217	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,35	Ca (мг):	18,7
B2 (мг):	0,2	P (мг):	45
A (мг):	0	Mg (мг):	12
C (мг):	0	Fe (мг):	2

106. Кулчақанди бо мавиз

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	барои 1 дона.		барои 100 дона.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	35	35	3,5	3,5
Орди гандумии навъи олій (барои пошидан)	1	1	0,1	0,1
Хамиртуруш	0,3	0,3	0,03	0,03
Намак	0,5	0,5	0,05	0,05
Шакар	5	5	0,5	0,5
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Мавиз	1,5	1,5	0,15	0,15
Тухмҳои барои молидан	1/40 д.	1	2,5 д.	2,5 д.
Об	15	15	1,5	1,5
Вазни нимфабрикат:	-	58	-	-
Равғани растанӣ	1	1	0,1	0,1
Баромад маҳсулоти тайёр:	-	50	-	-

Технологияи тайёркунии:

1. Мавизро шӯед.

2. Хамиртуруш, шакар ва намакро дар оби гарм аралаш кунед.

3. Ба зарф барои хамир хобонидан орд пошед ва омехтаи хамираро резед.

4. Мавиз илова кунед ва 7–8 дақиқа аралаш кунед.

5. Пас рағани растанӣ илова кунед ва хамирро аралаш кунед то он даме, ки он якхела шавад ва аз девораи зарф ба осонӣ канда шавад.

6. Зарфро бо сарпӯш маҳкам кунед ва 3-4 соат барои турш шудан гузоред.
7. Ҳангоме, ки ҳаҷми хамир 1,5 маротиба калон мешавад, онро дар давоми 1–2 дақиқа мушт хелед ва боз барои турш шудан гузоред.

8. Ҳамин тариқ боз 1-2 маротиба мушт хелед.

9. Аз хамири тайёр курача созед, онро бо ҷои чок ба тобаҳои чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо рағани растанӣ молида шудааст, монед ва дар ҷои гарм 30–40 нигоҳ доред.

10. Сатҳи болоии онро бо тухми пешакӣ коркардшуда моled ва 10–15 дақиқа дар ҳарорати 180–210 °C пазед.

Талабот ба сифат:

- Намуди зоҳирӣ: шакли гирд.

Ғилзат: мағзи он нағз пухтааст, ковок.

Ранг: аз қаҳваранги равшан то қаҳваранги торик.
- Маъза: ширин, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		3,7	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,1	
Равғанҳо (г):		3	
Карбогидратҳо (г):		25,7	
Ғизонокӣ (ккал):		147	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,2	Ca (мг):	9,5
B2 (мг):	0,1	P (мг):	31,4
A (мг):	0	Mg (мг):	8,1
C (мг):	0	Fe (мг):	1,3

107. Пирожки бо полуда (повидло)

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	барои 1 дона.		барои 100 дона.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	28	28	2,8	2,8
Шакар	4	4	0,4	0,4
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Тухмҳо	1/10 д.	4	10 д.	10 д.
Намак	0,3	0,3	0,03	0,03
Хамиртуруш	0,3	0,3	0,03	0,03
Об	7	7	0,7	0,7
Вазни хамир:	-	45	-	-
Орд барои пошидан	1	1	0,1	0,1
Мураббои ғафс -повидло (қима)	25	25	2,5	2,5
Равғани растанӣ	1	1	0,1	0,1
Вазни нимфабрикат	-	70	-	-
Тухмҳо барои молидани самбӯса	1/40 д.	1	2,5 д.	2,5 д.
Баромад маҳсулоти тайёр:	-	60	-	-

Технологияи тайёркуни:

1. Хаамири хаамиртуруширо бо тарзи беопарӣ тайёр кунед.

2. Хаамири тайёрро ба болои мизи бо орд пошида гузоред, қисми онро буред ва аз он курача бо вазни 45 гр ҳар кадомаш тайёр кунед.

3. 10–15 дақиқа барои туршшавӣ гузоред.

4. Курачаҳоро ба кулчаи гирд бо ғафсии 0,5–1 см ҳамвор кунед.

5. Ба мобайни ҳар як кулча полуда гузоред, канорҳояшро пучед, ба онҳо шакли «киштича» ё «силиндри» диҳед.
6. Пирожкии тайёр кардари бо ҷои чокаш поён ба болои тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равғани растанӣ молида шудааст, гузоред ва 30–40 дақиқа нигоҳ доред.

7. Пеш аз пухтан маҳсулотро бо тухми пешакӣ тайёр карда молед.

8. Пирожкиҳоро дар муддати 8–10 дақиқа дар ҳарорати 200–240°C пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: шакли «киштича» ё «силиндри».

Ғилзат: ковок, хуб пухта шудагӣ.

Ранг сатҳи болоии он қаҳваранги равшан, дар буриш: ранги хаамир зардчатоб, қима ранги мураббои ғафс - повидло.

Мазза: ба маҳсулоти тозапухта аз хаамири хаамиртурушӣ хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хаамири хаамиртурушӣ хос.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		4,2	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,6	
Равғанҳо (г):		3,8	
Карбогидратҳо (г):		38,9	
Ғизонокӣ (ккал):		207	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,2	Ca (мг):	13,7
B2 (мг):	0,1	P (мг):	38
A (мг):	0,01	Mg (мг):	9,2
C (мг):	0,1	Fe (мг):	1,6

108. Пирожки бо карам

Технологияи тайёркунӣ:

1. Хамири хамиртуруширо бо тарзи беопарӣ тайёр кунед.

Тайёркунии қима:

1. Аз карам 3-4 барги берунаро канед, онро шӯед ва реза кунед.

2. Тухмҳои пешакӣ тайёр кардари сахт ҷӯшонед, тоза кунед ва реза кунед.

3. Ҷаъфариро шӯед ва реза кунед.

4. Карамро то тайёр шудан бо иловаи об ва рағғани растанӣ дампушт кунед.

5. Карамии тайёрро хунук кунед, намак, тухм ва гашниҷ илова кунед.

6. Хамири тайёрро ба болои мизи бо орд пошида гузоред.

7. Хамирро ба қисмҳои вазни ҳар кадомаш 45 г тақсим кунед ва аз онҳо курача ҳамвор кунед.
8. Дар муддати 10–15 нигоҳ доред.

9. Курачаҳоро ба кулчаҳои ғафсиашон 0,5–1 см ҳамвор кунед.

10. Ба мобайни ҳар як кулча қима гузоред, канорҳояшонро пучед, ба онҳо шакли «киштича» ё «силиндри» диҳед.

11. Пирожкии тайёр кардари бо ҷои чокаш поён ба болои тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо рағғани растанӣ молида шудааст, гузоред.

12. Дар ҷои гарм барои туршшавӣ гузоред.

13. Пеш аз пухтан маҳсулотро бо тухми пешакӣ тайёркарда молед.

14. Пирожкиҳоро 8–10 дақиқа дар ҳарорати 200–240°C пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: шакли «киштича» ё «силиндри».

Ғилзат: ковок, хуб пухтагӣ.

Ранг сатҳи болоии он қаҳваранги равшан, дар буриш: ранги хамир зардчатоб, қима ранги карам.

Мазза: ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ бо карам хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		1	
Равғанҳо (г):		4	
Карбогидратҳо (г):		31,4	
Ғизонокӣ (ккал):		178	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,2	Ca (мг):	23
B2 (мг):	0,1	P (мг):	37
A (мкг):	0,02	Mg (мг):	11
C (мг):	14,3	Fe (мг):	1,4



Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	28	28	2,8	2,8
Шакар	4	4	0,4	0,4
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Тухмҳо	1/10 д.	4	10 д.	10 д.
Намак	0,3	0,3	0,03	0,03
Хамиртуруш	0,3	0,3	0,03	0,03
Об	7	7	0,7	0,7
Вазни хамир:	-	45	-	-
Орд барои пошидан	1	1	0,1	0,1
Қима:				
Карамии сафед	37	30	3,7	3
Равғани растанӣ	1	1	0,1	0,1
Вазни карамии тайёр:	-	22,5	-	-
Тухмҳо	1/16 д.	2,5	6 д.	6 д.
Ҷаъфарӣ (кабудӣ)	1	0,8	0,1	0,08
Намак	0,2	0,2	0,02	0,02
Вазни қима:	-	25	-	-
Равғани растанӣ	1	1	0,1	0,1
Вазни нимфабрикат	-	70	-	-
Тухмҳо барои молидани самбӯсаҳо	1/40 шт.	1	2,5 шт.	2,5 шт.
Баромад маҳсулоти тайёр:	-	60	-	-

109. Пирожкии бо себ

Технологияи тайёркунӣ:

Хаамири хаамиртуруширо бо тарзи беопарӣ тайёр кунед.

Тайёркунии қима:

1. Себҳоро шӯед, қисмҳои хӯрданашавандаро хориҷ намоед, реза кунед.

2. Себҳоро ба зарф гузоред, шакар, об илова намоед (20–30 г барои 1 кг себ).

3. Аралаш намуда, дар оташи паст то сахттар (зич) шуданаш ҷӯшонед, пас хунук кунед.

4. Хаамири тайёрро ба болои мизи бо орд пошида гузоред.

5. Хаамирро ба қисмҳои вазни ҳар кадомаш 45 г тақсим кунед ва онҳоро ба намуди курача ҳамвор кунед.

6. Дар муддати 10–15 дақиқа нигоҳ медоранд.
7. Курачаҳоро ба кулчаҳои ғафсиашон 0,5–1 см ҳамвор кунед.

8. Ба мобайни ҳар як кулча қима гузоред, канорҳояшонро пучед, ба онҳо шакли «киштича» ё «силиндри» диҳед.

9. Пирожкии тайёр кардари бо ҷои чокаш поён ба болои тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо рағани растанӣ молида шудааст, гузоред.

10. Дар ҷои гарм барои туршшавӣ гузоред.

11. Пеш аз пухтан маҳсулотро бо тухми пешакӣ тайёркарда молед.

12. Пирожкиҳоро 8–10 дақиқа дар ҳарорати 200–240°C пазед.

Талабот ба сифат: самбӯса

Намуди зоҳирӣ: шакли «киштича» ё «силиндри».

Ғилзат: ковок, хуб пухтагӣ.

Ранг сатҳи болоии он қаҳваранги равшан, дар буриш: ранги хаамир зардчатоб, қима ранги карам.

Мазза: ба маҳсулоти тозапухта аз хаамири хаамиртурушӣ бо себ хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хаамири хаамиртурушӣ хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		4,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,6	
Равғанҳо (г):		4,1	
Карбогидратҳо (г):		29,7	
Ғизонокӣ (ккал):		176	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,2	Ca (мг):	12,1
B2 (мг):	0,1	P (мг):	30,5
A (мг):	0	Mg (мг):	9,4
C (мг):	2,4	Fe (мг):	1,8



Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	барои 1 дона.		барои 100 дона.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	28	28	2,8	2,8
Шакар	4	4	0,4	0,4
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Тухмҳо	1/10 д.	4	10 д.	10 д.
Намак	0,3	0,3	0,03	0,03
Хаамиртуруш	0,3	0,3	0,03	0,03
Об	7	7	0,7	0,7
Вазни хаамир:	-	45	-	-
Орд барои пошидан	1	1	0,1	0,1
Қима:				
Себи тару тоза	29	25	2,9	2,5
Шакар	3	3	0,3	0,3
Вазни қима:	-	25	-	-
Равғани растанӣ	1	1	0,1	0,1
Вазни нимфабрикат	-	70	-	-
Тухмҳо барои молидани самбӯса	1/40 д.	1	2,5 д.	2,5 д.
Баромади маҳсулоти тайёр:	-	60	-	-

110. Пирожки бо зардолуқоқ

Технологияи тайёркуни:

1. Хамири хамиртуруширо бо тарзи беопарӣ тайёр кунед.

Тайёркунии қима:

1. Зардолуқоқро шӯед ва 10–15 дақиқа дар оби ширгарм тар кунед.

2. Пас обро резед, зардолуқоқро реза кунед ва ба зарфи тоза гузоред.

3. Шакар илова кунед ва то мулоим шудан таф диҳед.

4. Зардолуқоқи тайёрро хунук кунед.

5. Хамири тайёрро ба болои мизи бо орд пошида гузоред.

6. Хамирро ба қисмҳои вазни ҳар кадомаш 45 г тақсим кунед ва аз онҳо курача ҳамвор кунед.

7. Дар муддати 10–15 дақиқа нигоҳ доред.
8. Курачаҳоро ба кулчаҳои ғафсиашон 0,5–1 см ҳамвор кунед.

9. Ба мобайни ҳар як кулча қима гузоред, канорҳояшонро пучед, ба онҳо шакли «киштича» ё «силиндри» диҳед.

10. Пирожкии тайёр кардари бо ҷои чокаш поён ба болои тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо рағани растанӣ молида шудааст, гузоред.

11. Дар ҷои гарм барои туршшавӣ гузоред.

12. Пеш аз пухтан маҳсулотро бо тухми пешакӣ тайёркарда молед.

13. Пирожкиҳоро 8–10 дақиқа дар ҳарорати 200–240°C пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: шакли «киштича» ё «силиндри».

Ғилзат: ковок, хуб пухта шудааст.

Ранг сатҳи болоии он қаҳваранги равшан, дар буриш: ранги хамир зардчатоб, қима норанҷӣ.

Мазза: ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос. Маззаи қима туршу-ширин.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хамири хамиртурушӣ хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		4,4	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0,6	
Равғанҳо (г):		3,7	
Карбогидратҳо (г):		33,2	
Ғизонокӣ (ккал):		187	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,2	Ca (мг):	7,7
B2 (мг):	0,1	P (мг):	25,9
A (мг):	0	Mg (мг):	6,7
C (мг):	0	Fe (мг):	1,2



Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	барои 1 дона.		барои 100 дона.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	28	28	2,8	2,8
Шакар	4	4	0,4	0,4
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Тухмҳо	1/10 д.	4	10 д.	10 д.
Намак	0,3	0,3	0,03	0,03
Хамиртуруш	0,3	0,3	0,03	0,03
Об	7	7	0,7	0,7
Вазни хамир:	-	45	-	-
Орд барои пошидан	1	1	0,1	0,1
Қима				
Зардолуқоқ	11	11	1,1	1,1
Шакар	6	6	0,6	0,6
Вазни қима:	-	25	-	-
Равғани растанӣ	0,2	0,2	0,02	0,02
Вазни нимфабрикат	-	70	-	-
Тухмҳо барои молидани самбӯса	1/40 шт.	1	2,5 шт.	2,5 шт.
Баромади маҳсулоти тайёр:	-	60	-	-

111. Пирожки бо творог

Технологияи тайёркуни:

Хаамири хамиртуруширо бо тарзи беопарӣ тайёр кунед.

Тайёркунии қима:

1. Творогро аз элак гузаронед.

2. Сипас тухмҳои пешакӣ тайёр карда, тухм, шакар, орд, ҷавҳари ванилин илова намоед ва аралаш кунед.

3. Хаамири тайёрро ба болои мизи бо орд пошида гузоред.

4. Хаамирро ба қисмҳои вазни ҳар кадомаш 45 г тақсим кунед ва онҳоро ба онҳо курача ҳамвор намоед.

5. Онро 10–15 дақиқа нигоҳ доред.

6. Курачаҳоро ба кулчаҳои ғафсиашон 0,5–1 см ҳамвор кунед.
7. Ба мобайни ҳар як кулча қима гузоред, канорҳояшонро пучед, ба онҳо шакли «киштича» ё «силиндри» диҳед.

8. Пирожкии тайёр кардари бо ҷои чокаш поён ба болои тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо рағани растанӣ молида шудааст, гузоред.

9. Дар ҷои гарм барои туршшавӣ гузоред.

10. Пеш аз пухтан маҳсулотро бо тухми пешакӣ тайёркарда молед.

11. Пирожкиҳоро 8–10 дақиқа дар ҳарорати 200–240°С пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: шакли «киштича» ё «силиндри».

Ғилзат: ковок, хуб пухтагӣ.

Ранг сатҳи болоии он қаҳваранги равшан, дар буриш: ранги хаамир зардчатоб, қима сафед.

Мацца: ба маҳсулоти тозапухта аз хаамири хамиртурушӣ ва творог хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хаамири хамиртурушӣ хос.

Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		8,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		5,8	
Равғанҳо (г):		5,6	
Карбогидратҳо (г):		26,9	
Ғизонокӣ (ккал):		192	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,2	Ca (мг):	7,7
B2 (мг):	0,1	P (мг):	25,9
A (мг):	0,01	Mg (мг):	6,8
C (мг):	0	Fe (мг):	1,2



Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	барои 1 дона.		барои 100 дона.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олий	28	28	2,8	2,8
Шакар	4	4	0,4	0,4
Равғани растанӣ	2,5	2,5	0,25	0,25
Тухмҳо	1/10 шт.	4	10 шт.	10 шт.
Намак	0,3	0,3	0,03	0,03
Хаамиртуруш хушк	0,3	0,3	0,03	0,03
Об	7	7	0,7	0,7
Вазни хаамир:	-	45	-	-
Орд барои пошидан	1	1	0,1	0,1
Қима:				
Творог	24	24	2,4	2,4
Тухмҳо	1/40 д.	1	2,5 д.	2,5 д.
Шакар	4	4	0,4	0,4
Мука	1	1	0,1	0,1
Ҷавҳари ванил (ванилин)	0,01	0,01	0,001	0,001
Вазни қима:	-	25	-	-
Равғани растанӣ барои молидани варақаҳо	1	1	0,1	0,1
Тухмҳо барои молидани самбӯсаҳо	1/40 д.	1	2,5 д.	2,5 д.
Баромади маҳсулоти тайёр:	-	60	-	-

112. Матнакаш

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҳисса		Барои 100 ҳисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумӣ	82	82	8,2	8,2
Об	51	51	5,1	5,1
Хамиртуруш	1,5	1,5	0,15	0,15
Равғани растанӣ	1	1	0,1	0,1
Намак	0,2	0,2	0,02	0,02
Вазни нимфабрикат	-	136	-	-
Баромади ҳисса, г:	-	100	-	-

Технологияи тайёркунӣ:

1. Ба тағора ордро пошед, ба он хамиртуруш ва намак, ки дар оби ширгарм ҳал шудаанд, ҳал кунед.

2. Чузъҳоро дар давоми 15–20 дақиқа аралаш намоед, то ин ки омехати яхела бе лӯндачаҳо ҳосил шавад.

3. Хамир бояд чандир бошад ва аз девора ба осонӣ ҷудо шавад.

4. Тағораро бо сарпӯш маҳкам кунед ва барои турш шудан ба 2–2,5 соат гузоред.

5. Вақте ки ҳаҷми хамир 1,5 маротиба калон мешавад, онро мушт занед ва барои туршшавӣ минбаъд гузоред.
6. Хаамири тайёрро ба қисм ҷудо кунед, шакли онро дарозак кунед ва онро ба тобаи чоркунҷаи тунукагӣ, ки бо равған молида шудааст, гирифта монед.

7. Маҳсулоти тайёр карда шударо дар ҷои гарм дар муддати 20–30 дақиқа нигоҳ доред.

8. Матнакашро бо ҳарорати 180–200°C 30-40 дақиқа пазед.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: тухмшакл, сатҳи болоиаш сурх, ҷўякҳояш дар сатҳи он нигоҳ дошта шудаанд.

Ғилзат: мағзи он хуб пухатгӣ, ковок.

Ранг аз тиллоранг то қаҳваранги равшан.

Мазза: ба маҳсулоти тозапухта аз хаамири хамиртурушдор ва творог хос.

Бӯй лаззатбахш, ба маҳсулоти тозапухта аз хаамири хамиртурушӣ хос.



Ошхонаи арманӣ – яке аз қадимтарин дар тамоми кишварҳои Қавқоз мебошад. Асоси ошхонаи миллии Арманистонро таомҳои гуштин ташкил менамоянд. Хусусан гушти гӯсфанд ва говро дӯст медоранд, камтар – гушти хукро. Ба таомҳо мунтазам хушкмева илова мекунанд. Дар таркиби таомҳои гуштӣ ва моҳигӣ зардолуқоқ, олуи хушк ва мавизро вохӯрдан мумкин аст.

Ошхонаи миллии арманиро бе нони милли – матнакаш тасаввур кардан номумкин аст, ки номи он ҳамчун «бо ангушт кашолшуда» тарҷима мешавад.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҳисса			
Сафедаҳо (г):		6,3	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		0	
Равғанҳо (г):		1,8	
Карбогидратҳо (г):		45,1	
Ғизонокӣ (ккал):		222	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	1,03	Ca (мг):	13,2
B2 (мг):	1,3	P (мг):	5,2
A (мг):	0	Mg (мг):	6,8
C (мг):	3,7	Fe (мг):	0,8

113. Панкейкҳо бо чем

Номгӯи озуқа	Хароҷоти маҳсулот ва нимфабрикатҳо			
	Барои 1 ҷисса		Барои 100 ҷисса	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
Орди гандумии навъи олій	57	57	5,7	5,7
Тухм	1/16 д.	2,5	6 д.	6 д.
Шир	57	57	5,7	5,7
Хамиртуруши хушк	1,4	1,4	1,4	1,4
Шакар	2	2	2	2
Намак	1	1	0,1	0,1
Равғани растанӣ	3	3	0,3	0,3
Вазни хамир барои чалпак (олади):	-	176	-	-
Вазни чалпак (олади) тайёр	-	120	-	-
Чем	10	10	1	1
Баромад маҳсулоти тайёр:	-	100/10	-	-

Технологияи тайёркуни:

1. Дар шири гарм намак ва шакарро ҳал кунед, тухм илова кунед ва хуб аралаш кунед.

2. Ба омехта хамиртуруши ҳалшуда, орди бехташударо илова кунед ва то ҳосил шудани омехтаи яхела аралаш кунед.

3. Хамирро як соат барои турш шудан гузоред.

4. Дар ҷараёни туршшавӣ хамирро мутазам мушт занед.

5. Сипас 60 гр хамирро ба сатҳи тафсон, ки бо равған молида шудааст, резед ва аз ду тараф андак бирён кунед.
6. Панкейкҳои ҳосилшударо ба тобаи чоркунҷаи тунукагӣ гузоред ва дар ҷевони бирёнкунӣ 10–15 дақиқа дар ҳарорати 180–200°С пазед.

7. Ғафсии панкейкҳои тайёр бояд 0,5–1 см бошад.

8. Панкейкҳоро ба миз 2-3 донагӣ барои ҷисса бо чем гузоред.

Талабот ба сифат:

Намуди зоҳирӣ: ду-се панкейк барои ҷисса, бо чем рехта шудааст.

Ғилзат мулоим, чандир.

Ранг тиллоранг.

Мазза: ба маҳсулоти тозапухта аз хаамири хамиртурушӣ хос.

Буй панкейкҳои пухта.



Ошхонаи Штатҳои Муттаҳидаи Америка анъанаҳои гуногуни ҳӯрокпазиро пайваст менамояд. Он зери таъсири хусусияти фарҳангии мардум, ки дар он ҷой истиқомат мекарданд, ташакул ёфтааст: ҳиндуҳои маҳалли, аврупоӣҳо, ки барои забти замин омада буданд, дертар – аз ҳисоби муҳоҷирони сершумор аз тамоми гушаҳои замин. Аввалин муҳоҷирон англисҳо буданд. Бинобар ин таомҳои анъанавии онҳо асоси ошхонаи амрикоиро ташкил доданд.



Таркиби кимиёвӣ, витаминҳо ва микроэлементҳо барои 1 ҷисса			
Сафедаҳо (г):		7,9	
аз ҷумла, сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот(г):		2	
Равғанҳо (г):		7,6	
Карбогидратҳо (г):		47,5	
Ғизонокӣ (ккал):		290	
Витаминҳо		Моддаҳои минералӣ	
B1 (мг):	0,15	Ca (мг):	85,2
B2 (мг):	0,15	P (мг):	124,4
A (мкг):	18,3	Mg (мг):	33,2
C (мг):	0,4	Fe (мг):	1,5

Боби 11

Вояи хӯроки (ратсиони) мувозинатшуда ва низоми хӯрокхӯрӣ

Хусусияти асосии организми кӯдак рушд ва сабзиши доимӣ мебошад. Ин маънои онро дорад, ки раванди мубодила бо суръати баланд амалӣ мешавад. Барои нигоҳ доштани он, қувва ва маводи серғизо лозим аст, ки ба организм дар намуди сафеда, чарб, карбогидратҳо, витаминҳо ва минералҳо ворид мешаванд.

Барои он, ки кӯдакон ҳам дар мактаб ва ҳам дар хона маводи зарурии серғизоро қабул кунанд, вояи хӯрокхӯриро дуруст тартиб додан лозим аст.

Вояи дурусти хӯрокхӯрии кӯдак аз ин иборат аст:

- Ғизонокии воя ба қувваи дар шабонарӯз сарфшаванда мутобиқ аст;
- Миқдори воридшавандаи моддаҳои серғизо ба синну соли кӯдак мутобиқат мекунад;
- Миқдори сафеда, чарб ва карбогидратҳо ба мувозинат дароварда шудааст: 1:1:4;
- Маҳсулоти растанӣ ва ҳайвонӣ ба вояи хӯрок дар таносуби дуруст ворид мешаванд;
- Навъҳои маҳсулот ниҳоят васеъ шудааст: гӯшт, моҳӣ, ярмаҳо, нон, сабзавот, меваҳо, маҳсулоти ширӣ;
- Дар тайёркунии таомҳо коркарди эҳтиётӣ ошпазии маҳсулот истифода бурда мешавад, ки қисми зиёди моддаҳои серғизоро нигоҳ меборад;
- Низоми хӯрокхӯрӣ қатъиян риоя карда мешавад.

БА ВОЯИ ҲАМАРҶАИ ХҶОРОКХҶОРИИ КҶДАКОН ДАР СИННИ 7-10 СОЛА БОЯД ДОХИЛ ШАВАНД:

	Сафедаҳо	Чарбҳо	Карбогидратҳо
Чӣ қадар	80 г (60% — пайдоишашон аз ҳайвонот ва 40% — аз растанӣ)	80 г (равғанҳои растанӣ ва ҳайвонӣ — 1:2)	320 г (аз онҳо карбогидратҳои содда — 100 г, мураккаб — 220 г)
Функсия	мубодилаи моддаҳо, кашидашавии мушакҳо, инкишоф ва рушд, фаъолияти торҳои асаб ва иммунитет	манбаи қувва, ба таркиби ҳамаи ҳуҷайраҳои организм дохил мешаванд	манбаи асосии қувва, кори дил, мушак, мағзи сар
Аз қучо пайдо кардан мумкин аст	гӯшт, шир, маҳсулоти ширӣ, моҳӣ, мурғ, растаниҳои лӯбиёӣ	моҳии сарравған, равғани зайтунӣ, чормағзҳо	мураккаб: шавлаҳо, сабзавот, нон аз орди дурушт, содда: шакар, буттамева, меваҳо, маҳсулоти қаннодӣ

ТАНОСУБИ ДУРУСТИ САФЕДА, ЧАРБ ВА КАРБОГИДРАТҶОРО РИОЯ НАМОЕД: 1:1:4

1	1	4
---	---	---

Витаминҳо барои мустаҳкам кардани иммунитети мо кӯмак мерасонанд ва дар танзими равандҳои физиологӣ ва моддаҳои органикӣ иштирок мекунад.

Маҳсулоти гуногун - манбаи витаминҳои гуногун мебошанд, бинобар ин асоси вояи хӯрокхӯрӣ рангорангии маҳсулоти истифодабаранда мебошад



Маъданҳо — ташаккули узвҳо ва бофтаи мушакҳои организм, фаъолияти муқаррарии ҳуҷайраҳо, иштирок дар раванди мубодила



О6

- на камтар аз 1,7 литр
- дар ҳамаи равандҳои мубодилавӣ иштирок мекунад
- ба ҳуҷайраҳо ва бофтаи мушакҳо маводи серғизо мерасонад
- аз организм маводи зарарнокро хориҷ мекунад
- ҳарорати баданро ба танзим мебарорад
- организмро бо маводи маъданӣ таъмин менамояд: калтсий, магний, калий, натрий
- дар таркиби худ фтор дорад барои ташаккули устухон ва дандон

Пирамидаи ғизои солим ба шумо кӯмак менамояд, ки вояи таносубӣ ва гуногуни мактабиро тартиб диҳед. Он аз ҷониби диетологҳои амрикоӣ коркард гардидааст ва тасвири нақшагии присипҳои ғизои солимро ифода менамояд.

Тавсия дода мешавад, ки маҳсулоти дар поёни пирамида бударо ҳар чӣ мунтазамтар истеъмол кунед. Маҳсулоти дар қисми болоии пирамида бударо хориҷ кунед ё дар миқдори маҳдуд истеъмол намоед.

ҲАР РӯЗ КӯШИШ НАМОЕД, КИ БА КӯДАКОН МАҲСУЛОТИ ЧОР ДАРАҶАРО (КАТЕГОРИЯ) ДИҲЕД:



нон ва маҳсулоти яклухт аз ҷав:
4–6 ҷисса (бисёртар мумкин аст, агар кӯдакон тарзи фаъоли ҳаёт баранд);

мева ва сабзавот: 4–5 ҷисса;

ғӯшт, мурғ ва ивазкунандаи онҳо
(тухмҳо, нахӯди тайёркардаи хушккарда, растаниҳои лӯбиёӣ, наск ё тофу):
тахминан 2 ҷисса;

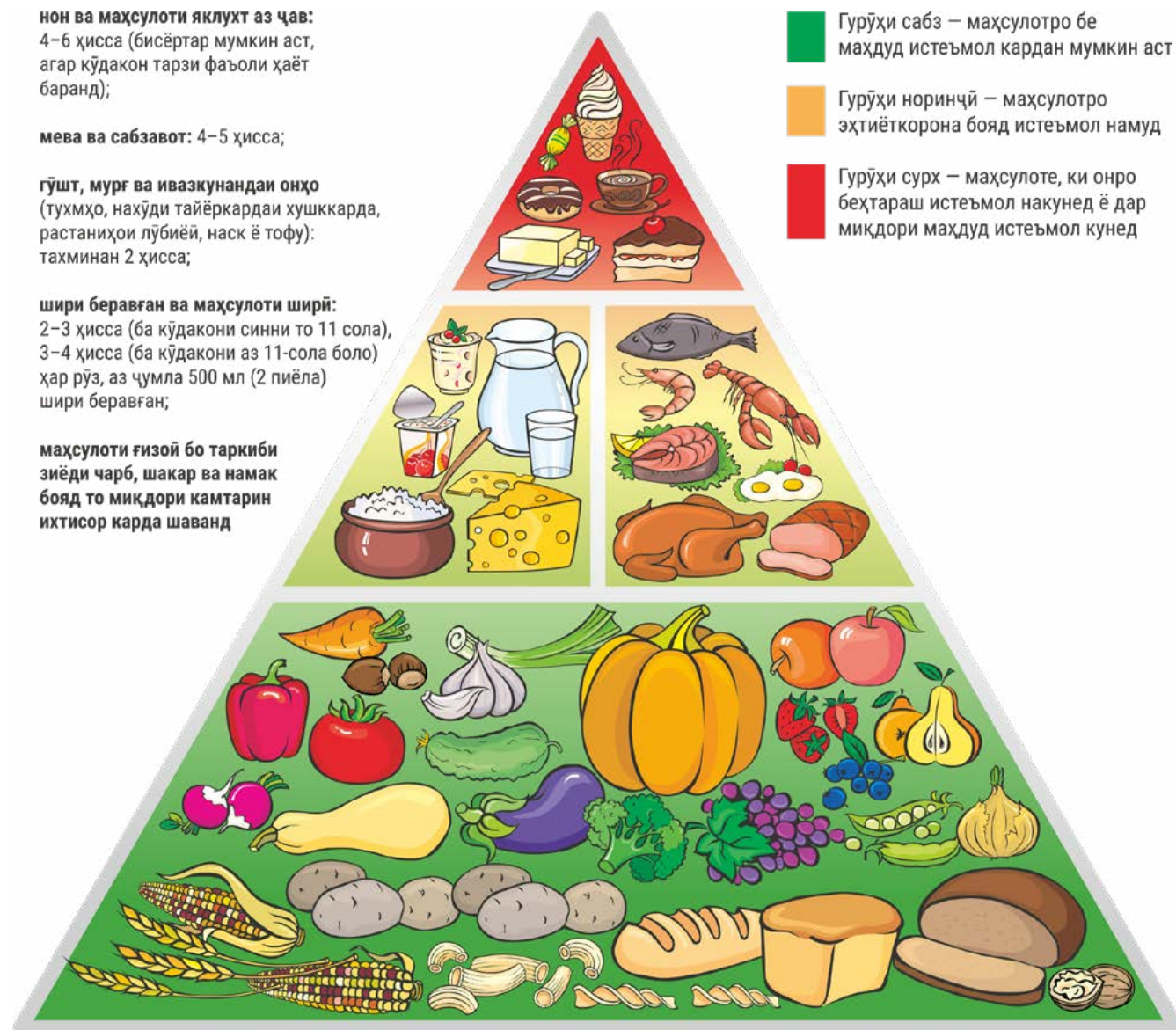
шири беравған ва маҳсулоти ширӣ:
2–3 ҷисса (ба кӯдакони синни то 11 сола),
3–4 ҷисса (ба кӯдакони аз 11-сола боло)
ҳар рӯз, аз ҷумла 500 мл (2 пиёла)
шири беравған;

маҳсулоти ғизоӣ бо таркиби
зиёди чарб, шакар ва намак
бояд то миқдори камтарин
ихтисор карда шаванд

Гурӯҳи сабз — маҳсулотро бе
маҳдуд истеъмол кардан мумкин аст

Гурӯҳи норинҷӣ — маҳсулотро
эҳтиёткорона бояд истеъмол намуд

Гурӯҳи сурх — маҳсулоте, ки онро
беҳтараш истеъмол накунад ё дар
миқдори маҳдуд истеъмол кунед



То ин ки вояи хӯрок ниҳоят гуногун бошад ва организми сабзидаистода бо маҷмӯи пурраи маводи серғизо таъмин гардад, кӯшиш намоед ба таомномаи мактабӣ маҳсулоти аз рӯи сохт ва ранг гуногунро дохил намоед.

Чи гуна арзиши ғизонокии такомҳои мактабиро бо воситаҳои дастрас баланд намудан мумкин аст?

- хӯришҳоро аз сабзавоти рангашон гуногун тайёр кунед - дар таркиби онҳо намудҳои гуногуни маводи серғизо ва антиоксидантҳо мавҷуд мебошанд.
- ба хӯришҳо лӯбиё, нахӯд ва қафаси синаи ҷӯшидаи мурғро илова кунед – дар онҳо сафеда мавҷуд аст.
- барои тайёр кардани хӯриш шарбати лимон – манбаи витамини С – илова намоед.
- қайларо барои таомҳои гарм дар асоси шир – манбаи сафеда, витаминҳои А ва D – тайёр кунед.
- кабудии тару тозаро истифода баред – он манбаи витамини С, калтсий, калий ва антиоксидантҳо мебошад.

Низоми хӯрокхӯрӣ

Низоми дурусти хӯрокхӯрӣ – мунтазам хӯрок хӯрдан бо фосилаи якхела ва на камтар аз чор-панҷ маротиба дар як рӯз.

Низоми дуруст кори мураббат, бе танаффус ва бе аз ҳад зиёди узви ҳозимаро таъмин менамояд, мубодилаи моддаҳоро ба танзим мебарорад ва ҳазмқунии хӯрокро баланд мебардорад.

Танаффус байни хӯрокхӯрӣ набояд аз 4-5 соат зиёд бошад.

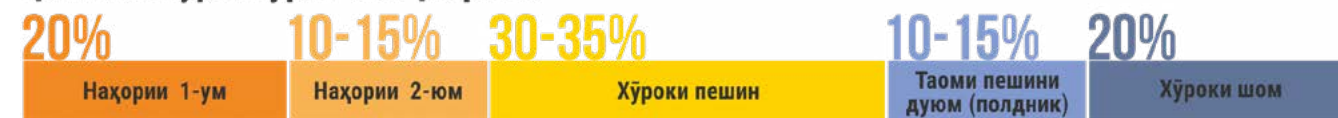
Хӯрокхӯрии охирин на дертар аз 2-2,5 соат пеш хобидан бошад, вагарна низоми хоб вайрон мешавад ва инсон наметавонад пурра дам гирад.

ТАҚСИМОТИ ХҶОКХҶРӢ АЗ РӢИ КАЛОРИЯНОКӢ

Ҳангоми хӯрокхӯрии чоркарата:



Ҳангоми хӯрокхӯрии панҷкарата:



Замимаи 1. Пасмондаҳои маҳсулот пас аз коркарди сарди маҳсулот

Номгӯи озӯқа	% пасмонда	Коэффитсиенти талафот
Сабзавот ва кабӯдӣ		
Картошка то 1 январ	25	1,25
Картошка аз 1 январ то 1 март	30	1,3
Картошка аз 1 март	40	1,4
Карами сафед	20	1,2
Карами сафеди ранга	25	1,25
Пиёзи кабӯд	20	1,2
Пиёз	16	1,16
Сабзӣ то 1 январ	20	1,2
Сабзӣ аз 1 январ	25	1,25
Бодиринги тару тоза	20	1,2
Бодиринги шӯр	20	1,2
Чаъфарӣ (зелень)	25	1,25
Помидор	15	1,15
Лаблабу то 1 январ	20	1,2
Лаблабу аз 1 январ	25	1,25
Каду	30	1,3
Шилха	26	1,26
Ярмаҳо ва зироатҳои лӯбиёӣ		
Ярмаи марҷумакӣ (гречневая)	2	1,02
Гандум	1	1,01
Биринҷ	1	1,01
Нахӯди пӯст кандашуда	0,5	1,005
Лӯбиё	0,5	1,005
Наск	1	1,01
Гӯшт ва мурғ		
Гӯшти гов	26	1,26
Мурғ	30	1,3
Тухм	1	1,01

Замимаи 2. Рӯйхати маҳсулот ва таомҳо, ки барои фурӯш дар ташкилотҳои хӯроки ҷамъиятии муассисаҳои таълимӣ роҳ дода намешаванд ¹

- Маҳсулоти хӯрока, ки мӯҳлати истифодаи он тамом шудааст ва аломатҳои бадсифатӣ доранд.
- Пасмондаи хӯроки аз қабули пешина монда ва хӯроке, ки дирӯз тайёр шуда буд.
- Маҳсулоти сабзавотӣ ва мевагӣ бо аломатҳои вайроншавӣ.
- Гӯшт, каллапocha аз ҳамаи намуди ҳайвоноти кишоварзӣ, мурғи кишоварзӣ, ки аз назорати байторӣ нагузаштааст.
- Каллапocha, ба ғайр аз чигар, забон ва дил.
- Паррандаи дарунаш тоза накарда.
- Гӯшти ҳайвоноти ваҳшӣ.
- Тухмҳо ва гӯшти паррандаҳои обӣ.
- Тухмҳо бо пӯчоқи ифлосшуда, бо аломатгузори «тек», «бой», инчунин тухмҳо аз хоҷагӣҳое, ки аз рӯи салмонеллез ногувор мебошанд.
- Консерваҳо бо вайроншавии ҳавоногузари (герметичность) банкаҳо, варамкарда (бомбажные), «хлопушкаҳо», банкаҳои занг зада, деформатсия шуда, бе қоғази тамға.
- Ярма, орд, меваи хушк ва маҳсулоти дигар, ки бо омехтаҳои ифлос шудаанд, ё аз тарафи зараррасонони анбор (калламуш ва ғ.) захролуд шудаанд.
- Маҳсулоти хӯрока, ки дар шароити хона (ғайриистеҳсоли) тайёр шудаанд.
- Маҳсулоти қаннодии кремдор (пирожное ва торт).
- Гадак (зельц), маҳсулот аз буридаи лаби гӯштин, пардаи ҳоҷиз (диафрагма); рулетҳо аз лаҳми сар, ҳасиби хунин ва каллапocha (ливерный).
- Творог аз шири пастеризатсия нашуда, творог ва сметанаи аз фляга гирифташуда, бе коркарди ҳароратӣ.
- Чурҷот-«худтуршшуда».
- Занбӯруғ ва маҳсулоте (маҳсулоти хӯрокворӣ), ки аз онҳо тайёр шудааст.
- Квас.
- Шир ва маҳсулоти ширӣ аз хоҷагӣҳое, ки оиди бемории ҳайвонот номусоид мебошанд, инчунин коркарди аввалия ва пастеризатсияро нагузаштаанд.
- Маҳсулоти гӯшти хомдудпӯхтаи гастронимия ва ҳасибҳо.
- Таомҳо аз гӯшт, парранда, моҳӣ, ки аз коркарди ҳароратӣ нагузаштаанд.
- Маҳсулоти хӯрока, ки дар рағани бисёр (фритюр) бирён шудаанд.
- Сирко, хардал (горчица), қаҳзақ (хрен) қаланфури тезу тунд (сурх ва сиёҳ) ва дигар адвияи (приправа) тунд (тез).
- Хӯришҳои тез, кетчупҳо, майонез, консерваҳои газакӣ, сабзавот ва меваҳои дар сирко хобондашуда.
- Кофеи табиӣ, нӯшокиҳои руҳафзо (тонизирующие), аз ҷумла нӯшокиҳои қуввадиҳанда, машрубот.
- Рағанҳои хӯрокпазӣ, чарбихукёгӯсфанд, маргаринвадигар рағанҳои гидрогенизатсияшуда.
- Мағзи донаки шафтолу, арахис.
- Нӯшокиҳои газдор.
- Маҳсулоти ширӣ ва яхмос дар заминаи чарби растанӣ.
- Сақич.
- Қимиз ва дигар маҳсулоти ширӣ, ки дар таркибаш этанол доранд (зиёда аз 0,5%).
- Конфети карамел, аз ҷумла обидандонӣ (леденцовая).
- Консерваҳои газакӣ.
- Таомҳои яхнӣ (гӯштин ва моҳигӣ), оби яхнии каллашӯрбо (студни), форшмак аз шӯрмоҳӣ.
- Нӯшокиҳои хунук ва афшура (морс) (бе коркарди ҳароратӣ) аз маҳсулоти мевагӣ ва буттамевагӣ.
- Окрошка ва шӯрбои хунук.
- Макарон бо тарзи флотӣ (бо қимаи гӯшт), макарон бо тухми резашуда.
- Тухмбирён.
- Паштет ва чалпакча бо гӯшт ва творог.
- Таомҳои якум ва дуюм дар асоси контсентратҳои хушки тезтайёр шаванда.

¹ «Қоидаҳо ва меъёрҳои санитарӣ-эпидемиологӣ» 2.4.1.009-13 «Талаботи санитарӣ оид ба хӯроки солим, таомҳо, маҳсулоти қаннодӣ ва фурӯши номгӯи маҳсулот барои кӯдакон ва наврасон», ки бо фармоиши Вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 7 апрели соли 2014 таҳти №181 тасдиқ шудааст.

Замимаи 3. Талабот дар маводи хӯрока ва қувва аз ҷониби хонандагони муассисаҳои таълимотӣ²

Синну сол		Сафедаҳо		Чарбҳо		Карбоги- дратҳо	Калори- янокӣ Ҳамагӣ
		Ҳамагӣ	Аз ҷумла ҳайвонот	Ҳамагӣ	Аз ҷумла растанӣ		
6 сола		72	47	72	11	252	2000
7-10 сола		80	48	80	15	324	2400
11-13 сола		96	58	96	18	382	2850
14-17 сола	Писарҳо	106	64	106	20	422	3150
	Духтарҳо	93	56	106	20	422	2750

Синну сол		B1	B1	PP	B6	C	A
6 сола		1,2	1,6	13	1,4	50	0,5
7-10 сола		1,4	1,9	15	1,7	50	0,7
11-13 сола		1,7	2,3	19	2,0	60	1,0
14-17 сола	Писарҳо	1,9	2,5	21	2,2	80	1,0
	Духтарҳо	1,7	2,2	18	1,9	70	1,0

Замимаи 4. Тақсимои талаботи қувва оид ба хӯрокхӯрӣ

Хӯрокхӯрӣ	Талаботи физиологӣ дар қувва, ккал					
	Ҷои аз талаботи шабонарӯзӣ	6 сола	7-10 сола	11-13 сола	14-17 лет	
					ҷавонпи- сарон	ҷавондух- тарон
Наҳорӣ дар мактаб (барои хонандаго- ни бастии якум)	20-25%	400-500	480-600	570-712	630-787	550-787
Хӯроки пешин	30-35%	600-700	720-840	855-997	945-1102	825-962
Хӯроки пешини дуюм - полдник (барои хонандаго- ни бастии дуюм)	20-25%	400-500	480-600	570-712	630-787	550-787

² Қоидаҳо ва меъёрҳои санитарӣ-эпидемиологӣ» 2.4.1.009-13 «Талаботи санитарӣ оид ба хӯроки солим, таомҳо, маҳсулоти қаннодӣ ва фурӯши номгӯи маҳсулот барои кӯдакон ва наврасон», ки бо фармоиши Вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 7 апрели соли 2014, таҳти №181 тасдиқ шудааст.

Замимаи 5. Ҳаҷмҳои тавсияшавандаи ҳиссаҳои таомҳо³

Таомҳо	Вазн (ҳаҷм)	Ҳисса
	7-10 сола	11-17 сола
Газаки хунук, (хӯриши лаблабу)	50-75	50-100г
Таомҳои сабзавотӣ (шӯла)	200г	250г
Таомҳои яқум	250г	300г
Таомҳои дуюм (маҳсулоти ғуштӣ, моҳиғӣ, ҳасибӣ)	75-130г	75-170г
Гарнирҳо (хӯришҳо)	150-250г	200-270г
Нӯшокиҳо	200мл	
Нон	30г (гандумӣ, ҷавдор).	20г

³ Қоидаҳо ва меъёрҳои санитарӣ-эпидемиологӣ» 2.4.1.009-13 «Талаботи санитарӣ оид ба хӯроки солим, таомҳо, маҳсулоти қаннодӣ ва фурӯши номгӯи маҳсулот барои кӯдакон ва наврасон», ки бо фармоиши Вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 7 апрели соли 2014, таҳти №181 тасдиқ шудааст.

Замимаи 6. Нақшаи тавсияшавандаи тартиб додани таомномаи тахминӣ

Рӯз _____
Ҳафта _____
Мавсим _____
Категорияи синну сол _____

п/п	Номи таом	Рақами дастур	Вазни ҳисса	Маводи хӯрока, г				Арзиши қувва, ккал	Витаминҳо, мг				Моддаҳои минералии, мг			
				Сафедаҳо	СПХ	Чарбҳо	Карбогидратҳо		B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Замимаи 7. Намунаи таомнома барои як рӯз бо таносуби тавсияшавандаи сафеда, чарб ва карбогидратҳо

Номи рӯзҳои ҳафта, таомҳо	Вазни ҳисса (г)	Моддаҳои ғизоӣ (г)				Ғизонокии (ккал)
		Сафедаҳо	Сафедаҳои пайдоишашон аз ҳайвонот	Чарбҳо	Карбогидратҳо	
Наҳорӣ						
Шавлаи ширу биринҷ	150	4,1	1,9	7,6	29,5	203
Булочкаи хонагӣ	60	4,26	0,5	7,5	35,5	269
Какао бо шир	200	4,1	3,5	3,5	17,6	119
Ҳамагӣ		12,46	5,9	18,6	82,6	599
Хӯроки нисфирӯзӣ						
Хӯриш аз бодиринг ва помидори тару тоза	100	1	0	6,1	5,5	80
Шӯрбо бо картошка ва лӯбиё	200	4,2	0	4,3	18,9	131
Оши палав бо гӯшти гов	150	9,3	7,7	9,5	23,7	216
Нони гандумӣ	100	8,4	1,8	1,2	50,9	248
Чой бо шакар	200	0,1	0	0	14	56
Ҳамагӣ		23	9,5	21,1	113	731
Хӯроки пешини дуюм (полдник)						
Самбӯса бо мураббои ғафс повидло	60	3,7	0,8	3,2	37,1	193
Шири чӯшида	200	5,8	5,8	5	9,6	108
Ҳамагӣ		9,5	6,6	8,2	46,7	301
Хӯроки шом						
Хӯриш аз сабзӣ бо шакар	100	1,3	0	0,1	11,6	99
Кулӯлаҳо аз мурғ бо қайлаи шир пухта	80/20	12,8	11,6	14,2	10,2	220
Карами дампаз	150	3,1	0	4,8	14,2	112
Нони гандумӣ	100	8,4	1,8	1,2	50,9	248
Компот аз омехтаи меваҳои хушк	200	0,2	0	0,2	27,2	110
Ҳамагӣ		25,8	13,4	20,5	114,1	789
Ҳамагӣ дар як рӯз		61,26	28,8	60,2	309,7	2420

Рӯйхати адабиёт

1. Қоидаҳо ва меъёрҳои санитарӣ-эпидемиологӣ «Талаботи санитарӣ оид ба хӯроки солим, таомҳо, маҳсулоти қаннодӣ ва фурӯши номгӯи маҳсулот барои кӯдакон ва наврасон» 2.4.1.009 – 13», с. 2014.
 2. Маҷмӯи дастурҳои таомҳои милли тоҷикӣ ва маҳсулоти хӯрокпазӣ: Душанбе, нашриёти «Ирфон», зери таҳрири А.Г. Ғозибекова, с.1986.
 3. Маҷмӯи дастурҳои таомҳо ва маҳсулоти хӯрокпазии хориҷаи наздик/Тартибдиҳанда: Л.Е. Годунова, нашриёти «ПРОФИ-ИНФОРМ», с. 2004.
 4. Таомҳо ва нӯшоқиҳои фирмавии Тоҷикистон: Душанбе, нашриёти «Ирфон», зери таҳрири В. Ҳоҷиев, с. 1988.
 5. Дастархон: Душанбе, нашриёти «Ирфон», зери таҳрири В. Ҳоҷиев, с. 1992.
 6. Маълумотномаи «Таркиби кимиёвии маҳсулоти хӯрока». Зери таҳрири профессор, доктори илмҳои техникаи И.М. Скурихин. Агропромиздат, с. 1987.
 7. Маҷмӯи дастурҳои таомҳо ва маҳсулоти хӯрокпазӣ барои хӯроки умумӣ. Қисми II. – М.: Нашриёти «Хлебпродинформ», 1997 г.
 8. Маҷмӯи дастурҳои таомҳо ва маҳсулоти хӯрокпазӣ барои хӯроки умумӣ дар назди мактабҳои таҳсилоти миёна. с. 2004.
 9. Маҷмӯи меъёрҳои технологӣ – Маҷмӯи дастурҳо барои ғизои мактаббачагон / зери таҳрири М. П. Могилний. - М.: ДеЛипринт, с. 2007.
 10. Маҷмӯи меъёрҳои техникаи - Маҷмӯи дастурҳо ба маҳсулот барои хонандагон дар ҳамаи муассисаҳои таҳсилотӣ / зери таҳрири М. П. Могилний ва В.А. Тутелян. - М.: ДеЛи плюс, с. 2015.
 11. Маҷмӯи дастурҳо ва маҳсулоти хӯрока. Ҳуҷҷатгузории меъёрӣ барои муассисаҳои хӯроки умум / Тартибдиҳанда Ковалев Ю.С – нашри 4-ум, ислоҳшуда ва иловашуда. – М. : Дело и Сервис, с. 2013.
 12. Food and nutritious policy for schools: a tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen, 2006.
 13. Вазорати кишоварзии ШМА/United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, USDA Food Composition Databases
-

