«КЕЛІСЕМІН»
Маңғыстау облысының білім басқармасының "Бейнеу ауданы бойынша білім бөлімі" ММ-сі басшысы:
Ш.Джаулыев _____
«_19_»_09_____ 2026 ж.

«БЕКІТЕМІН»
Маңғыстау облысының білім басқармасының Бейнеу ауданы бойынша білім бөлімінің «Бейнеу гимназиясы» КММ-сі директоры:
Г.Азанова _____
«_19_»_09_____ 2026 ж.

мектеп жасындағы балалардың тамақтануына арналған тағамдар мен аспаздық

ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТАСЫ

Бұл технологиялық карталар «Жалпы білім беру ұйымдарында, бастауыш және орта кәсіптік білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға қойылатын санитарлық-эпитемиологиялық талаптарға» сәйкес жасалған.

Технологиялық карта №01

Әзірленген тағамның атауы: Сүтті тары көжесі

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Брутто,гр	Нетто ,гр
Құрғақ сүт	10/15	10/15
Тары	30/35	30/35
Тұз	2	2
Шекер	5	5
Су	60/70	60/70
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: Белгілі бір мөлшердегі суды ыдысқа касторелге құйып,отқа қойып қайнатамыз ,құрғақ сүтті өз алдына езіп қайнап тұрған суға қосамыз.Тары тазалап ,қайнап түрған сүтке қосып ,тұз қосып араластырамыз,жәй отқа қойып дайын болғанша араластырып тұрамыз.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
0.60	4.75	4	17.500	60.540	1002	0.135	0.170	20.38

Технологиялық карта №02

Макарон және ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті

Шикі өнімдер атауы	**Жалпы салмағы, гр**	**Таза салмағы, гр**	**Химиялық құрам**			**Калория**
			Белоктар	Майлылығы	Көмірсулар	
Құс төс еті	90	85				
Макарондар						
Томат паста	45	45				
Жуа	3	3				
Сәбіз	12	10				
Жартылай қатты ірімшік кем	20	15				
емес40%	20	20				
Майлылығы	20	20				
Сут 1,5%майлылығы	5	5				
Сары май	5	5				
Сұйық май	0,3	0,3				
Йодталған тұз						
Барлығы		250	31,5	16,6	30,6	414,4

Тағамда тағамдық аллергендердің болуы:: (Л) лактоза: (МП) сүтті тағамдар : (Г)-глютен. Я (жұмыртқа) – макарондағы.

Витаминдер	A	D	E	K	C	азық-түлік талшықтар
	362,	0,7	4	3,7	1,7	1,8
	B1	B2	B3	B6	B9	B12
	0,1	0,2	15,2	0,5	22,6	1,3

Минералдар	Ca	P	Mg	K	Fe	Na
	190,9	332,4	41,5	392,7	1,5	0,3

Әзірлеу технологиясы: Макаронды 8-10 минут қайнатыңыз және саңырауқұлақтарды дуршлагқа тастаңыз, тілімдерге кесіңіз және бұршақпен бірге макаронға қосыңыз. Бұрышты жолақтарға кесіңіз. Пешті 180 градусқа дейін қыздырыңыз. Етті текшелерге кесіп, ыстық өсімдік майына, тұз бен бұрышқа шамамен 7 минут қуырыңыз. Бұрыш қосып, шамамен 3 минут қайнатыңыз және макаронға салыңыз. Ақжелкенді қаймақ пен ірімшікпен бірге көкөністер, ет және макарон қоспасымен араластырыңыз. Тұз және бұрыш себіңіз. Майланған пішінге салыңыз және шамамен 45 минут пісіріңіз. 4 порция үшін: 400 г шампиньон саңырауқұлағы 300 г мұздатылған жасыл бұршақ 500 г спиральды макарон 2 түйір қызыл бұрыш 500 г күркетауық төс еті 3 ас қасық. өсімдік майының қасықтары тұз бұрышы туралған ақжелкен 250 г қаймақ 250 г үгітілген евгенталь ірімшігі пішінге арналған май.

Технологиялық карта №03

Әзірленген тағамның атауы: Сиыр етінен палау

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы ,гр
Сиыр еті	65/75	65/75
Өсімдік майы	10	10
сәбіз	35/40	35/40
Жуа	15	15
Күріш	40/70	40/50
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: Сиыр етін 20-30 гр кесіп ,тураймыз.Арнайы ыдысты отқа қойып өсімдік майын құйып ,үстіне тұралған етті жуып салып,тұз салып қуырамыз.Үстіне туралған сәбізбен жуаны салып қуырып,үстіне қайнап тұрған су құйып ет жартылай піскенше қайнатамыз.Қайнап тұрған ет үстіне (тазалап,жуылған) күрішті салып ,суы тартылған соң,дайын болғанша бұқтырып қоямыз.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
18.5	18.2	38,2	400	115	0,380	0.119	0.45	1.33

Технологиялық карта №04

Тауық етінен жасалған үй кеспе сорпасы

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы ,гр
Тауық еті	30/35	30/35
Өсімдік майы	10	10
сәбіз	20/25	2025
Жуа	15	15
ұн	40/70	40/50
Кызанак /томат/	0,05	0,05
картоп	60/70	60/70
Сары май	3	3
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: 100 г тауық еті (бас, аяқ, қанат, мойын, жүрек, асқазан), 60 г тамыр дақылдары, 20 г жұқа кеспе, тұз, жасыл ақжелкен. Ішімдіктерді дұрыс тазалаңыз, жуыңыз, аяқтарын қайнаған сумен күйдіріңіз және олардан теріні алыңыз. Суық сумен, тұзбен жауып, жартылай дайын болғанға дейін пісіріңіз. Туралған тамыр көкөністерін салып, дайын болғанға дейін пісіріңіз. Ішімдіктерді алып тастаңыз, етті сүйектен ажыратыңыз, оны сорпасы бар кастрюльге ұсақтаңыз және сол жерге кеспе қосыңыз. алдын ала көп мөлшерде суға қайнатылған. Шөптермен безендіру. 1 порция - 408 кдж/97 ккал.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
18.5	18.2	38,2	400	115	0,380	0.119	0.45	1.33

Технологиялық карта №05

Әзірленген тағамның атауы: Сиыр етінен котлет

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы, гр
Сиыр еті	75/80	75/80
Өсімдік майы	4	4
Сүт	22	22
Нан	18	18
Сухарики	11	11
Барлығы	80/100	

Әзірлеу технологиясы: Сиыр етінен тартылған фаршты дайындап.Нанды сүтке жібітеді,жұмыртқа қосып араластырып котлета жасап бұға пісіреді.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
12.444	6.178	8,928	140,5	50,2	0,904	0.097	0,172	0.495

Технологиялық карта №06

Әзірленген тағамның атауы: Қайнатылған қарақұмық

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы, гр
Қайнатылған қарақұмық	10/15	10/15
Сары май	5/5	5/5
Тұз	2	2
Су	60/70	60/70
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: Белгілі бір мөлшерде суды ыдысқа касторелге құйып,отқа қойып қайнатамыз,қарақұмықты тазалап,жуып,қайнап түрған суға қосып араластырамыз.Жәй отқа қойып,қарақұмық дайын болғанша қайнатамыз.Піскеннен соң,сүзіп алып ысылай күйінде үстіне сары май салып араластырып,тарата беруге болады.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
1.7	2	11,7	73,5	50,500	1010	0.140	0,142	25.55

Технологиялық карта №07

Әзірленген тағамның атауы: Көкөніс және тауық етімен қарақұмық боткасы

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы, гр
Тауық еті	30/35	30/35
Өсімдік май	5	5
Тұз	2	2
Су	60/70	60/70
Көкөністер	40/50	40/50
Қарақұмық	40/50	40/50
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: Өнімдер: 3-4 аяқ , сәбіз қырыққабат , пияз көшеті Шалғам мен сәбізді кішкене текшелерге турап, майдың бір бөлігімен аздап суға дайын болғанша жіберіңіз. Түсті қырыққабатты тұзды суға қайнатып, сүзіп, гүл шоғырына бөліп, өсімдік майына қуырып, аздап ұн себіңіз. Пияз көшеттерінің ұсақ тұтас бастарын тазалап, жақсылап қызартып, қатты қыздырылған өсімдік майына қуырыңыз. Дайындалған тауықтың аяқтарын жоғарыда көрсетілген рецептілердің біріне сәйкес қуырыңыз немесе бұқтырыңыз, табаққа салыңыз және оларды араластырмай пісірілген көкөністермен безендіріңіз. Ыдысқа жаңа піскен шөптерді бұтақтармен немесе туралған етіп салыңыз.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
3.381	1,639	15,996	88,260	69,440	1,666	0.112	0,083	31.340

Технологиялық карта №08

Әзірленген тағамның атауы: Сиыр етінен палау

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы, гр
Сиыр еті	65/75	65/75
Өсімдік майы	10	10
сәбіз	35/40	35/40
Жуа	15	15
Күріш	40/70	40/50
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: Сиыр етін 20-30 гр кесіп ,тураймыз.Арнайы ыдысты отқа қойып өсімдік майын құйып ,үстіне тұралған етті жуып салып,тұз салып қуырамыз.Үстіне туралған сәбізбен жуаны салып қуырып,үстіне қайнап тұрған су құйып ет жартылай піскенше қайнатамыз.Қайнап тұрған ет үстіне (тазалап,жуылған) күрішті салып ,суы тартылған соң,дайын болғанша бұқтырып қоямыз.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
18.5	18.2	38,2	400	115	0,380	0.119	0.45	1.33

Технологиялық карта №09

Әзірленген тағамның атауы: Құс етімен асбұршақ сорпасы

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы, гр
Құс еті	30/35	30/35
Асбұршақ	30/35	30/35
Өсімдік майы	5	5
сәбіз	20/25	20/25
Жуа	15	15
Кызанак/томат	0,05	0,05
Картоп	60/70	60/70
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: Керекті мөлшерде етті жуып,арнайы ыдысқа салқын су құйып,отқа қояды.Жуылған құс етін салқын суға салып,қайнатады,бетіндегі көбігін алып,қайнап жатқан еттің үстіне өз алдына ыдысқа өсімдік майын құйып,үстіне сары май ,пияз,сәбіз.,тұз,қызынақ,салып бұқтырамыз.картопты турап қайнап жатқан еттің үстіне қосамыз,дайын болуға 10 минут қалғанда бұқтырылған көкөністерді еттің үстіне қосамыз,мөлшермен жуылған асбұршақты салып қайнатамыз.Дайын болардан 15-20 минут бұрын картоп қосып.қайнатамыз.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
1.400	1.719	12,544	67,655	15,450	0,664	0.076	0.043	12.590

Технологиялық карта №10

Әзірленген тағамның атауы: Сиыр етінен тефтель

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы,гр	Таза салмағы, гр
Сиыр еті	10,3	10,3
Өсімдік майы	4	4
су	1,2	1,2
Маргарин	0,488	0,488
күріш	1,1	1,1
ұн	0,8	0,8
Пияз	2.9	2,9
Барлығы	80/100	

Әзірлеу технологиясы: Сиыр етінен тартылған фаршты дайындап.жібітеді,жұмыртқа қосып араластырып,жуа,күріш саламыз, тефтель жасап қуырамыз.Қайнатылған су құйып бұқтырып аламыз.

Технологиялық карта №11

Әзірленген тағамның атауы: Қайнатылған макарон

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы, гр	Тазалық салмағы, гр
макарон	10/15	10/15
Сары май	5/5	5/5
Тұз	2	2
Су	60/70	60/70
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: Белгілі бір мөлшерде суды ыдысқа касторелге құйып,отқа қойып қайнатамыз,макаронды қайнап түрған суға қосып араластырамыз.Жәй отқа қойып,макарон дайын болғанша қайнатамыз.Піскеннен соң,сүзіп алып ысылай күйінде үстіне сары май салып араластырып,тарата беруге болады.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
1.7	2	11,7	73,5	50,500	1010	0.140	0,142	25.55

Технологиялық карта №12

Әзірленген тағамның атауы: Сиыр етінен рассольник

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы, гр	Таза салмағы, гр
Сиыр еті	30/35	30/35
Арпа/жарма	30/35	30/35
Өсімдік майы	5	5
сәбіз	20/25	20/25
Жуа	15	15
Кызанак/томат	0,05	0,05
Картоп	60/70	60/70
Тұздалған қияр	10/10	10/10
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: Керекті мөлшерде етті жуып,арнайы ыдысқа салқын су құйып,отқа қояды.Жуылған құс етін салқын суға салып,қайнатады,бетіндегі көбігін алып,қайнап жатқан еттің үстіне өз алдына ыдысқа өсімдік майын құйып,үстіне сары май ,пияз,сәбіз.,тұз,түздалған қиярды, қызынақ,салып бұқтырамыз.картопты турап қайнап жатқан еттің үстіне қосамыз,дайын болуға 10 минут қалғанда бұқтырылған көкөністерді еттің үстіне қосамыз,мөлшермен жуылған асбұршақты салып қайнатамыз.Дайын болардан 15-20 минут бұрын картоп қосып.қайнатамыз.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
1315	1.809	12,484	68353	15,320	0,667	0.074	0.048	12.700

Технологиялық карта №13

Әзірленген тағамның атауы: Қайнатылған еті бар үй кеспе

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі		
	1 порция		
	Жалпы салмағы, гр	Таза салмағы, гр	
Сиыр еті	30/35	30/35	
кеспе	25/30	25/30	
Өсімдік майы	5	5	
сәбіз	20/25	20/25	
Жуа	15	15	
Кызанак/томат	0,05	0,05	40/50
Картоп	60/70	60/70	
Тұздалған қияр	10/10	10/10	
Барлығы	150/180		

Әзірлеу технологиясы: Керекті мөлшерде етті жуып,арнайы ыдысқа салқын су құйып,отқа қояды.Жуылған сиыр етін салқын суға салып,қайнатады,бетіндегі көбігін алып,қайнап жатқан еттің үстіне өз алдына ыдысқа өсімдік майын құйып,үстіне сары май ,пияз,сәбіз.,тұз, қызынақ,салып бұқтырамыз.картопты турап қайнап жатқан еттің үстіне қосамыз,дайын болуға 10 минут қалғанда бұқтырылған көкөністерді еттің үстіне қосамыз, қайнатамыз.Дайын болардан 15-20 минут бұрын картоп қосып.қайнатамыз.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
2,340	3.241	19,923	113,243	52,120	1,212	0.108	0.080	33,840

Технологиялық карта №14

Әзірленген тағамның атауы: Құс етімен асбұршақ сорпасы

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі		
	1 порция		
	Жалпы салмағы, гр	Таза салмағы, гр	
Құс еті	30/35	30/35	
Асбұршақ	30/35	30/35	
Өсімдік майы	5	5	
сәбіз	20/25	20/25	
Жуа	15	15	
Кызанак/томат	0,05	0,05	40/50
Картоп	60/70	60/70	
Барлығы	150/180		

Әзірлеу технологиясы: Керекті мөлшерде етті жуып,арнайы ыдысқа салқын су құйып,отқа қояды.Жуылған құс етін салқын суға салып,қайнатады,бетіндегі көбігін алып,қайнап жатқан еттің үстіне өз алдына ыдысқа өсімдік майын құйып,үстіне сары май, пияз,сәбіз.,тұз,қызынақ,салып бұқтырамыз.картопты турап қайнап жатқан еттің үстіне қосамыз,дайын болуға 10 минут қалғанда бұқтырылған көкөністерді еттің үстіне қосамыз,мөлшермен жуылған асбұршақты салып қайнатамыз.Дайын болардан 15-20 минут бұрын картоп қосып.қайнатамыз.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
1.400	1.719	12,544	67,655	15,450	0,664	0.076	0.043	12.590

Технологиялық карта №15

Әзірленген тағамның атауы: Көкөніс және тауық етімен қарақұмық боткасы

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы, гр	Таза салмағы, гр
Тауық еті	30/35	30/35
Өсімдік май	5	5
Тұз	2	2
Су	60/70	60/70
Көкөністер	40/50	40/50
Қарақұмық	40/50	40/50
Барлығы	150/180	

Әзірлеу технологиясы: Өнімдер: 3-4 аяқ , сәбіз қырыққабат , пияз көшеті Шалғам мен сәбізді кішкене текшелерге турап, майдың бір бөлігімен аздап суға дайын болғанша жіберіңіз. Түсті қырыққабатты тұзды суға қайнатып, сүзіп, гүл шоғырына бөліп, өсімдік майына қуырып, аздап ұн себіңіз. Пияз көшеттерінің ұсақ тұтас бастарын тазалап, жақсылап қызартып, қатты қыздырылған өсімдік майына қуырыңыз. Дайындалған тауықтың аяқтарын жоғарыда көрсетілген рецептілердің біріне сәйкес қуырыңыз немесе бұқтырыңыз, табаққа салыңыз және оларды араластырмай пісірілген көкөністермен безендіріңіз. Ыдысқа жаңа піскен шөптерді бұтақтармен немесе туралған етіп салыңыз.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
3.381	1,639	15,996	88,260	69,440	1,666	0.112	0,083	31.340

Технологиялық карта №16

Әзірленген тағамның атауы: Сиыр етінен котлет

Шикі өнімдер атауы	Шикі өнімдер мен жартылай фабрикат шығын көлемі	
	1 порция	
	Жалпы салмағы, гр	Таза салмағы, гр
Сиыр еті	75/80	75/80
Өсімдік майы	4	4
Сүт	22	22
Нан	18	18
Сухарики	11	11
Барлығы	80/100	

Әзірлеу технологиясы: Сиыр етінен тартылған фаршты дайындап.Нанды сүтке жібітеді,жұмыртқа қосып араластырып котлета жасап бұға пісіреді.

Тағамның химиялық құрамы

Тағамдық заттар				Минералды заттар		Витаминдер,мг		
Белоктар	Майлылығы	көмірсулар	Энерг,құндылығы	CA	FE	B1	B2	C
12.444	6.178	8,928	140,5	50,2	0,904	0.097	0,172	0.495