

# ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍԵՐԻ ԳԻՐՔ

դպրոցական սննդի համար





Հայաստանի  
Հանրապետության  
Կրթության Եվ Գիտության  
Նախարարություն



ՄԱԿ-ի Պարենի  
համաշխարհային  
ծրագիր



SOCIAL  
AND INDUSTRIAL  
FOODSERVICE  
INSTITUTE

Ճյուղային սննդի  
ինստիտուտ

# ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄԱԵՐԻ ԳԻՐԲ

դպրոցական սննդի համար



Մերգեյ Ստորչակ  
Ֆինանսների նախարարի տեղակալ  
Ռուսաստանի Դաշնություն

«Արդեն 6 տարի է Ռուսաստանի Դաշնության կառավարությունը օժանդակում է Հայաստանի Հանրապետությանը Ազգային դպրոցական սննդի ծրագրի կայացման հարցում:

Մենք ուրախ ենք, որ ՄԱԿ Պարենի համաշխարհային ծրագրի և Հայաստանի Հանրապետության կառավարության միասնական աշխատանքի, ինչպես նաև ռուս մասնագետների տեխնիկական օժանդակության շնորհիվ մեզ հաջողվել է զգալի արդյունքների հասնել ծրագրի իրականացման բոլոր երկրի, տարածքային և տեղական մակարդակներում: Հաճելի է տեսնել, թե ինչպես են գործընթացին ակտիվորեն միանում կենտրոնական իշխանությունները, տարածքային կառավարման մարմինները, տնօրենները և աշակերտների ծնողները:

Ի՞նչ է անհրաժեշտ, որպեսզի ծրագիրը հետագայում տարածվի ողջ Հայաստանում: Նախ և առաջ անհրաժեշտ է երեխաներին ապահովել համեղ և առողջարար սննդով, ինչի գրավականն են հանդիսանում դպրոցական խոհարարների հմտությունն ու կարողությունը:

Հուսով ենք, որ «Դպրոցական սննդի բաղադրատոմսերի գիրք»-ը Հայաստանի խոհարարների համար կդառնա գործնական ուղեցույց և կօգնի իրենց կարևոր և դժվար խնդրի իրականացման հարցում, որպեսզի փոքրիկներն ամեն օր սեղանից հեռանան կուշտ և երջանիկ ժպիտով»:



Ռուսաստանի Դաշնության օժանդակությամբ



Լևոն Մկրտչյան՝  
ՀՀ կրթության և գիտության  
նախարար

Հարգելի խոհարարներ,

Շատերը դպրոցական տարիները հիշում են որպես իրենց կյանքի ամենաջերմ և վառ ժամանակ: Դպրոցում մենք ոչ միայն սովորում ենք բնության օրենքները և աշխարհի կառուցվածքը, այլև ձևավորում ենք մեր սովորությունները և ճաշակը, մտածելակերպը և հասարակության մեջ պահվածքը, ձեռք բերում նոր ընկերներ:

Ճաշի ընդմիջումը ցանկացած աշակերտի համար կարևոր և սպասված իրադարձություն է, որը ոչ միայն պարզևս է հաճույք, աշակերտների և ուսուցիչների հետ շփվելու հնարավորություն, այլև թույլ է տալիս ուժ հավաքել օրվա երկրորդ կեսի արդյունավետ աշխատանքի համար:

Այս պատճառով է, որ ձեզանից՝ դպրոցի խոհարարներից է կախված, թե ինչպես երեխաները կանցկացնեն այդ ժամանակը. չէ՛ որ համեղ և սննդարար ճաշը կարևոր դեր է խաղում այն հարցում, թե ինչպես երեխաները կանցնեն հաջորդ դասին:

ՄԱԿ Պարենի համաշխարհային ծրագիրը Հայաստանի Հանրապետության կառավարության հետ համատեղ, Ռուսաստանի Դաշնության ֆինանսական և Ճյուղային սննդի ինստիտուտի տեխնիկական օժանդակության շնորհիվ, աշխատում են աշակերտների



Պասկալ Միշո՝  
ՄԱԿ ՊՆՇ հայաստանյան  
գրասենյակի տնօրեն



Վլադիմիր Չերնիզով՝  
Ճյուղային սննդի  
ինստիտուտի  
նախագահ

սնուցման որակի բարելավման վրա 2010թ.՝ դպրոցական սնուցման համակարգի ստեղծման պահից:

Ձեզանից շատերը, հանդիսանալով ոչ միայն դպրոցական խոհարարներ, այլև աշակերտների ծնողներ, իրազեկ են, որ որակյալ սնունդը պետք է լինի ոչ միայն անվտանգ, այլև համեղ: Միայն այս դեպքում է, որ երեխաները ճաշից հետո կթողնեն դատարկ ափսեներ:

Մենք վստահ ենք, որ Բաղադրատոմսերի գիրքը կօգնի ձեզ պատրաստել օգտակար և համեղ դպրոցական սնունդ, ինչպես նաև կոզեչնչի փորձեր կատարել և ստեղծել նոր ճաշատեսակներ:

Մեծ թվաքանակով աշակերտների համար սնունդ պատրաստելն անկասկած դժվար գործընթաց է: Միաժամանակ, չկա ավելի լավ նվեր, քան տեսնել, թե ինչպես են երեխաները հավաքվում սեղանի շուրջ և վայելում յուրաքանչյուր գդալ ապուրը:

Հուսով ենք, որ Բաղադրատոմսերի գիրքը ձեզ համար կդառնա հուսալի օգնական խոհանոցում, իսկ պատրաստման գործընթացը կդարձնի պարզ և հաճելի:

# Բովանդակություն

<b>ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ</b>	11
<b>1. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՍՆՆԴԻ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏԱՆ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ</b>	12
<b>2.ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ԶԱՐՏԵՐՈՎ ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ԿԱՆՈՆԵՐԸ</b>	22
<b>3. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ</b>	25
<b>ԲՈՐՇԵՐ</b>	27
1. Բորշ կաղամբով և կարտոֆիլով	28
2. Բորշ մսով	30
3. Բորշ լոբով և կարտոֆիլով	32
4. Բորշ հայկական	34
<b>ԿԱՂԱՄՔԱՊՈՒՐ</b>	37
5. Կաղամբապուր թարմ կաղամբով և կարտոֆիլով	38
<b>ԱՊՈՒՐՆԵՐ ԿԱՐՏՈՖԻԼՈՎ, ԲԱՆՁԱՐԵՂԵՆՈՎ, ՁԱԿԱՐԵՂԵՆՈՎ, ԸՆԴԵՂԵՆՈՎ ԵՎ ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆՈՎ</b>	41
6. Ապուր ոսպով և բրնձով	42
7. Ապուր բրնձով և տավարի մսով	44
8. Կարտոֆիլային ապուր սիսեռով	46
9. Կարտոֆիլային ապուր ոսպով	48
10. Կարտոֆիլային ապուր լոբով	50
11. Կարտոֆիլային ապուր մակարոնեղենով	52
12. Ձավար կարտոֆիլով	54
13. Բրնձապուր հավով	56
14. Սպաս	58
15. Սպաս բրնձով	60
16. Կաթնային ապուր վերմիշելով	62
17. Կաթնային ապուր հնդկաձավարով	64
18. Ապուր բանջարեղենով	66
19. Բրնձապուր	68
20. Կրեմ-ապուր հավի	70
21. Կրեմ-ապուր կարտոֆիլի	72
22. Կրեմ-ապուր բանջարեղենով	74
<b>4. ԵՐԿՐՈՐԴ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ</b>	77
<b>ՄՍՈՎ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ</b>	77
23. Բիֆստրոգանով տավարի խաշած մսից	78
24. Գուլյաշ տավարի խաշած մսից	80
25. Տավարի շոգեխաշած միս կարտոֆիլով	82
26. Փլավ տավարի խաշած մսով	84
27. Տոլմա	86
28. Կոտլետներ տավարի աղացած մսով	88
29. Տոլմա ձեռաց պատրաստված	90
30. Շիլա մսով (փլավ հնդկաձավարով)	92
<b>ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԹՈՉՆԱՄՍՈՎ</b>	95
31. Հարիսա	96
32. Հաճարով փլավ	98
33. Հավով փլավ	100
34. Կոտլետներ աղացած թռչնամսից	102
35. Ռազու թռչնամսով	104

<b>ԲԱՆՁԱՐԵՂԵՆԱՅԻՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ</b>	107
36. Տոլմա Բանջարեղենային	108
37. Կարտոֆիլ խաշած	110
38. Խաշած կարտոֆիլ սոխով	112
39. Պյուրե կարտոֆիլի	114
40. Կաղամբ շոգեխաշած	116
41. Ռագու բանջարեղենով	118
42. Կոտլետներ կարտոֆիլի	120
<b>ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԶԱՎԱՐԵՂԵՆԻՑ ԵՎ ԸՆԴԵՂԵՆՆԵՐԻՑ</b>	123
43. Խաշած փխրուն բրինձ կարագով	124
44. Շիլա հնդկաձավարի փխրուն	126
45. Փլավ մրգերով	128
46. Խաշած ոսպ կարագով	130
47. Կոտլետներ ոսպով	132
48. Ընդդեմներ սոխով եփած	134
49. Ընդդեմներ սոխով և լոլիկի մածուկով եփած	136
<b>ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆՈՎ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ</b>	139
50. Խաշած մակարոնեղեն կարագով	140
51. Խաշած մակարոնեղեն կարագով և պանրով	142
52. Խաշած մակարոնեղեն բանջարեղենով	144
<b>ԿԱԹՆԱՅԻՆ ՇԻԼԱՆԵՐ</b>	147
53. Կաթնային շիլա բրնձե	148
54. Շիլա կաթի և ջրի խառնուրդով և սպիտակաձավարով	150
55. Կաթնային շիլա կորեկից	152
56. Կաթնային շիլա բրնձից և կորեկից	154
57. Կաթնային շիլա հնդկաձավարից	156
<b>5. ԱՂՑԱՆՆԵՐ</b>	159
58. Աղցան հազարով	160
59. Աղցան ոսպով	162
60. Աղցան ավելուկով	164
61. Կանաչ աղցան վարունգով և լոլիկով	166
62. Աղցան թարմ լոլիկով և վարունգով	168
63. Աղցան թարմ լոլիկով	170
64. Աղցան բանջարեղենային (վինեգրետ)	172
65. Աղցան սպիտակ կաղամբով և խնձորով	174
66. Աղցան գազարով և շաքարով	176
67. Աղցան գազարով և խնձորով	178
68. Աղցան գազարով և ծիրանաչրով	180
69. Աղցան «Գարուն»	182
70. Աղցան եփած բազուկով և կանաչ ոլոռով	184
71. Աղցան խաշած ճակնդեղով և կանաչ ոլոռով	186
72. Աղցան կարտոֆիլով և կանաչ ոլոռով	188
73. Աղցան «Աշնանային»	190
74. Աղցան խաշած կարտոֆիլով, թարմ վարունգով և կանաչ հազարով	192
75. Աղցան «Ամառային»	194
76. Աղցան սպիտակ կաղամբով	196
<b>6. ՀԱՑԱԲՈՒԿԵՂԵՆ</b>	199
77. Մատնաքաշ	200
78. Մատնաքաշ քնջութով	202
79. Նախուտեստ լավաշով, կանաչով և պանրով	204
80. Նախուտեստ լավաշով և հավով	206
81. Բուլկի տնական	208
82. Բուլկի դպրոցական	210
83. Բուլկի «Նախաճաշի»	212
84. Բուլկի կաթնաշոռով և գազարով	214

85. Բուլկի «Վարդագույն» բազուկով	216
86. Կարկանդակ կարտոֆիլով	218
87. Կարկանդակ ջեմով	220
88. Կարկանդակ կաղամբով	222
89. Կարկանդակ խնձորով	224
90. Կարկանդակ ծիրանաչրով	226
91. Բուլկի չամիչով	228
92. Բուլկի գազարով	230
93. Նրբաբլիթներ կարագով	232
94. Բիսկվիտ	234

<b>7. ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐ</b>	237
95. Կոմպոտ մրգաչրերով	238
96. Կոմպոտ չամիչով	240
97. Կոմպոտ ծիրանաչրով	242
98. Ընպելիք մասուրից	244
99. Ընպելիք թարմ պտուղներից (խնձոր, տանձ, սալոր)	246

<b>8. ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՀԻԳԻԵՆԱՅԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐ</b>	248
---------------------------------------	-----

<b>9. ՕՐԱԲԱԺՆԻ ԲԱԶՄԱԶԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ</b>	249
-------------------------------------	-----

<b>10. ՍՆԵԴԱԿԱՐԳ</b>	250
----------------------	-----

<b>11. ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՆՔԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐ</b>	251
---	-----

<b>12. ԶՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ</b>	254
--------------------------------	-----

<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1. ՄԹԵՐՔԻ ՍԱՌԸ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ԱՌԱՋԱՑՈՂ ԹԱՓՈՆՆԵՐԸ</b>	255
---	-----

<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2. ԶԱՎԱՐԵՂԵՐ № 2.3.1-02-2014 ՍԱՆԿԵՒՆ-ԻՑ</b>	256
---	-----

<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 3. ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ ԿՈՂՄԻՑ ՍՆԵԴԱՐԱՐ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՁԱՐԿԻ ՄԻՋԻՆ ՆՈՐՄԵՐԸ</b>	257
--	-----

<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 4. ԷՆԵՐԳԵՏԻԿ ՊԱՀԱՆՁԱՐԿԻ ԲԱՇԽՈՒՄՆ ԸՍՏ ՍՆԵԴԻ ԸՆԴՈՒՄՍԱՆ</b>	258
--	-----

<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 5. ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ՉԱՓԱԲԱԺԻՆՆԵՐԸ</b>	258
--	-----

<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 6. ՄԹԵՐՔԻ ՓՈԽԱՐԻՆՈՒՄՆ ԸՍՏ ՍՊԻՏԱԿՈՒՅՆՆԵՐԻ ԵՎ ԱԾԽԱԶՐԵՐԻ</b>	258
---	-----

<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 7. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍՆԵԴԱՐԱՐ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ՊԱՐՈՒՄԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՄԹԵՐՔԻ ԷՆԵՐԳԵՏԻԿ ԱՐԺԵՔԸ</b>	260
---	-----

<b>ՀԱՎԵԼՎԱԾ 8. ՄՈՏԱՎՈՐ ՃԱՇԱՑԱՆԿ ԿԱԶՄԵԼՈՒ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ՍԽԵՄԱ</b>	264
---	-----

<b>ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑՄԱԿԸ</b>	265
---------------------------	-----



## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչպիսի՞ մթերք ներառել դպրոցականների օրաբաժիններում: Ինչպե՞ս ճիշտ պատրաստել կերակրատեսակները: Ինչպե՞ս նախապատրաստել հում բանջարեղենը, որպեսզի պահպանվեն վիտամինները և հանքային նյութերը: Ինչպե՞ս ճիշտ կտրատել կարտոֆիլը:

Այս և շատ այլ հարցերին մենք աշխատել ենք պատասխանել դպրոցական սննդի բաղադրատոմսերի այս գրքում:

Որպես հիմք ենք վերցրել «Հանրակրթական հաստատություններում ուսուցանվողների սնունդը կազմակերպելու հիգիենիկ պահանջներ» № 2.3.1-02-2014 Մանիտարական կանոնները և նորմերը:

Բաղադրատոմսերի գիրքը ներառում է 100 կերակրատեսակների պատրաստման մանրամասն տեխնոլոգիական քարտերը, որոնցից կարելի է կազմել դպրոցական սննդի համար տարատեսակ ճաշացանկեր և չվախենալ, որ նույն կերակրատեսակներն արագ կձանձրացնեն երեխաներին:

Բացի այդ, բաղադրատոմսերի գրքում ներառել ենք դպրոցականների ռացիոնալ սննդի, խոհարարների և ճաշարանի աշխատողների անձնական հիգիենայի կանոնների, վիտամինների, միկրոտարրերի և ջրի օգտավետության մասին տեղեկություններ:

Հուսով ենք, որ դպրոցական սննդի բաղադրատոմսերի գիրքը գործնական ուղեցույց կդառնա Հայաստանի դպրոցների խոհարարների համար:

# 1. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՆԴԻ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Դպրոցական տարիքի երեխաների ռացիոնալ սնունդը կազմակերպելիս կարևոր է հստակ պահպանել կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիան:

Մթերքի խոհարարական ճիշտ մշակումը պետք է առավելագույնս պահպանի դրանց կենսաբանական արժեքը, բարելավի յուրացվելիությունը և

կերակրատեսակներին հաղորդի հաճելի արտաքին տեսք, համ և հոտ:

Մթերքի խոհարարական մշակումն իրականացնում են երկու փուլով՝ առաջնային կամ սառը մշակում և երկրորդային կամ ջերմային (թերմիկ):

## Նախնական (սառը, մեխանիկական) մշակում

Մթերքը պետք է տեսակավորել, հեռացնել ոչ սննդային մասերը, լվանալ, մաքրել:

Այս փուլը չի կարելի բաց թողնել կամ կատարել ոչ պատշաճ խնամքով: Այլապես մթերքի վրա կմնան վտանգավոր

և առողջության համար վնասակար մանրէներ:

Այնուհետև մթերքը կարելի է մանրացնել՝ կտրատել, ծեծել, աղալ:

Մրգերը անհրաժեշտ է տեսակավորել, լվանալ և անհրաժեշտության դեպքում կեղևազատել:

Բանջարեղենը սկզբից տեսակավորում են, դեն են նետում փտած և ծեծված նմուշները, հեռացնում են ավելորդ մասերը, մանրակրկիտ լվանում են հոսող ջրի տակ, անհրաժեշտության դեպքում՝ հատուկ խոզանակով, որից հետո կեղևազատում են:

Բանջարեղենի կեղևը հանում են բարակ շերտով:

Այնուհետև փոքր խմբաքանակներով 5 րոպեից ոչ պակաս կրկնակի լվանում են հոսող ջրի տակ:

Սպիտակ կաղամբը նախքան հոսող ջրի տակ լվալը, անհրաժեշտ է հեռացնել 3-4 արտաքին թերթիկ:

Մաքրած կարտոֆիլի, արմատապտուղների և այլ բանջարեղենի սևանալուց խուսափելու նպատակով խորհուրդ է տրվում դրանք պահել սառը ջրում 2 ժամից ոչ ավել:

Պատրաստ կերակրատեսակներում վիտամինների պահպանումն ապահովելու համար բանջարեղենը մաքրում են թավայում տեղադրելուց անմիջապես առաջ և եփում են աղաջրում (բացի բազուկից):

Աղցանների համար նախատեսված բազուկը, գազարը և այլ բանջարեղենը պետք է լվանալ եփելուց անմիջապես առաջ, եփել կեղևով, այնուհետև՝

հովացնել, մաքրել և կտրատել: Աղցանների համար խաշած բանջարեղենը պահպանում են սառնարանում  $4 \pm 2^\circ\text{C}$  ջերմաստիճանի պայմաններում 6 ժամից ոչ ավել:

Բանջարեղենում վիտամինների առավելագույն քանակությունը պահպանելու համար դրանք անհրաժեշտ է մաքրել եփելուց առաջ ոչ շատ շուտ (կարելի է պահել սառը ջրում 2 ժամից ոչ ավել) և խաշել աղաջրում:

Սառը նախուտեստների և աղցանների համար նախատեսված կանաչին ու թարմ բանջարեղենը մանրակրկիտ լվանալ հոսող ջրի տակ և 10 րոպե պահել քացախաթթվի 3%-անոց լուծույթում կամ կերակրի աղի 10%-անոց լուծույթում: Այնուհետև մանրակրկիտ լվանալ հոսող ջրի տակ:

*Բանջարեղենն ու կանաչին պետք է պարզադիր ընդգրկվեն երեխաների օրացածում: Դրանով պարունակում են երեխաների համար անհրաժեշտ հանձնարար աղտերի, ածխազրտերի և վիթամինների մեծ քանակություն, ինչպես նաև ախտազերքային բարձրարժեք բուսական նյութեր (համեմունք):*

*Բանջարեղենը և կանաչին դյուրեփ են դարձնում օրգանիզմի կողմից սպիտակուցների, ծարպերի և ածխազրտերի յուրացումը, հետևաբար դրանով օգտակար են ոչ միայն որպես ինֆուսիոն նախուտեստներ, այլև որպես խավարներ մտնելու և չկամ կերակրատեսակների հետ:*



Ձավարեղենը չպետք է պարունակի կողմնակի խառնուրդներ: Դրանք մաղում են, տեսակավորում և լվանում:

Ձավարեղենից պատրաստում են բազմաթիվ համեղ և օգտակար կերակրատեսակներ՝ շիլաներ, բլիթներ, ջեռեփուկներ (գապեկանկաներ): Մանրաթելերի բազմաթիվ քանակի, սննդարարության և յուրացվելիության շնորհիվ շիլաները համարվում են դպրոցական սննդի անհրաժեշտ կերակրատեսակ:

Ընդեղենները մաքրում են, լվանում, դնում սառը ջրի մեջ՝ 1 կգ մթերքին 2-3 լիտր ջուր հաշվարկով. լոբին և ոսպը՝ 5 – 8 ժամով, կճպած ոլոռը՝ 3 – 4 ժամով: Ընդեղենները կարելի է թրջել տաք ջրում, ինչը երկու անգամ կկրճատի դրանք մշակելու ժամանակը:

Միսը կամ հավը կարող են օգտագործվել պաղեցված կամ սառեցված վիճակում: Սառեցված միսը կամ հավը ապաստոեցնում են: Այնուհետև մաքրում են տեսանելի կեղտերը, կտրում են պիտակը և լավ լվանում ջրով:

Թռչնամսի մշակման համար հատկացվում են առանձին սեղաններ, կտրատելու և պատրաստելու համար անհրաժեշտ գույք:

Չվի նախնական մշակման համար անհրաժեշտ է հատկացնել առանձին սենյակ կամ հատուկ տարածք, ինչպես նաև պիտակավորված տաշտեր կամ տարողություններ:

Չուն շատ օգտակար մթերք է: Երեխաների սննդում առավել օգտակար են ձվի դեղնուցները՝

*Ձավարեղենի բազմաթիվ տեսակներ հարուստ են վիթամիններով, իսկ դրանց համակցումը կարծամթերքի, մրգային և բանջարեղենային խմուսերի հետ դարձնում է շիլաներն ամեն օգտակար:*

Չվերի մշակումը պետք է իրականացնել հետևյալ հերթականությամբ.

1. 5-10 րոպեով ձվերը ընկղմել կաուստիկ սոդայի 1–2%-անոց լուծույթի մեջ (1 լ ջրին 20 գ.).

2. 5 րոպե տևողությամբ ախտահանել քլորամինի 0,5%-անոց լուծույթում (1 լ ջրին քլորամինի 5 գ (թելի գդալ) կամ քլորային կրաքարի 2%-անոց լուծույթում:

3. Պարզաջրել հոսող ջրի տակ 10 րոպեից ոչ պակաս:

4. Շարել ձվերը մաքուր պիտակավորված տարայում:

Վնասված կեղևով ձվերը չեն թույլատրվում սանիտարական մշակմանը:

*Միսը պետք է պարբառորբ ընդգրկվի երեխաների սննդում: Այն պարունակում է բազմաթիվ սպիբակուցներ, ծարպեր, հանճային նյութեր, վիթամիններ և կերակրաբարձակների համր ու հոսք վրա ապրուղ նյութեր:*

*Մսի սպիբակուցներն ունեն մեծ սննդային արժեք, պարունակում են մեծ քանակությամբ կալիում, նաև ֆոսֆոր, երկաթ և մի շարք այլ միկրոարարներ: Միսը հիմնականում պարունակում է B խմբի վիթամիններ:*

*Երեխաների սննդի համար կարելի է օգտագործել սրմաթի, հորթի, համր և համր ձուսերի միս:*

*Գառան, խուլի միսը և յուղուր բաշխամիսը դժվարամարս են և երեխաների կողմից վնաս են յուրացվում, նպարակահարմար է դրանձ բացառել դպրոցականների օրաբամեկից:*

վիտամինների (հատկապես B խմբի), հանքային նյութերի և արժեքավոր յուղերի աղբյուր է:

Չվի սպիտակուցը կարևորագույնն է սննդային սպիտակուցների շարքում:

Չնայած ձվի բոլոր լավ հատկանիշների, դրանց քանակը երեխաների օրաբաժնում պետք է խիստ

սահմանափակ լինի՝ օրվա մեջ մեկ ձվից ոչ ավել:

Մթերքի նախնական մշակման ժամանակ սանիտարահիգիենիկ պահանջները չպահպանելու դեպքում կարող է աճել դրանց մանրէային աղտոտումը , որը միշտ չէ, որ կարելի է վերացնել ջերմային մշակմամբ:

***Մթերքի նախնական մշակման ժամանակ պետք է պահպանել սարքավորումների և գործիքների օգտագործման կանոնները.***

1. Չում և ջերմային մշակում անցած մթերքի հետ աշխատելիս պետք է օգտագործել հատուկ մեխանիկական սարքավորում և գործիքներ: Չումքի և կիսապատրաստուկների համար չի կարելի օգտագործել ընդհանուր սեղանները, մսադացները, տրորող մեքենաները, լվալու, արտադրական տաշտերը, այլ հարմարանքները:

2. Արգելվում է սարքավորումն օգտագործել ոչ նպատակային, օրինակ՝ մշակել հում արտադրանքը (չմաքրված բանջարեղեն, միս, ձուկ և այլն) և կիսապատրաստուկները սպասք լվալու համար նախատեսված լվացող տաշտերում, , բազմակի օգտագործման տարաներում, ձեռքերը լվալու համար նախատեսված լվացարաններում:

## Երկրորդային (ջերմային, թերմիկ) մշակում

Ջերմային մշակումը մթերքը դարձնում է ավելի փափուկ,բարելավում է դրանց համն ու հոտը

Սակայն մշակման ջերմաստիճանն ու տևողությունը սխալ ընտրելու դեպքում այն հակառակ ազդեցություն կունենա. կոչնչանան արժեքավոր սննդարար նյութերը, կնվազի մթերքի յուրացվելիությունը, կվատանա դրանց արտաքին տեսքը, գույնը, համն ու հոտը:

## Եփելը

մթերքի խոհարարական մշակման հիմնական եղանակներից մեկն է: Դա հասարակ (բանջարեղեն, մրգեր, հատապտուղներ, խոտաբույսեր, ձուկ, ձու, թռչուն, միս), և բարդ (խմոր, թթու, ֆերմենտացված կաթնամթերք) հում մթերքի պատրաստումն է եռացող հեղուկում:

Գոյություն ունեն տասնյակից ավել եփելու եղանակներ, որոնք միմյանցից տարբերվում են տաքացման տևողությամբ, եռման ինտենսիվությամբ և տարատեսակ սպասքի օգտագործմամբ, որը կարող է լինել բաց, հերմետիկ փակված (ճնշման կաթսաներ, ավտոկլավներ) կամ այլ սպասքի մեջ տեղադրված (ոչ անմիջական եփում ջրային բաղնիքում, շոգեխաշում): Եփման բնույթի ցանկացած փոփոխություն հանգեցնում է համի, բույրի, խտության և անգամ սննդամթերքում սննդարար նյութերի փոփոխմանը:

Մթերքը լիովին ընկղմում են մեծ քանակությամբ հեղուկի մեջ: Մինչ եռալը կափարիչով ծածկված կաթսան պահում են ուժեղ կրակի վրա: Եռալուց հետո ջերմաստիճանը նվազեցնում են և թույլ կրակի վրա շարունակում են եփել մինչ կերակրատեսակի լիովին պատրաստ լինելը:

Ցանկալի չէ կերակրատեսակները պատրաստել ուժեղ եռացող հեղուկում, քանի որ այն գոլորշիանում է անուշաբույր նյութերի հետ մեկտեղ, ոչնչանում է դրանց կազմում ընդգրկված բաղադրիչների ձևը: Բանջարեղենը չափից ավել մի եփեք: Այլապես դրանց մեջ պարունակվող վիտամինները ոչնչանում

են, դրանք կորցնում են սննդային արժեքը, դառնում են տձև և անհամ:

*Ընդեղենների եփման փնոցությունը.*

*Ոլոռ՝ 1-1,5 ժամ,*

*Ոլոռ մանրացված՝ 45-60 րոպե,*

*Եգիպտացորեն՝ 20-30 րոպե,*

*Լոբի՝ 40-50 րոպե,*

*Լոբի պարփձամբ՝ 4-5 րոպե,*

*Առատցված պարփձամբ լոբի՝ 5-7 րոպե*

*Ոսպ՝ 20-30 րոպե*

*Բանջարեղենի եփելու ժամանակը.*

*Խոբանաքոփկներով կարաբաձ կարաբոֆիլ՝*

*12-15 րոպե,*

*Թարձ կաղամբ՝ 20-25 րոպե,*

*Գալստի՝ 15-25 րոպե,*

*Թարձ լոբիկ, սպանախ՝ 6-8 րոպե,*

*Չողիկներով կարաբաձ ձակնդեղ՝ 30*

*րոպե,*

*Կանաչ ոլոռ՝ 8 րոպե*

## Խաշում

Խաշումը եփելու տեսակ է, որը թույլ է տալիս առավելագույնս պահպանել մթերքի սննդարար նյութերը և կերակրատեսակներին հաղորդել ավելի ընդգծված համ։

Մթերքը մոտ 1/3-ով ընկղմում են եռացող ջրի, արգանակի, կաթի կամ սոուսի մեջ, ամուր փակում են կափարիչն ու հասցնում պատրաստի վիճակի։

Բանջարեղենային խավարոներ պատրաստելիս կիսախաշումը համարվում է ջերմային մշակման առավել նախընտրելի եղանակ, քան եփումը։

*Արմավրայրբուղները և կաղամբը կրամխաշում են 25-35 րոպե, Յուկկիբեին և դդումը` 10-15 րոպե, Ապանախը` 8-10 րոպե։*

Խաշված բանջարեղենին ավելացնում են սերուցքային կարագ, սոուսներ և օգտագործում են որպես ինքնուրույն կերակրատեսակ կամ խավարտ։

Մսամթերքի խաշումը գրեթե չի օգտագործվում։

Իսկ հավի ճտերը, հավը, կոտլետները կիսախաշվում են։ Մթերքը տեղադրում են ոչ խորը ամանի մեջ մեկ շերտով և վրան լցնում արգանակն այնպես, որ այն կիսով չափ (հավի ճտերը` 1/3-ով) ծածկի մթերքը։ Արգանակի մեջ ավելացնում են կարագ և կիտրոնի հյուլթ, որը պատրաստի կերակրատեսակին բաց երանգ է հաղորդում։

Չուկը կիսախաշում են ջեռոցի վրա ամուր փակված կափարիչով կամ վառարանում` փայլաթիթեղի կամ յուղաթերթի շերտի տակ։

## Բովում

Բովումը քիչ քանակությամբ յուղի մեջ մթերքի կարճաժամկետ տապակումն է մինչ կիսապատրաստվելը, առանց խրթխրթան կեղև առաջացնելու։

Օգտագործվում է սոխը, գազարը, արմատապտուղները, լոլիկը, տոմատի խյուսը, ճակնդեղը և տարատեսակ ձավարեղենը մշակելու համար։ Տաքությունը հավասարաչափ բաշխելու նպատակով բանջարեղենը մանրակրկիտ խառնում են, որպեսզի յուրաքանչյուր կտորը պատվի կարագով։

Սոխը և արմատապտուղները պարունակում են եթերային յուղեր, եթե դրանք արգանակի մեջ դնել հում վիճակում, ապուրը եփելու ընթացքում այդ եթերային յուղերը զգալիորեն կգոլորշիանան, ապուրի համն ու բույրը կվատանան։ Դրանից խուսափելու նպատակով կտրատած սոխը և արմատապտուղները 3-6 սանտիմետրից ոչ ավել շերտով տաքացնում են ոչ խորը լայն թավայի մեջ քիչ քանակությամբ կարագով։ Տաքանալու ընթացքում բանջարեղենից արտազատվող եթերային յուղերը դաղելիս մնում են կարագի մեջ։

Բոված բանջարեղենը, արմատապտուղները, տոմատի խյուսը և այլուրն օգտագործում են ապուրներ, սոուսներ և այլ խոհարարական արտադրանք պատրաստելու համար։

Բովելու ընթացքում բանջարեղենը հասցնում են

կիսապատրաստի վիճակի և լցնում ապուրի մեջ եփելն ավարտելուց քիչ առաջ։ Բոված կարագից եթերային յուղերի դանդաղ անջատումն ապահովում է ապուրում բանջարեղենի հոտի և համի երկարատև պահպանումը։

Գազարը բովելիս յուղը գազարագույն է դառնում, քանի որ նրա մեջ մասնակիորեն լուծվում է գազարի կարոտինը։ Իսկ դա բարելավում է կերակրատեսակի արտաքին տեսքը և դարձնում այն ավելի ախորժելի։

Յուղի առավել ինտենսիվ գունավորում կարող է ստացվել տոմատի մածուկը կամ տոմատի խյուսը դաղելիս։

Կաղամբապուրների և բորշերի համը բարելավելու նպատակով դրանց ավելացվում է ցորենի բովված այլուր։ Տապակելիս այլուրը ստանում է դեղնագույն երանգ և հաճելի համ։

Չոր բովման դեպքում այլուրը բարակ շերտով լցնում են թավայի վրա և հաճախ խառնելով տաքացնում վառարանում։

Յուղով բովելիս այլուրն ավելացնում են տաքացված յուղով թավայի մեջ, տաքացնում և խառնում են, այդպիսի բովումը բացում են արգանակով և եռացնում 5-7 րոպե։

## Ջրխաշում (գոլորշով խաշումը)՝

Ջրխաշումը ցանկացած մթերքի (մսի, ձկան, բանջարեղենի, մրգերի) կարճաժամկետ եփումն է հետագա պարզաջրումով սառը ջրով։ Արդյունքում մթերքը փոխում է (կորցնում է) գույնը, հաճախ` սպիտակում է։

Ջրխաշումն իրականացվում է կամ փակ տարայում մթերքի վրա եռման ջերմաստիճանի ջուր լցնելով (միայն ոչ քամիչով, որի միջով ջուրը թափվում է), կամ հաճախ մինչև 1 րոպե ժամանակով եռացող ջրի մեջ մթերքն արագ ընկղմելով։

Ջրխաշումն օգտագործում են բանջարեղենի

# Շոգեխաշելը և ջեռոցում տապակելը (խորովելը)

համարվում են ջերմային մշակման առավել նախընտրելի եղանակներ` մթերքում հիմնական սննդարար նյութերի առավելագույն պահպանման տեսակետից։ Մթերքից դուրս եկող սննդարար նյութերը մնում են հեղուկում կամ պատյանում ջեռոցում եփելիս։

**Շոգեխաշումը**՝ նախապես տապակած մթերքի խաշումն է համեմունքի և անուշաբույր նյութերի ավելացմամբ։ Կարելի է շոգեխաշել բանջարեղենը, ձուկը, թռչունը և միսը։

Շոգեխաշել հարկավոր է ամուր փակված սպասքի մեջ գազօջախի կամ սալօջախի վրա 45-60 րոպե, ապա 1-1,5 ժամ վառարանում։ Աղն ու համեմունքն ավելացնում են վերջում։

*Մթերքի ձիջք շոգեխաշելու որոշ կանոններ.*

- Մթերքի սովորաբար շոգեխաշում են գրում, արգանակներում, սոուսներում։ Առանջնապես շար հյութապի մթերքի` անփական հյութում։*
- Շոգեխաշումը կարարվում է բույլ կրակի վրա։*
- Շոգեխաշումը միջք կարարվում է կարարիչի քակ։*
- Շոգեխաշելու համար նախապետված մթերքի կարարվում է համասար չարարածիմների, ինչք բույլ է քակիս խուսափել կերակրապետակի որոշ մասերի ջևարարվելուց և համասարաչար շոգեխաշված լիներուց։*

**Բանջարեղենի ջերմային մշակման ժամանակ քայքայվում է C վիտամինը։ Այն պահպանելու համար անհրաժեշտ է հետևել մի շարք կանոնների.**

- բանջարեղենը լցնել եռացող հեղուկի մեջ;
- եփելու ընթացքում կաթսան ծածկել կափարիչով;
- պատրաստել սահմանված ժամկետում (չափից դուրս չեփել);

որոշ տեսակներից, օրինակ՝ սպիտակ կաղամբից և գլուխ սոխից դառնությունը հեռացնելու համար։

Ջրխաշումը թույլ է տալիս պահպանել մաքրած բանջարեղենի և մրգերի (կարտոֆիլ, խնձոր) գույնը, համը և կազմությունը, օգնում է հեշտությամբ հեռացնել լոլիկի կեղևը։

Ջրխաշումն օգտագործվում է նուրբ մթերքն ախտահանելու համար, որը եփելիս կորցնում է վիտամինները կամ համային հատկությունները։

**Ջեռեփումը (խորովումը)** նախապես եփված (երբեմն` հում) մթերքի տապակումն է վառարանում, մինչև դարչնագույն կեղև ստանալը։ Մթերքը ջեռոցում եփում են 200-300°С պայմաններում, սոուսներով, ձվով, թթվասերով կամ առանց դրանց։

**С վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե.**

- մաքրած բանջարեղենն անմիջապես չեն եփում և այն երկար մնում է ջրում,
- բանջարեղենը եփում են բաց ամանում.
- պատրաստի կերակրատեսակը մի քանի անգամ տաքացվում է.
- պատրաստի կերակրատեսակը պահվում է 2 ժամից ավելի:

Կենդանական ծագում ունեցող մթերքը (միսը, ձուկը) պարունակում է սպիտակուցներ, որոնց բաղադրիչներից են անփոխարինելի ամինաթթուները:

Եփելիս շարակցական հյուսվածքների սպիտակուցները փափկում են, ինչը հեշտացնում

Կարկանդակի միջուկը, որտեղ էլ կարելի է տեսնել Կ-վիտամինը

## Խորհուրդներ մթերքի երկրորդային ջերմային մշակման վերաբերյալ

- Եփած մսով կամ թռչնով երկրորդ կերակրատեսակներ պատրաստելիս պարտադիր է մսաբաժինը կրկնակի եռացնել արգանակում 5-7 րոպեի ընթացքում:

- Կոտլետները տապակել վառարանում (ջեռոցում) առանց նախնական տապակման 250-280°С ջերմաստիճանի տակ 20–25 րոպեի ընթացքում:

- Կաթն օգտագործելուց առաջ եռացնել 2-3 րոպեից ոչ ավել, կաթնաշոռն օգտագործել միայն ջերմային մշակումից հետո՝ ջեռեփուկների տեսքով:

- Ջուրը եռալուց հետո ձվերը եփել ևս 10 րոպե:

- Այն կերակրատեսակները, որոնց բաղադրատոմսերում պարունակվում է ձու, պատրաստել վառարանում.

\* ձվածեղ` 8–10րոպե 180–200°Сջերմաստիճանում, 2,5–3 սմ-ից ոչ ավել շերտով;

\* ջեռեփուկներ` 20–30 րոպե 220–280°С ջերմաստիճանում, 2,5–3 սմ ոչ ավելի շերտով;

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Այն մթերքը, որն օգտագործում են երեխաների սննդում թարմ վիճակով (մրգեր, հատապտուղներ, բանջարեղեն), ենթարկվում են միայն նախնական մշակման:

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Մնացածը, օրինակ` կաթնաշոռը, մակարոնեղենը, կաթը, անցնում են միայն երկրորդ փուլը` ջերմային մշակումը:

Այնպիսի մթերքը, ինչպիսինն է միսը, ձուկը, թռչունը, հացահատիկները, որոշ տեսակի բանջարեղենը խոհարարական մշակման երկու փուլի կարիք ունեն:

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Դպրոցական սննդից բացառում են կծու համեմունքը` մանանեխը, քացախը, ծովաբոդկը,

է դրանց մարսելիությունը և յուրացվելիությունը: Մկանաթելերի սպիտակուցներն արդեն 67-70°С ջերմաստիճանի պայմաններում խտանում են և կորցնում ջուրը` իր մեջ լուծված սննդարար նյութերի հետ:

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կրկնակի տաքացումը վատացնում է մսի հատկությունները և բաղադրությունը.

- նվազում է անփոխարինելի ամինաթթուների քանակը;

- վատանում է յուրացվելիությունը;

- վատանում է մթերքի համը, միսը դառնում է կոշտ;

- կրճատվում է ծավալը և քաշը:

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Այդ պատճառով միսը պետք չէ եփել առաջարկվող ժամանակից ավել:

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

- Պարտադիր անցկացնել կարագի նախնական ջերմային մշակում, օգտագործվող խավարտի և երկրորդ կերակրատեսակների համար` նախապես հալեցնել ու եռացնել:

- Երկրորդ կերակրատեսակների համար նախատեսված բրինձն ու մակարոնեղենը եփել մեծ քանակությամբ ջրով` 1:6 ոչ պակաս հարաբերությամբ, առանց հետագա լվացման:

- Օգտագործել միայն կերակրի յոդացված աղ, դնելով այն կերակրատեսակների մեջ` 100 կերակրաբաժնին 10 գրամ հաշվարկով:

- Բաղադրիչները խառնել խոհանոցային գործիքով, չկպչելով մթերքին ձեռքով:

- Կարտոֆիլի (բանջարեղենային) խյուս պատրաստելիս օգտվել մեխանիկական սարքավորումից:

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

պղպեղի բոլոր տեսակները և մայռնեզր:
Դրանց փոխարեն օգտագործում են սպիտակ արմատներ (մաղադանոս, նեխուր, վայրի գագար), մաղադանոսի, սամիթի տերևներ, վանիլին, դափնետերև, քացախը փոխարինվում է կիտրոնաթթվով:

Կ-վիտամինը քայքայվում է քանջարեղենում, եթե

Մանկական սննդի համար կարևոր նշանակություն ունի նաև կերակրատեսակների ձևավորումը և սպապքը, որով մատուցվում է սննունոը: Դրա համար անհրաժեշտ է հետևել մթերքի ճիշտ կտրատելուն, գույների գեղեցիկ համադրությանը, ափսեի վրա դասավորությանը: Կերակրատեսակը ձևավորելու համար օգտագործվող տարրերը պետք է լինեն միայն ուտելի, որպես կանոն, բաղադրատոմսով նախատեսված մթերքից:

## Մթերքը հալեցնելու վերաբերյալ կանոններ և խորհուրդներ

Մթերքը հալեցնելու վերաբերյալ կանոններ և խորհուրդներ

Մթերքը հալեցնելու վերաբերյալ կանոններ և խորհուրդներ

Մառեցրած միսը հալեցնում են սննդի համար նախատեսված գետեղարանում` սեղանների վրա, 20–25°С ջերմաստիճանում և 85–95% օդի հարաբերական խոնավությամբ: Մառեցրած միսը չի կարելի հալեցնել ջրում:

Մթերքը հալեցնելու վերաբերյալ կանոններ և խորհուրդներ

Մառեցրած թռչնամիսը հալեցնում են սեղանների վրա, հետո լվանում են հոսող ջրի տակ և տեղադրում կտրվածքով ներքև` ջուրը հոսելու նպատակով: Հում թռչնամիսը մշակելու համար հատկացնում են առանձին սեղաններ, կտրատելու և պատրաստելու համար անհրաժեշտ գույք:

Մթերքը հալեցնելու վերաբերյալ կանոններ և խորհուրդներ

Մառեցրած ձուկը հալեցնում են սենյակային ջերմաստիճանում կամ սառը ջրում` +12° С ոչ ավել

## Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Առաջին և երկրորդ պատրաստի կերակրատեսակները կարելի է պահել ջրաբաղնիքի, տաք ջեռոցի վրա կամ թերմոսում` պատրաստելու պահից 2 ժամից ոչ ավել, իսկ մսաբաժինն արգանակում` 1 ժամից ոչ ավել 75°С ջերմաստիճանի տակ:

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Հովացած պատրաստի կերակրատեսակները չի կարելի կրկնակի տաքացնել:

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Չվային զանգվածը և հում բանջարեղենից պատրաստված օգտագործման ենթակա կերակրատեսակները կարելի է պահել սառնարանում 4 ± 2° С ջերմաստիճանի տակ 30 րոպեից ոչ ավել:

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Աղցանները պետք է պատրաստել և համեմել մատուցելուց անմիջապես առաջ:

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Չհամեմված աղցանները թույլատրվում է պահել 2 ժամից ոչ ավել 4 ± 2°С ջերմաստիճանի տակ:

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

### Հումքի պահպանումը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

«Հանրակրթական հաստատությունների աշակերտների սնունդը կազմակերպելու վերաբերյալ հիգիենիկ պահանջներ»ՄանԿևՆՆ2.3.1-02-2014 համաձայն ճաշարանների աշխատողները պարտավոր են պահպանել սննդամթերքի պիտանելիության ժամկետները և պահպանման

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

ջերմաստիճանի պայմաններում 1 կգ ձկան համար 2 լիտր ջուր հաշվարկով: Հանքային նյութերի կորստի կրճատման համար առաջարկվում է ջրի մեջ ավելացնել աղ` 1 լ ջրին 7-10 գրամ հաշվարկով: Ձկան ֆիլեն և թառափ տեսակի ձուկը խորհուրդ չի տրվում հալեցնել ջրում:

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Հալեցված միսը, կիսապատրաստուկները, ձուկը և այլ մթերքն արգելվում է կրկնակի սառեցնել: Առաջնային մշակումից հետո դրանց պետք է անմիջապես ենթարկել ջերմային մշակման:

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Երեխաների համար նախատեսված աղցանները համեմելու համար չի կարելի օգտագործել թթվասեր և մայռնեզ:

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

<p><i>Տափ և սառչ կերակրատեսակների ձմարուցելու զերծսարքմանը</i></p> - <i>քափ սարբներ, սոուսներ, թմսեյիֆներ` +75°С ոչ ցածր</i> - <i>երկրորդ կերակրատեսակներ` +60-65°С ոչ ցածր:</i> - <i>աղցաններ, սառչ թմսեյիֆներ` 14°С ոչ բարձր:</i>
---

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

Պատրաստի կերակրատեսակների պահպանման նորմերը

պայմանները, որոնք սահմանված են արտադրողի կողմից և նշված են մթերքի ծագումը, որակն ու անվտանգությունը հաստատող փաստաթղթերում:

Խորանարդիկներով



Շերտերով



Փոքր կտորներով



Օղակաձև



Քառակող կտորներով



Կիսաօղակաձև



# Կտրատելու ձևեր

## 2.ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՔԱՐՏԵՐՈՎ ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ԿԱՆՈՆԵՐԸ

Տեխնոլոգիական քարտերը հիմնական փաստաթուղթն են, որով պետք է ղեկավարվի խոհարարը՝ կերակրատեսակ պատրաստելիս:

Հաշվարկի և տեխնոլոգիայի պահպանումը թույլ կտա ճիշտ որոշել կերակրատեսակի պատրաստելու համար անհրաժեշտ մթերքի քանակը և ժամանակը:

Տեխնոլոգիական քարտը ներառում է հետևյալ բաժինները.

- կերակրատեսակի բաղադրատոմս,
- կերակրատեսակի քիմիական բաղադրություն,
- պատրաստման տեխնոլոգիա,
- պատրաստի կերակրատեսակի որակին ներկայացվող պահանջներ:

## Կերակրատեսակի բաղադրատոմս

Բաժինը ներառում է կերակրատեսակի բաղադրության մեջ մտնող բաղադրիչների ցանկը և դրանց քանակը, որն անհրաժեշտ է մեկ կերակրաբաժին պատրաստելու համար:

Մթերքը մշակելիս տեղի է ունենում քաշի կորուստ: Օրինակ՝ բանջարեղենը կեղևագատում են, միսը՝ ապաստեցնում են, մաքրում ջրից և ճարպից, հավը՝ որոշակի քանակության փետուրներից և մաշկից (եթե կա):

Սյունակ **քաշը տարայով (բրուտո կամ անզտա քաշ)** - հում այսինքն՝ մշակում (մաքրում, ապաստեցնում, լվացում և այլն) չանցած մթերքի քաշը:

Սյունակ **զտաքաշ (նետո)** - մթերքի քաշը մեխանիկական մշակումից հետո (մաքրած է, հալեցված է, լվացած է և այլն):

Այսպիսով՝ որոշակի քանակությամբ կերակրաբաժիններ պատրաստելու համար անհրաժեշտ հումքի քանակը պետք է հաշվարկել բրուտո սյունակով:

Այսինքն, օրինակ, 65 աշակերտի համար ապուր պատրաստելու նպատակով կարտոֆիլի անհրաժեշտ քանակը հաշվելու համար մենք վերցնում ենք կարտոֆիլի քանակը բրուտո սյունակից և բազմապատկում 65-ով:

**Ստացված կերակրաբաժինը** - Դա պատրաստ կերակրատեսակի մեկ կերակրաբաժնի քաշն է:

## Պատրաստման տեխնոլոգիա

Այստեղ նշվում են պատրաստման տեխնոլոգիական ընթացքի բոլոր փուլերը:

Սա տեխնոլոգիական քարտի հիմնական մասն է:

Բաժնում բերված բոլոր կանոնների պահպանմամբ կարելի է պատրաստել ոչ միայն համեղ, այլև առավել օգտակար կերակրատեսակ:

Պատրաստման տեխնոլոգիա բաժնում նշվում է.

- հումքի սկզբնական մշակումը,
- ջերմային մշակման կանոնները,

- պատրաստելու համար անհրաժեշտ սարքավորումը և գործիքները,
- պատրաստման ջերմաստիճանը:

Անհրաժեշտ է խստիվ պահպանել բաժնում նշված արտադրության բոլոր տեխնոլոգիական գործընթացները:

Տեխնոլոգիական գործընթացից շեղումը կարող է հանգեցնել կերակրատեսակի և դրա համար օգտագործված մթերքի որակազրկմանը:

## Կերակրատեսակների քիմիական բաղադրությունը

Այս բաժնում բերվում է պատրաստի կերակրատեսակի բաղադրության մեջ ներառված սննդարար նյութերի պարունակությունը (սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ և հանքային նյութեր), ինչպես նաև կերակրատեսակի էներգետիկ արժեքը:

Այդ տեղեկությունն անհրաժեշտ է դպրոցականների օրաբաժնի սննդային արժեքը հաշվարկելու համար:

## Որակին ներկայացվող պահանջները

Բաժինը ներառում է բոլոր տեխնոլոգիական գործընթացներին համապատասխան պատրաստված կերակրատեսակի արտաքին տեսքի, թանձրության, համի և հոտի նկարագրությունը:





### 3. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Դպրոցական սննդի համար նախատեսված ապուրների տեսականիում կարելի է ներառել բոլոր ապուրները, բացառությամբ կծուները, ինչպիսիք են աղապուր, խարչոն:

Բոլոր ապուրները, բացառությամբ նրանք, որոնց բաղադրատոմսում միս կա, պատրաստում են ջրով կամ բանջարեղենային արգանակով:

Շատ երեխաներ ապուրների մեջ չեն սիրում սոխը և գազարը, ուստի այդ մթերքը պետք է մանր կտրատել, իսկ գազարի մի մասը քերել քերիչով, ապա՝ բովել սոխի հետ միասին: Այսպիսով՝ ոչ միայն գեղեցկանում է կերակրատեսակի արտաքին տեսքը՝ գազարի ներկող նյութերը կարագին լիովին անցնելու շնորհիվ, այլև ստեղծվում են բավարար պայմաններ A վիտամինի պահպանման և յուրացման համար:

Դպրոցական ճաշացանկում համեմվող ապուրները, ինչպիսիք են բորջերը, կաղամբապուրները, աղապուրները, անհրաժեշտ է հերթագայել կարտոֆիլային, բանջարեղենային, ձավարեղենային և կաթնային ապուրներով:

#### Մթերքի նախապատրաստում

Մսի արգանակներ պատրաստելու համար օգտագործում են պաղեցված կամ սառեցված միս կամ հավ:

Մառեցված միսը կամ հավը այդ դեպքում հալեցնում են: Հում բանջարեղենը և ընդեղենները ենթարկում են նախնական մշակման:

Ընդեղենները եփում են ջրում առանց աղի, փակ կափարիչի տակ, մինչ փափկելը:

Մակարոնեղենը տեսակավորում են, լցնում են եռացող աղաջրի մեջ: Մակարոնեղենը եփում են 30 – 40 րոպե, արիշտան՝ 20 – 25 րոպե, տնական արիշտան, վերմիշելը՝ 10 – 15 րոպե, ձևավոր արտադրանքը՝ 10 – 12 րոպե:

Տոմատի խյուսը թեթև բովում են կամ խաշում մյուս մթերքից առանձին, կամ սոխի ու գազարի հետ միասին: Այդ դեպքում սկզբում բովում են մանրացրած սոխը և գազարը, իսկ հետո ավելացնում են տոմատի խյուսը և հասցնում պատրաստի վիճակի:



## ԲՈՐՇՉԵՐ

Բորշչերի յուրահատկությունը որոշող հիմնական մթերքներն են համարվում բազուկը և տոմատի խյուսը:

Կախված բորշչի տեսակից՝ ավելացնում են կաղամբ, կարտոֆիլ, լոբի, քաղցր պղպեղ և այլ մթերք: Գազարը, սոխը, մաղաղանոսը և կանաչին ավելացնում են բոլոր տեսակի բորշչերին:

### **ԲՈՐՇՉԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՆԱԽԱՏԵՍՎԱԾ ԲԱԶՈՒԿԸ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ ԵՆ ԵՐԿՈՒ ԵՂԱՆԱԿ:**

Առաջին եղանակ. ձողիկներով կամ կլորիկ շերտերով կտրատած բազուկը շոգեխաշում են հաստ պատերով ամանի մեջ, ավելացնելով լոբիկի խյուս, կարագ և քիչ քանակությամբ ջուր (15 – 20 % բազուկի քաշին):

Շոգեխաշելիս բազուկն արագ պատրաստվում է, եթե տոմատի խյուսն ավելացնում են շոգեխաշումն ավարտելուց 10 րոպե առաջ:

Երկրորդ եղանակ. Բազուկը եփում են ամբողջությամբ և մաքրում են կեղևը: Մաքրած բազուկը կտրատում են ձողիկներով կամ շերտերով և դնում են բորշչի մեջ՝ դադած բանջարեղենի և տոմատի խյուսի հետ միաժամանակ:

Ավելի հեշտ է բազուկը պատրաստել երկրորդ եղանակով, այդ դեպքում և՛ ապուրի գույնն է ստացվում ավելի վառ, և՛ համն ավելի նուրբ: Այս եղանակը խորհուրդ է տրվում օգտագործել կարտոֆիլով բորշչ պատրաստելիս:

1

# Բարձր կաղամբու և կարտոֆիլու

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Պատրաստված և մաքրած բազուկը, կաղամբը, գազարը, սոխը կտրատում են մանր շերտերով: Կարտոֆիլը կտրտում են խորանարդիկներով: Հարդածն կտրատած բազուկը դնում են թավայի մեջ, ավելացնում բուսական յուղ, ջուր են լցնում և շոգեխաշում: Այնուհետև ավելացնում են լոլիկի մածուկ, շաքարավազ և հասցնում պատրաստի վիճակի:

Կտրատած գազարը և սոխը շոգեխաշում են 10-15 րոպե, քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղը:

Եռացող ջրի մեջ լցնում են կտրտած կաղամբը, և մեկ անգամ հասցնում եռման աստիճանի, այնուհետև ավելացնում են կարտոֆիլը: Եփում են 10-15 րոպե:

Ապա դնում են բոված բազուկն ու բանջարեղենը և եփում են բոքշը մինչև պատրաստ լինելը:

Եփումը ավարտելուց 5-10 րոպե առաջ ավելացնում են աղը, շաքարավազը:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսք. բոքշի հեղուկ մասում՝ կտրատած ձևը պահպանած բանջարեղեն (բազուկը, կաղամբը, գազարը, սոխը՝ շերտերով, կարտոֆիլը՝ խորանարդիկներով):

Կազմությունը. բազուկը և բանջարեղենը՝ փափուկ, կաղամբը՝ առաձգական, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:


Գույնը. մուգ կարմիր, մակերեսի յուղը՝ նարնջագույն:

Համը. թթվաքաղցր, չափավոր աղի:

Հոտը. բանջարեղենին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ.)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ.)	Ճարպեր (գ.)	Ածխաջրեր (գ.)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ.)	B1 (մգ.)	B2 (մգ.)	A (մկգ.)	C (մգ.)	Ca (մգ.)	P (մգ.)	Mg (մգ.)	Fe (մգ.)
1,8	0	4,9	10,9	95	0,05	0,04	0	10,7	49,7	54,5	26,1	1,2

 75°C ոչ ցածր

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
	Բազուկ	50
Սպիտակ կաղամբ	25	20
Կարտոֆիլ	26,7	20
Գազար	12,5	10
Գլուխ սոխ	12	10
Տոմատի մածուկ	7,5	7,5
Բուսական յուղ	5	5
Շաքարավազ	2,5	2,5
Աղ	0,2	0,2
Ջուր	200	200
Ստացված կերակրաբաժինը, գ.		250

2

# Մամ բարձր

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Միսը կտրատում են փոքր կտորների, դնում տաք ջրի մեջ, հասցնում եռման աստիճանի: Հանում են մակերեսին առաջացած փրփուրը: Եփում են փակ ամանում թույլ եռմամբ մինչ պատրաստ լինելը:

Պատրաստի միսը հանում են, արգանակը քամում:

Միսը կտրատում են շերտերով և դնում արգանակի մեջ, հասցնում եռման աստիճանի: Պատրաստված կարտոֆիլը կտրատում են խորանարդիկներով: Մաքրած սոխը, գազարը, կաղամբը և բազակուկը կտրատում են շերտերով: Բազուկը շոգեխաշում են մինչ պատրաստ լինելը, ավելացնելով բուսական յուղ,

կիտրոնաթթու և տոմատի մածուկ: Գազարը և սոխը բովում են քիչ քանակությամբ արգանակի կամ ջրի մեջ՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

Եռացող արգանակի մեջ դնում են կտրատած կաղամբը և հասցնում են եռման աստիճանի: Այնուհետև ավելացնում են խորանարդիկներով կտրատած կարտոֆիլը, եփում են 10-15 րոպե: Ավելացնում են շոգեխաշած բազուկը, բոված սոխը, գազարը և եփում են մինչև պատրաստ լինելը:

Եփումը ավարտելուց 5-10 րոպե առաջ ավելացնել աղ, շաքարավազ, պատրաստված մանր աղացած սխտոր:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հեղուկ մասում՝ կտրատած ձևը պահպանած բանջարեղեն (բազուկը, կաղամբը, գազարը, սոխը՝ շերտերով, կարտոֆիլը՝ խորանարդիկներով), միսը կտրատած է շերտերով:

Կազմությունը. բազուկը և բանջարեղենը՝ փափուկ, կաղամբը՝ առաձգական; միսը պահպանել է ձևը, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:


Գույնը. մուգ կարմիր, մակերեսի յուղը՝ նարնջագույն:

Համը. թթվաքաղցր, չափավոր աղի, մսի համով:

Հոտը. բանջարեղենին և մսին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
7,4	2,6	12,3	24,8	240	0,09	0,09	0	5,5	35	64,2	37	1,4

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Տավարի միս (թիակի, թիակատակի մասեր, լանջամիս, եզրաշերտ)	22	16
Բազուկ	66,7	50
Կաղամբ սպիտակ	22	17,5
Կարտոֆիլ	17,2	13
Գազար	10,5	9,5
Գլուխ սոխ	10	8,5
Տոմատի մածուկ	3	3
Բուսական յուղ	4	4
Սխտոր	1,2	0,9
Շաքարավազ	2,5	2,5
Կիտրոնաթթու	0,025	0,025
Աղ	0,5	0,5
Զուր	187,5	187,5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ.		250/10

3

# Բորշե տրուս և կարտոֆիլ

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Բազուկը առանց մաքրելու եփում են մինչ պատրաստ լինելը, հովացնում, մաքրում և կտրատում բարակ շերտերով: Նախապատրաստած լոբին եփում են մինչ պատրաստ լինելը:

Կարտոֆիլը կտրատում են խորանարդիկներով: Գազարը և գլուխ սոխը՝ շերտերով և շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

Մխտորը մաքրում են և մանր աղում:

Եռացող ջրի մեջ դնում են կտրատած կարտոֆիլը և եփում 10-15 րոպե, այնուհետև ավելացնում են շերտերով կտրատած եփած բազուկը:

5-7 րոպե հետո ավելացնում են լոբին, բոված գազարը և գլուխ սոխը, աղացած սխտորը, աղը, շաքարավազը:

Եփումը ավարտելուց 5 րոպե առաջ կաթսայի մեջ ավելացվում է մանր կտրտած կանաչին:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հեղուկ մասում՝ կտրատած ձևը պահպանած բանջարեղեն (բազուկը, կաղամբը, գազարը, սոխը՝ շերտերով, կարտոֆիլ՝ խորանարդիկներով:

Կազմությունը. բազուկը և բանջարեղենը՝ փափուկ, կաղամբը՝ առաձգական; պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:


Գույնը. մուգ կարմիր, մակերեսի յուղի՝ նարնջագույն:

Համը. թթվաքաղցր, չափավոր աղի:

Հոտը. բանջարեղենին բնորոշ

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
3,5	0	5,1	14,1	116	0,09	0,06	0	6,7	54,1	99,5	34,4	1,7

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	33,2	25
Գազար	12,5	10
Գլուխ սոխ	12	10
Բազուկ	50	40
Մխտոր	1	0,8
Լոբի	10	10
Շաքարավազ	1,5	1,5
Կանաչի	10	8
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,2	0,2
Ջուր	200	200
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ.		250

# Բորշի հաշկաման

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Եռացող ջրի մեջ դնում են մսի մեծ կտոր և եռալուց հետո եփում են 1,5-2 ժամ՝ մինչև պատրաստ լինելը, պարբերաբար հանելով փրփուրը: Խաշած միսը կտրում են շերտերով: Արգանակը քամում են մանր քամիչով:

Նախապատրաստած բազուկը, կաղամբը, գազարը և գլուխ սոխը կտրատում են շերտերով, կարտոֆիլը կտրատում են խորանարդիկներով:

Առանձին կաթսայում հալեցնել կարագը, ավելացնել կտրատած գլուխ սոխը և գազարը, լցնել քիչ քանակությամբ ջուր կամ արգանակ: Եռգեխաշել 5-10 րոպեի ընթացքում: Ավելացնել կտրատած բազուկը, տոմատի մածուկը և շոգեխաշել մինչ պատրաստ լինելը:

Կաթսայում շոգեխաշած բանջարեղենին ավելացվում է քամած արգանակը և հասցվում եռման աստիճանի: Եռալուց հետո ավելացնել կարտոֆիլը, 10-15 րոպեից հետո կտրտած կաղամբը և եփել մինչ պատրաստ լինելը:

Եփելն ավարտելուց 5 րոպե առաջ ավելացնել աղ և կանաչի:

Մատուցելիս բորշի մեջ ավելացնում են շերտերով կտրատած տավարի միսը (մեկ կերակրաբաժնին 10 գ):

## Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հեղուկ մասում՝ կտրատած ձևը պահպանած բանջարեղեն (բազուկը, կաղամբը, գազարը, սոխը՝ շերտերով, կարտոֆիլը՝ խորանարդիկներով), միսը՝ կտորներով:

Կազմությունը. բազուկը և բանջարեղենը փափուկ, կաղամբը՝ առաձգական; միսը պահպանել է ձևը, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:


Գույնը. մուգ կարմիր, մակերեսի յուղի՝ նարնջագույն:

Համը. թթվաքաղցր, չափավոր աղի, մսի համով:

Հոտը. բանջարեղենին և մսին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
6	2,6	18,3	23,3	282	0,09	0,09	28,3	8,1	58	95	37	1,9

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Տավարի միս (թիակի, թիակատակի մասեր, լանջամիս, եզրաշերտ)	22	16
Բազուկ	66,7	50
Կաղամբ	22	17,5
Կարտոֆիլ	17,2	13
Գազար	10,5	9,5
Գլուխ սոխ	10	8,5
Տոմատի մածուկ	3	3
Կանաչի	8	6,4
Բուսական յուղ	4,8	4,8
Աղ	0,2	0,2
Զուր	187,5	187,5

Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ.      250/10



## ԿԱՂԱՄԲԱՊՈՒՐ

Կաղամբապուրը պատրաստում են սպիտակ կամ թթու դրած կաղամբով, թրթնջուկով և սպանախով:

Կաղամբապուրի համար թարմ կաղամբը կտրատում են 2-3 սմ խորանարդիկներով կամ շերտերով:

Վաղահաս կաղամբը կտրատում են 5-6 սմ շերտերով կաղամբակոթի հետ միասին: Արմատապտուղները կտրատում են շերտերի, ձողիկների, խորանարդիկների, սոխը՝ շերտերով կամ բարակ ձողիկներով, կարտոֆիլը՝ շղարթների կամ խորանարդիկների, գազարը մանրացնում են քերիչով:

Գազարը և սոխը բովում են:

Կաղամբի որոշ տեսակներ ապուրին հաղորդում են դառը համ: Այդպիսի կաղամբը մինչ կաղամբապուրի մեջ դնելը պետք է եռման ջրով ցողել:

5

# Կաղամբապուր թարձ կաղամբով և կարտոֆիլով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կաղամբը և կարտոֆիլը կտրատում են միջին չափի խորանարդիկների, գազարը և գլուխ սոխը՝ շերտերով:

Գլուխ սոխը և գազարը շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

Եռացող ջրով թավայի մեջ դնում են կտրատած կաղամբը, 5-10 բույս հետո ավելացնում կարտոֆիլը, 15-20 բույս հետո՝ բոված բանջարեղենը, և եփում են

կաղամբապուրը մինչ պատրաստ լինելը:

Պատրաստ լինելուց 5- 10 բույս առաջ ավելացնել բոված լոլիկի մածուկ և աղ:

Վաղահաս կաղամբով կաղամբապուր պատրաստելիս այն լցնում են կարտոֆիլից հետո:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կաղամբապուրի հեղուկ մասում՝ կտրատած ձևը պահպանած բանջարեղեն (խորանարդիկներով կտրատած կաղամբ, կարտոֆիլը՝ շղարթների):

Կազմությունը. կաղամբն՝ առաձգական, բանջարեղենը՝ փափուկ, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:


Գույնը. դեղին, մակերեսի յուղի՝ նարնջագույն, բանջարեղենի՝ բնական:

Համը. կաղամբի՝ բաղադրության մեջ պարունակվող բանջարեղենի համակցությամբ, չափավոր աղի:

Հոտը. բոված բանջարեղենի, կաղամբի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,8	4,9	4,9	7,9	83	0,05	0,04	0	15,8	49	48	22	0,8

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Սպիտակազլուխ կաղամբ	62,5	50
Կարտոֆիլ	40	30
Գազար	12,5	10
Գլուխ սոխ	12	10
Տոմատի մածուկ	2,5	2,5
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,2	0,2
Ջուր	200	200
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ.		250



## ԱՊՈՒՐՆԵՐ ԿԱՐՏՈՖԻԼՈՎ, ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՈՎ, ՉԱՎԱՐԵՂԵՆՈՎ, ԸՆԴԵՂԵՆՈՎ ԵՎ ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆՈՎ

Կարտոֆիլից և բանջարեղենից կարելի է պատրաստել մեծ քանակությամբ զանազան առաջին կերակրատեսակներ: Դրանց թվում՝ ձավարեղենով, մակարոնեղենով և ընդդեմներով ապուրներ:

Կարտոֆիլային և բանջարեղենային ապուրները կարելի է պատրաստել բանջարեղենային խաշուկով և մսային արզանակներով:

Կարտոֆիլային ապուրների համար բանջարեղենը կտրատում են շերտերով, ձողիկներով և խորանարդիկներով:

Գազարը մանրացնում են քերիչով:

Մակարոնեղենով ապուրների համար սոխը կտրատում են խորանարդիկներով կամ շերտերով, իսկ ձավարեղենով և ընդդեմներով ապուրների համար՝ խորանարդիկներով:

Գազարը և սոխը բովում են, ավելացնելով բուսական յուղ:

Ընդդեմները (լոբին, ոսպր, ոլոռը) ապուրի համար տեսակավորում են, լվանում, թրջում սառը ջրի մեջ 5-8 ժամով, այնուհետև եփում են նույն ջրում առանց աղի, փակ կափարիչով, մինչ պատրաստ լինելը:

Չավարեղենն ապուրների համար նախապես ընտրում են և լվանում:

Մակարոնեղենով ապուրների համար օգտագործում են մակարոն, վերմիշել, արիշտա:

Մակարոնեղենի ձևափոխվելուց խուսափելու համար ապուրները հարկավոր է մատուցել դրանք պատրաստ լինելու պահից 30-40 րոպեի ընթացքում:

6

# Ապուր ոսպում և բրնձում

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կարտոֆիլը կտրատում են միջին չափի խորանարդիկներով:

բրինձ, կարտոֆիլ: 10-15 րոպե հետո ավելացնում են բոված սոխը և եփում են մինչ պատրաստ լինելը:

Գլուխ սոխը կտրատում են մանր խորանարդիկներով և շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

Եփումն ավարտելուց 5 րոպե առաջ ավելացնում են աղը և մանր կտրատած կանաչին:

Ոսպը եփում են առանց աղի, փակ կափարիչով, մինչ կիսապատրաստ լինելը: Ոսպին ավելացնում են լվացած

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ապուրի հեղուկ մասում՝ խորանարդիկներով կտրատած կարտոֆիլ և բանջարեղեն, ոսպը՝ ամբողջական, եփած հատիկների տեսքով, բրինձը՝ եփած, չփխլված:

Գույնը. թեթև շագանակագույն:


Համը. ոսպին բնորոշ, չափավոր աղի:

Հոտը. ոսպի, բոված բանջարեղենի և սոխի:

Կազմությունը. կարտոֆիլը, բանջարեղենը, ոսպը և բրինձը՝ փափուկ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
5,6	0	7,6	27,5	201	0,2	3,8	0	10,4	40,8	123,2	39,5	2,7

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Գլուխ սոխ	25	21
Կարտոֆիլ	55	41,3
Բրինձ	10	10
Ոսպ	15	15
Կանաչի	10	8
Բուսական յուղ	7	7
Աղ	0,3	0,3
Ջուր	187	187

Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ.      250/10

7

# Ապուր Թրեշուր և փափարի ծառ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Տավարի միսը դնում են եռացող ջրով կաթսայի մեջ, հասցնում են եռման աստիճանի, հանում են մակերեսին առաջացած փրփուրը:

Եփում են փակ կափարիչով թույլ եռացող վիճակում մինչ պատրաստ լինելը:

Պատրաստի միսը կտրատում են մանր խորանարդիկներով և մատուցելուց առաջ կարճ ժամանակով տաքացնում են: Արգանակը քամում են:

Կարտոֆիլը կտրատում են միջին չափի խորանարդիկներով:

Գազարը և գլուխ սոխը կտրատում են մանր

խորանարդիկների, բովում են բուսական յուղով, ավելացնելով քիչ քանակությամբ արգանակ (կամ ջուր), ավելացնում են լոլիկի մածուկ: Բովում են 10-15 րոպեի ընթացքում:

Բրինձը ընտրում են, լվանում, վրան լցնում մսի արգանակ, հասցնում եռման և եփում 20-30 րոպե: Այնուհետև ավելացնում են կարտոֆիլը, բոված գազարը և սոխը: Եփում են մինչ պատրաստ լինելը 15-20 րոպեի ընթացքում: Պատրաստ լինելուց 5-10 րոպե առաջ ավելացնում են աղը:

Մատուցելիս ավելացնում են խորանարդիկներով կտրատած տավարի միս:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ապուրի հեղուկ մասում՝ կտրատած ձևը պահպանած բանջարեղեն և միս; ձևը չկորցրած բրինձ:

Կազմությունը. բանջարեղենը և միսը՝ փափուկ, բրինձը՝ փափուկ, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:


Գույնը. նարնջագույն, թափանցիկ, բանջարեղենինը, բրնձինը՝ բնական, մսինը՝ մոխրագույն:

Համը. չափավոր աղի, բրնձով և տավարի մսով եված բանջարեղենի:

Հոտը. բանջարեղենի, լոլիկի մածուկի, տավարի մսի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
3,6	2,6	8,5	15	151	0,05	0,07	0	4,4	17,8	56,3	22,6	1,1

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ

գտաքաշը, գ

Տավարի միս	22	16
Ջուր (արգանակ եփելու համար)	220	220
Տավարի խաշած մսի քաշը.	-	10
Բրինձ	12,8	12,5
Կարտոֆիլ	26,8	18,8
Գազար	15,8	12,5
Գլուխ սոխ	15	12,5
Տոմատի մածուկ	1,5	1,5
Բուսական յուղ	5	5
Մսի արգանակ (կամ ջուր)	188	188
Աղ	1,3	1,3
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>	<b>250/10</b>	

8

# Կարտոֆիլային ապուր սխտուով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կարտոֆիլը կտրատում են միջին չափի խորանարդիկներով, գազարն ու գլուխ սոխը՝ մանր խորանարդիկներով:

Կաթսայի մեջ սիսեռին ավելացնում են կարտոֆիլը, այնուհետև՝ դադած սոխը, գազարը, և եփում են մինչ պատրաստ լինելը:

Գազարը և սոխը շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

Պատրաստ լինելուց 5-10 րոպե առաջ ավելացնում են աղը:

Սխտը եփում են առանց աղի, փակ կափարիչով, մինչ փափկելը:

## Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ապուրի հեղուկ մասում՝ խորանարդիկներով կտրատած տեսքը պահպանած կարտոֆիլ, սիսեռը՝ գերխաշած հատիկների տեսքով:

Գույնը. բաց դեղին (մանանեխի):


Համը. սիսեռին բնորոշ, չափավոր աղի:

Կազմությունը. կարտոֆիլը, սիսեռը և բանջարեղենը՝ փափուկ:

Հոտը. սիսեռի, շոգեխաշած բանջարեղենի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
5,5	0	5,3	16,5	136	0,23	0,07	0	5,8	42,7	88,1	35,6	2

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	66,7	50
Գազար	12,5	10
Գլուխ սոխ	12	10
Սիսեռ	20,2	20
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,3	0,3
Ջուր	175	175
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

9

# Կարտոֆիլային ապուր ուսպով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կարտոֆիլը կտրատում են խոշոր չափի խորանարդիկներով, գազարը՝ մանր խորանարդիկներով, իսկ գլուխ սոխը մանր կտրատում են:

Գազարը և սոխը շոգեխաշում են 10-15 րոպե քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով բուսական յուղ: Ոսպը եփում են մինչև փափկելը:

Կարտոֆիլը դնում են եռացող ջրի մեջ, 10 րոպեից ավելացնում են ոսպը, բոված բանջարեղենը և եփում են մինչ պատրաստ լինելը:

Եփելն ավարտելուց 5 րոպե առաջ ավելացվում է մանր կտրատած կանաչին և աղը:

## Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ապուրի հեղուկ մասում՝ խորանարդիկներով կտրատած, տեսքը պահպանած կարտոֆիլ, ոսպը՝ չգերխաշված, ամբողջական հատիկների տեսքով:

Կազմությունը. կարտոֆիլը, բանջարեղենը և ոսպը՝ փափուկ:


Գույնը. բաց շագանակագույն:

Համը. ոսպին բնորոշ, չափավոր աղի:

Հոտը. ոսպի, շոգեխաշած բանջարեղենի և սոխի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
6,9	0	5,3	20,5	157	0,08	0,09	0	6,9	33	137	37	3,5

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	66,7	50
Գազար	12,5	10
Գլուխ սոխ	12	10
Ոսպ	25,2	25
Բուսական յուղ	5	5
Կանաչի	10	8
Աղ	0,3	0,3
Ջուր	175	175
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

10

# Կարտոֆիլային ապուր տրուլ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կարտոֆիլը կտրատում են խոշոր չափի խորանարդիկներով:

Գազարը և սոխը կտրատում են մանր խորանարդիկների, 10-15 րոպեի ընթացքում շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

Լոբին եփում են առանց աղի, փակ կափարիչով, մինչ փափկելը:

Կարտոֆիլը դնում են եռացող ջրի մեջ, 10 րոպեից ավելացնում են լոբին, շոգեխաշած բանջարեղենը, և եփում են մինչ պատրաստ լինելը:

Պատրաստ լինելուց 5-10 րոպե առաջ ավելացնում են աղը և մանր կտրատած մաղադանուսը:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հեղուկ մատում՝ խորանարդիկներով կտրատած տեսքը պահպանված կարտոֆիլ, լոբին՝ չգերխաշված, ամբողջական հատիկների տեսքով:

Կազմությունը. կարտոֆիլը և լոբին՝ փափուկ, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերիի հարաբերակցությունը:


Գույնը. բաց շագանակագույն:

Համը. լոբուն բնորոշ, չափավոր աղի:

Հոտը. լոբու, շոգեխաշած արմատների և սոխի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	աղ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
5,2	0	5,4	23,6	164	0,15	0,07	0	6,7	41	60	111	1,8

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	68	50
Լոբի	20,2	20
Գլուխ սոխ	12	10
Գազար	13	10
Մաղադանուս	3	2,4
Բուսական յուղ	5	5
Ջուր	175	175
Աղ	0,3	0,3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

II

# Կարտոֆիլային ապուր մակարոնեղենով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Բանջարեղենը կտրատում են հետևյալ կերպ. կարտոֆիլը՝ ձողիկներով կամ խորանարդիկներով, գազարն ու սոխը՝ շերտերով կամ մանր խորանարդիկներով:

Գազարն ու սոխը 10-15 րոպե շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով բուսական յուղ:

Եռացող ջրի մեջ լցնում են կարտոֆիլը և 5-10 րոպե եփում, այնուհետև ավելացնում են մակարոնեղենը: Երբ

մակարոնեղենը գրեթե պատրաստ կլինի, ավելացնել բոված բանջարեղենը և եփել մինչ պատրաստ լինելը: Պատրաստ լինելուց 5 րոպե առաջ ավելացնել աղը:

Արիշտան դնում են ապուրի մեջ կարտոֆիլի հետ միասին, իսկ վերմիշելը և ձևավոր տեսականին ավելացնում ապուրի մեջ այն պատրաստ լինելուց 10-15 րոպե առաջ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ապուրի հեղուկ մասում՝ տեսքը պահպանած բանջարեղեն և մակարոնեղեն:

Կազմությունը. կարտոֆիլը և բանջարեղենը՝ փափուկ, մակարոնեղենը՝ լավ ուռած, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:

Գույնը. ապուրի՝ ոսկեգույն, մակերեսի յուղի՝ բաց

նարնջագույն:  
**Համր.** մակարոնեղենի, կարտոֆիլի, բանջարեղենի, չափավոր աղի:  
**Հոտը.** խաշած կարտոֆիլի, մակարոնեղենի, շոգեխաշած բանջարեղենի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
2,7	0	2,8	17,4	106	0,11	0,06	0	8,2	29,2	67,6	27,3	1,1

 75 °C ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	100	75
Մակարոնեղեն (մակարոններ, արիշտա, վերմիշել, ձևավոր տեսականի)	10	10
Գազար	13	11
Գլուխ սոխ	12	10
Բուսական յուղ	4	4
Ջուր	175	175
Աղ	0,5	0,5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

# Զամբար կարտոֆիլով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կարտոֆիլը կտրատում են խոշոր չափերի խորանարդիկներով, իսկ գլուխ սոխը՝ մանր խորանարդիկներով:

Սոխը շոգեխաշում են 10-15 րոպե քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով բուսական յուղ:

Հաճաքը տեսակավորում են, լվանում և եփում են մեկ ժամ շարունակ:

Լոբին եփում են մինչ պատրաստ լինելը: Եռացող ջրի մեջ լցնում են կտրատած կարտոֆիլը, 10-15 րոպե հետո լոբին և հաճաքը, ավելացնում են շոգեխաշած սոխն ու եփում են մինչ պատրաստ լինելը:

Ապուրը պատրաստ լինելուց 5-10 րոպե առաջ ավելացնում են աղը:

## Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ապուրի հեղուկ մասում՝ բանջարեղենը պահպանել է կտրատված տեսքը, լոբին և ձավարը գերխաշված չեն:

Կազմությունը. բանջարեղենը, ձավարը, լոբին փափուկ են, գերխաշված չեն, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:

Գույնը. բաց շագանակագույն:

Համը. լոբու հետ խաշված բանջարեղենի:

Հոտը. կարտոֆիլի, բոված սոխի, խաշած լոբու:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
5,8	0	7,6	22,1	180	0,2	3,9	0	10	58,7	131,9	32,4	1,6

 75 °C ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Գլուխ սոխ	25,0	21,0
Կարտոֆիլ	55,0	41,3
Հաճաք	10,0	10,0
Լոբի	15,0	15,0
Բուսական յուղ	7,0	7,0
Աղ	0,3	0,3
Ջուր	187,0	187,0
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

# Բրնձապուր համով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Հավը դնում են տաք ջրի մեջ, արագ հասցնում եռման ջերմաստիճանի, հանում են արգանակի մակերեսին առաջացած փրփուրը և փակ ամանում թույլ եռմամբ եփում են մինչ պատրաստ լինելը:

Պատրաստի հավը հանում են արգանակից, հովացնում, առանձնացնում ոսկորներից, կտրատում կերակրաբաժինների: Արգանակը քամում են:

Մոխն ու գազարը կտրատում են մանր խորանարդիկներով, կարտոֆիլը կտրատում են միջին չափերի խորանարդիկներով:

Գազարն ու սոխը 10-15 րոպեի ընթացքում բովում են

քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով բուսական յուղ:

Եռացող արգանակի մեջ դնում են բրինձը և եփում են 10-15 րոպե, այնուհետև ավելացնում են կարտոֆիլը: 10-15 րոպե հետո ավելացնում են բոված բանջարեղենը և եփում մինչ պատրաստ լինելը: Եփելն ավարտելուց 5 րոպե առաջ կաթսայի մեջ ավելացնում են մանր կտրատած կանաչի և աղ:

Մատուցման ժամանակ ապուրի մեջ դնում են մեկ կտոր հավի միս (1 կերակրաբաժնին 50 գ):

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հեղուկ մասը թափանցիկ է, բրինձն ու բանջարեղենը գերեփված չեն, պահպանել են կտրատման տեսքը:

Կազմությունը. պահպանված է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը, բրինձը, հավը, և բանջարեղենը փափուկ են:

Գույնը. ոսկեգույն:

Համը. հավի, խաշած բրնձի, բոված բանջարեղենի, չափավոր աղի:

Հոտը. խաշած հավի և բրնձի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
13,7	11,3	10	23,4	238	0,08	2,4	20	6,6	13,2	105,1	26,8	0,9

75 °C ոչ ցածր:

պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      զտաքաշը, գ

Հավ	104	72
Գլուխ սոխ	8	6,6
Գազար	7	5,6
Կարտոֆիլ	35	24,5
Բրինձ	25	25
Կանաչի	10	8
Բուսական յուղ	4	4
Սղ	0,2	0,2
Ջուր	187	187

Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ      250/50

14

# Ապսա

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Ցորենի ձավարը ընտրում են մանրակրկիտ լվացվում և մեկ ժամվա ընթացքում եփվում:

Առանձին կաթսայում մածուկը բացել ջրով, ավելացնել ձուն, խառնել: Պատրաստի խառնուրդը դնել դանդաղ կրակի վրա և անընդհատ խառնել՝ հասցնելով եռման:

Գլուխ սոխը մաքրել, կտրատել մանր խորանարդիկներով և դադել բուսական յուղով (բաղադրատոմսով տրված նորմայի կեսը), ավելացնելով քիչ քանակությամբ ջուր (1:1):

Եռալուց հետո մածուկի խառնուրդը միացնել խաշված ձավարի հետ, հասցնել եռման աստիճանի, ավելացնել աղը:

Մատուցելուց առաջ դնել հալեցրած կարագ, բոված սոխ և մանր կտրատած կանաչի:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձավարը գերեփված չէ, սոխը պահպանել է կտրատման տեսքը, մակերեսին կարագ է:

Գույն. սպիտակ, ոսկեգույն:


Համը. խաշած ձավարի, կաթնաթթվային մթերքի և բոված սոխի, չափավոր աղի:

Կազմությունը. ձավարը և սոխը՝ փափուկ, պահպանված է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:

Հոտը. կաթնաթթվային, խաշած ձավարի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
6	3,2	3,7	17,6	128	0,16	0,25	73,3	1,2	152,4	190,6	41,6	1,5

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Մածուկ	74,5	74,5
Ցորենի ձավար	32	32
Բուսական յուղ	5	5
Գլուխ սոխ	21	19
Կանաչի (դաղձ, ուրց, համեմ)	13	10,4
Ձու	1/5	1/5
Ձուր	110,5	110,5
Աղ	0,2	0,2
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

15

# Ապսա բրնձով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Բրնձի վրա ջուր լցնել և հասցնել կիսապատրաստ վիճակի:

Բոլորը միասին եփել 10-15 րոպե:

Մածուներ բացել ջրով, անընդատ խառնելով ավելացնել ձու և հասցնել համասեռ վիճակի:

Մատուցելուց առաջ դնել հալած կարագ:

Ստացված խառնուրդին ավելացնել խաշած բրինձը, աղ անել և խառնել:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. բրինձը պահպանել է տեսքը, չափավոր եփված է, մակերեսին կարագ է:

Համը. խաշած բրնձով կաթնաթթվային մթերքի:


Կազմությունը. հեղուկ, մածուցիկ չէ:

Հոտը. կաթնաթթվային մթերքի, խաշած բրնձի:

Գույնը. սպիտակ, ոսկեգույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
3,2	1,4	8,1	21,2	171	0,03	0,04	49,3	0	42,1	57,5	6,8	0,25

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Մածուն	30,6	30,6
Ջուր	183,8	183,8
Ձու	1/10 հատ	1/10 հատ
Բրինձ	12,3	12,3
Աղ	0,2	0,2
Կարագ	5	5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

# Կաթնաչին ապուր վերամշակում

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Եռացող ջրի մեջ լցնում են վերմիշելը և եփում 5-7 րոպե՝ մինչ կիսապատրաստ լինելը: Ջուրը թափում են, իսկ վերմիշելը դնում կաթի և ջրի եռացող խառնուրդի մեջ՝ պարբերաբար խառնելով: Ավելացնում են շաքարավազ, աղ:

Մատուցման ժամանակ կերակրաբաժնի վրա դնում են հալած կարագ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ապուրի հեղուկ մասում՝ տեսքը պահպանած վերմիշել:

Գույնը. կաթնային սպիտակ, կարագինը՝ դեղին:


Կազմությունը. լավ ուռած վերմիշել, փափուկ, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:

Համը. քաղցրավուն, չափավոր աղի, կարագի համով:

Հոտը. եռացրած կաթի, արտահայտված է թարմ կարագի բույրը:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
5,7	3,6	4,7	17,9	137	0,09	0,18	24,3	0,8	163	136,9	26,7	0,6

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
 համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Կաթ	125	125
Ջուր	105	105
Վերմիշել	20	20
Կարագ	2	2
Շաքարավազ	1,5	1,5
Աղ	0,3	0,3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

# Կարծնաչին ապուր հնդկաչափարով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Հնդկաձավարը եփում են աղաջրում 10-15՝ րոպե մինչ կիսապատրաստ լինելը: Այնուհետև ավելացնում են տաք կաթ, դնում են աղ, շաքար և եփում մինչ պատրաստ լինելը:

Մատուցման ժամանակ ապուրի վրա դնում են հալած կարագ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

**Արտաքին տեսքը.** ապուրի հեղուկ մասում՝ եփած ձավարեղեն, մակերեսին՝ կարագ:

**Գույնը.** հեղուկի մասի՝ սպիտակ, կրեմագույն երանգով, մակերեսին՝ դեղին կարագի շերտ:


**Կազմությունը.** չափավոր մածուցիկ, ձավարեղենը՝ փափուկ, ուռած, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:

**Համը.** քաղցրավուն, թեթև աղի, կարագի համով:

**Հոտը.** եռացրած կաթի, արտահայտված կարագի հոտով:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
3,9	3,6	4,5	7,7	87	0,04	0,17	24,3	0,8	159	113,7	17,7	0,15

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Կաթ	125	125
Ջուր	138	138
Հնդկաձավար	20	20
Կարագ	2	2
Շաքարավազ	2,5	2,5
Աղ	0,3	0,3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

# Ապուր բանջարեղենով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կաղամբը կտրատում են միջին չափի խորանարդիկներով, սոխը և գազարը կտրատում են մանր խորանարդիկներով, կարտոֆիլը կտրատում են շերտերով, կանաչ լոբին՝ ձողիկներով:

Գազարն ու սոխը շոգեխաշում են 10-15 րոպե քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

Եռացող արգանակի մեջ լցնում են կտրատած կաղամբը, կանաչ լոբին, կտրատած կարտոֆիլը:

Ապուրի եփելն ավարտելուց 10-15 րոպե առաջ ավելացնում են բանջարեղենը, պահածոյացված կանաչ ոլոռը, աղը:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ապուրի հեղուկ մասում՝ կտրատման տեսքը պահպանած բանջարեղեն (կաղամբը, կանաչ լոբին կտրատած են ձողիկներով, կարտոֆիլը շերտերով):

Կազմությունը. բանջարեղենը փափուկ է, բայց գերխաշված չէ, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:


Գույնը. ապուրի՝ ոսկեգույն, մակերեսի յուղի՝ բաց նարնջագույն:

Համը. կաղամբի, կարտոֆիլի, բանջարեղենի, չափավոր աղի, թթվաչ:

Հոտը. դաղած արմատների:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,6	0	5	9,1	88	0,09	0,06	0	13,7	27	70	28	0,9

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Կաղամբ սպիտակ	25	20
Կարտոֆիլ	67	50
Գազար	12,5	10
Գլուխ սոխ	12	10
Պահածոյացված կանաչ ոլոռ	11,5	7,5
կամ լոբի բանջարեղենային (թիան)	8,2	7,5
Բուսական յուղ	5	5
Ջուր	188	188
Աղ	0,2	0,2
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>250</b>

# Բրնձապուր

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Եռացող ջրի մեջ լցնում են լվացած բրինձը և եփում մինչ կիսապատրաստ լինելը:

Մոխը կտրատում են մանր խորանարդիկներով, շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրում ավելացնելով բուսական յուղ, ավելացնում են լոլիկի մածուկ և ևս մի քանի բույս շոգեխաշում:

Ջավարեղենը պատրաստ լինելուց 15 րոպե առաջ ավելացնում են տոմատի մածուկում դադած սոխը և ապուրը հասցնում են պատրաստի վիճակի:

Պատրաստ ապուրի վրա դնում են աղով տրորած սխտոր:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

**Արտաքին տեսքը.** ապուրի հեղուկ մասում՝ կտր տած տեսքը պահպանած բանջարեղեն, լավ եփած, բայց տեսքը չկորցրած բրինձ:

**Կազմությունը.** բանջարեղենը՝ փափուկ, բրինձը՝ փափուկ, պահպանվում է հեղուկ և խիտ մասերի հարաբերակցությունը:


**Գույնը.** ապուրի՝ նարնջագույն, բանջարեղենի, բրնձի՝ բնական:

**Համը.** չափավոր աղի, դադած բանջարեղենի:

**Հոտը.** շոգեխաշված բանջարեղենի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	արդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
2,7	0	5,1	26,4	162	0,04	0,02	0	1,6	8	61	21	0,5

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Բրինձ	20	20
Գլուխ սոխ	12	10
Լոլիկի մածուկ	4	4
Բուսական յուղ	5	5
Մխտոր	1	0,8
Սղ	1	1
Ջուր	250	250
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

# Կրեմ-ապուր համ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Հավի վրա ջուր են լցնում, հասցնում եռման աստիճանի, հեռացնում են փրփուրը և եփում թույլ կրակի վրա՝ մինչ պատրաստ լինելը: Պատրաստի հավը հանում են արգանակից, հովացնում: Փափկամիսն առանձնացնում են ոսկորներից և մանր կտրատում:

Գազարն ու սոխը մանր կտրատում են, 10 րոպե շարունակ շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով կարագ (բաղադրատոմսով տրված նորմայի կեսը): Այնուհետև բանջարեղենին ավելացնում են մանրացված հավի միսը և շոգեխաշում մինչ պատրաստ լինելը: Պատրաստի բանջարեղենն ու հավն անց են կացնում մաղով՝ մինչ միասեռ զանգված ստանալը:

Մպիտակ սոուսի պատրաստում. Այուրը թեթև չորացնում են թավայի մեջ, դրան ավելացնում են մի քիչ արգանակ կամ ջուր, թույլ եռացող վիճակում 3-5

րոպե շարունակ լավ խառնում են՝ մինչև միասեռ զանգված ստանալը:

Աղացած հավը և բանջարեղենը միացնում են սոուսին, բացում արգանակով (մինչ կիսահեղուկ կազմությունը), ավելացնում են աղը և եռացնում 15 րոպե:

Պատրաստի կրեմ-ապուրի վրա լցնում են 60-70°C աստիճանի եռացրած կաթի և կարագի մնացած մասի եռացրած խառնուրդը: Կաթն ու կարագը լցնելուց հետո կրեմ-ապուրն անընդհատ խառնելով հասցնում են 90-110°C եռման ջերմաստիճանի:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հարթ մակերեսով միասեռ զանգված:

մթերքների բնորոշ, սերուցքային համ:

Կազմությունը. կիսահեղուկ, միասեռ, նուրբ:

Հոտը. կրեմ-ապուրի բաղադրության մեջ մտնող մթերքների բնորոշ:

Գույնը. բաց մոխրագույն:

Համը. Կրեմ-ապուրի բաղադրության մեջ մտնող

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
7,8	4,8	9,2	6,9	142	0,03	0,04	39,1	0,8	38,9	63,7	11,3	0,6

75 °C ոչ ցածր:

պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Հավ	36,8	25
Ջուր (արգանակ եփելու համար)	250	250
Գազար	6,25	5
Գլուխ սոխ	6	5
Ցորենի ալյուր	7,5	7,5
Կարագ	5	5
Կաթ	25	25
Հավի արգանակ (կամ ջուր)	200	200
Աղ	0,5	0,5
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>250</b>

# Կրեմ-ապուր կարբոֆիլի

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Գազարն ու սոխը մանր կտրատում են, շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով կարագ (բաղադրատոմսով տրված նորմայի կեսը):

Կարտոֆիլը կտրատում են և եփում թույլ կրակի վրա՝ մինչ կիսապատրաստ լինելը: Կարտոֆիլին ավելացնում են շոգեխաշած գազարը, գլուխ սոխը և եփում են մինչ պատրաստ լինելը: Պատրաստ խառնուրդն անց են կացնում մաղով:

Մպիտակ ստուսի պատրաստում. Այլուրը թեթև չորացնում են թավայի մեջ, ավելացնում են քիչ քանակությամբ ջուր, թույլ կրակի վրա 3-5րոպե

շարունակ լավ խառնում են՝ մինչև միասեռ զանգվածի առաջանալը:

Մանրացված հավի միսը և բանջարեղենը միացնում են սոուսին, բացում են ջրով, ավելացնում են աղը և եռացնում են ևս 15 րոպե:

Պատրաստ կրեմ-ապուրի վրա լցնում են 60-70°C աստիճանի եռացրած կաթի և կարագի մնացած մասի եռացրած խառնուրդը: Կաթն ու կարագը լցնելուց հետո կրեմ-ապուրն անընդհատ խառնելով հասցնում են եռման աստիճանի:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հարթ մակերեսով միասեռ զանգված:

մթերքին բնորոշ, սերուցքային համ:

Կազմությունը. կիսահեղուկ, միասեռ, նուրբ:


Հոտը. կրեմ-ապուրի բաղադրության մեջ մտնող մթերքին բնորոշ:

Գույնը. կերակրաբաժնի բաղադրության մեջ մտնող մթերքի:

Համը. կրեմ-ապուրի բաղադրության մեջ մտնող

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	արդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
4,8	1,1	5,8	21	155	0,1	0,1	33,3	10,5	65,7	160	30,1	1,1

 75 °C ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	128,5	90
Գազար	6,3	5
Գլուխ սոխ	12	10
Ցորենի ալյուր	5	5
Կարագ	5	5
Կաթ	37,5	37,5
Ջուր	188	188
Աղ	0,25	0,25
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		250

# Կրեմ-ապուր բանջարեղենով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Բանջարեղենը կտրատում են շերտերով: Կաղամբը դնում են եռացող ջրի մեջ և եփում են 5-10 րոպե: Սոխը, գազարը շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրով՝ ավելացնելով կարագ (բաղադրատոմսի նորմայի կեսը): Կարտոֆիլի և կաղամբի եփելու ավարտից 5-10 րոպե առաջ ավելացնում են բոված սոխն ու գազարը: Այնուհետև ողջ բանջարեղենը տաք վիճակում անց են կացնում մաղով:

Սպիտակ ստուսի պատրաստում. Այլուրը թեթև չորացնում են թավայի մեջ մինչև թեթև կրեմագույն երանգ ստանալը, դրան ավելացնում են քիչ քանակությամբ ջուր, 3-5րոպեի ընթացքում լավ խառնում են թույլ կրակի վրա մինչև միասեռ զանգվածի առաջանալը:

Որից հետո մանրացված բանջարեղենը միացնում են սպիտակ ստուսի հետ, վրան լցնում բանջարեղենային արգանակ կամ ջուր և եփում 15 րոպե:

Պատրաստ կրեմ-ապուրի վրա լցնում են 60-70°C աստիճանի եռացրած կաթի և կարագի մնացած մասի եռացրած խառնուրդը: Կաթն ու կարագը լցնելուց հետո կրեմ-ապուրն անընդհատ խառնելով՝ հասցնում են 90-110°C եռման աստիճանի:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հարթ մակերեսով միասեռ զանգված:

Կազմությունը. կիսահեղուկ, միասեռ, նուրբ:

Գույնը. կերակրաբաժնի բաղադրության մեջ մտնող մթերքի:

Համը. կրեմ-ապուրի բաղադրության մեջ մտնող մթերքին բնորոշ, սերուցքային համ:

Հոտը. կրեմ-ապուրի բաղադրության մեջ մտնող մթերքին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
2	0,7	1,6	6,1	47	0,03	0,03	17,3	5,5	42,6	63	10,7	0,3

 75 °C ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Սպիտակ կաղամբ	25	20
Կարտոֆիլ	35,75	25
Գազար	18,75	15
Կարագ	2,5	2,5
Գլուխ սոխ	12	10
Ցորենի ալյուր	5	5
Կաթ	25	25
Արգանակ (կամ ջուր)	188	188
Աղ	0,25	0,25
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>250</b>



## 4. ԵՐԿՐՈՐԴ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

### ՄՍՈՎ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Դպրոցական սննդում օգտագործվում է ոչ յուղոտ տավարի միս պաղեցրած կամ սառեցված ձևով:

Մսնդային արտադրամասում 0-ից մինչև պլյուս 6-8°C սառնախցիկների առկայության դեպքում հալեցման գործընթացն իրականացվում է մսի պահպանման հետ միաժամանակ:

Այն դեպքում, երբ դանդաղ հալեցման պայմաններ չկան, թույլատրվում է սառեցրած միսն արագ հալեցնել: Դա իրականացնում են արտադրամասում սեղանների վրա, 20–25°C ջերմաստիճանի և 85–95 % օդի հարաբերական խոնավության պայմաններում: Մսի հալեցումը ջրում չի թույլատրվում սանիտարական կանոններով, ինչպես նաև լուծվող նյութերի մեծ կորստի պատճառով:

Մսից և մսամթերքից պատրաստում են եփած, բոված, շոգեխաշած և ջեռոցում եփած (խորոված) երկրորդ կերակրատեսակների զանազան տեսականի:

Մսով երկրորդ կերակրատեսակների ջերմաստիճանը մատուցման պահին պետք է կազմի 65 °C-ից ոչ պակաս:

# Բիֆարրոզանով բամբակի խաշած մսից

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Գազարն ու գլուխ սոխը կտրատում են շերտերով և շոգեխաշում են 10-15 րոպե քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

Նախապատրաստած տավարի միսը լվանում են, մաքրում վրայի թաղանթը և ջլերը, կտրում 1-1,5 կգ քաշով կտորներ, դնում են տաք ջրի մեջ, հասցնում են եռման, հանում են մակերեսի վրա առաջացած փրփուրը, ավելացնում են աղը (բաղադրատոմսում նշված նորմայի 1/2 մասը): Եփում են փակ տարայում, թույլ կրակի վրա, մինչ պատրաստ լինելը: Եփած միսը հովացնում են և կտրատում են 3-4 սմ երկարությամբ ձողիկներով:

**Սոուս.** Այլուրը դադում են անընդմեջ խառնելով՝ թույլ չտալով վառվի, մինչ թույլ կրեմագույն երանգ ստանալը: Հովացած ալյուրի վրա լցնում են արգանակը (բաղադրատոմսում նշված նորմայի 1/4 մասը) և խառնում են մինչ համասեռ զանգված ստանալը: Կաթը և թթվասերը եռացնում են 5-7 րոպե, միացնում են ալյուրից և ջրից ստացված զանգվածին: Եփած միսը դնում են պատրաստած տարողությանմեջ, ավելացնում մնացած աղը, բոված սոխը, գազարը, կարագը և սոուսը, խառնում են և շոգեխաշում թույլ կրակի վրա 10-15 րոպեի ընթացքում:

## Որակի ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. բարակ ձողիկների տեսքով կտրատած եփած միսը բոված բանջարեղենով, սոուսի մեջ:


Կազմությունը. միսը՝ փափուկ, սոուսը՝ համասեռ, թեթև մածուցիկ:


Գույնը. մսի՝ մոխրագույն, սոուսի՝ փայլատ նարնջագույն:

Համը. խաշած մսի, չափավոր աղի:

Հոտը. մսի՝ թթվասերի բույրով, գազարի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
9,6	9,2	9,8	3	139	0,03	0,07	21,5	0,4	33,6	124,9	19,8	1,1

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Տավարի միս	57,6	51,8
Ջուր (արգանակ եփելու համար)	160	160
Տավարի եփած մսի զանգվածը	-	32
Գլուխ սոխ	11,6	9,6
Գազար	5	4
Մսի արգանակ (կամ ջուր)	16	16
Աղ	0,4	0,4
Կաթ	24	24
Ցորենի ալյուր	3,2	3,2
թթվասեր 15% յուղայնությամբ	7,2	7,2
Կարագ	1,6	1,6
Սոուսի զանգվածը.	-	52
Կիսապատրաստուկի զանգվածը.	-	84
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>	<b>80</b>	

# Գուլյաշ փամաքի խաշած մսից

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Միսը կտրատում են կտորներով, դնում տաք ջրի մեջ, հասցնում եռման, հանում մակերեսին առաջացած փրփուրը, ավելացնում աղը (բաղադրատոմսով նախատեսված նորմայի 1/2 մասը): Եփում են փակ ամանում, թույլ կրակի վրա, մինչ պատրաստ լինելը: Պատրաստ միսը հովացնում են և կտրատում են 1,5x1,5 սմ չափի խորանարդիկներով:

Գազարն ու գլուխ սոխը կտրատում են մանր ձողիկների և 5-10 բուլբուլների ընթացքում դադում են քիչ քանակությամբ արգանակում, ավելացնելով կարագ:

Սոուս. Այուրն անընդմեջ խառնելով բովում են, չթողնելով վառվի, մինչ թեթև կրեմագույն երանգ ստանալը: Մինչև 60-70°C հովացած այուրի մեջ

ավելացնում են արգանակ (բաղադրատոմսով նախատեսված նորմայի 1/4 մասը) և խառնում են մինչ համասեռ զանգված առաջանալը, այնուհետև ավելացնում են տոմատի մածուկ:

Խորանարդիկներով կտրատած խաշած միսը դնում են տարողության մեջ, ավելացնում են բոված գազարն ու սոխը, աղը (բաղադրատոմսով նախատեսված նորմայի 1/2 մասը), վրան լցնում են սոուսը, խառնում և 10-20 բուլբուլ շոգեխաշում փակ ամանի մեջ, մարմանդ կրակի վրա 100-120°C ջերմաստիճանի տակ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խորանարդիկներով կտրատած միսը սոուսում, կողքին՝ գարնիր:

Գույնը. մսի՝ մոխրագույն, սոուսի՝ բաց շագանակագույն:

Կազմությունը. միսը՝ փափուկ, հյութալի, սոուսը՝ համասեռ, թեթև մածուցիկ:

Համը. սոուսում շոգեխաշած մսի, չափավոր աղի:

Հոտը. բանջարեղենի բույրով մսի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
8,7	8,3	11,3	2,6	155	0,01	0,05	14,2	1,2	23,6	117	20,3	2

 65 °C-ից ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Տավարի միս	57,6	51,8
Զուր (արգանակ եփելու համար)	160	160
Խաշած տավարի մսի զանգվածը	-	32
Աղ	0,8	0,8
Գլուխ սոխ	4,8	4
Գազար	5,1	4
Տոմատի մածուկ	1,3	1,3
Կարագ	2,4	2,4
Ցորենի այուր	3,2	3,2
Մսի արգանակ (կամ ջուր)	48,8	48,8
Սոուսի զանգվածը	-	52
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>80</b>

# Տավարի շոգեխաշած միս կարտոֆիլով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Տավարի միսը կտրատում են 1-1,5 կգ քաշով կտորների, դնում տաք ջրի մեջ, հասցնում եռման, հանում են մակերեսի վրա առաջացած փրփուրը, ավելացնում են աղը (բաղադրատոմսով նախատեսված նորմի 1/2 մասը): Եփում են փակ կաթսայում թույլ կրակի վրա՝ մինչ պատրաստ լինելը: Խաշած միսը հովացնում են և կտրատում 1,5x1,5 սմ չափի խորանարդիկներով: Սոխը կտրատում են շերտերով և շոգեխաշում 5-7 րոպեի ընթացքում քիչ քանակությամբ արգանակի մեջ՝ ավելացնելով բուսական յուղ, այնուհետև ավելացնում են տոմատի մածուկը և շոգեծաշում են մինչ պատրաստ լինելը:

Կարտոֆիլը կտրատում են խորանարդիկներով, դնում են արգանակի մեջ և եփում մինչ կիսապատրաստ լինելը, այնուհետև դնում են խորանարդիկներով կտրատած խաշած միսն ու տոմատի մածուկով շոգեխաշած սոխը, փակում են կափարիչով և շոգեխաշում 15-20 րոպե 100-120°C ջերմաստիճանի տակ՝ մինչ պատրաստ լինելը:

Եփելու վերջում ավելացնում են մնացած աղը:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կտրատած տեսքը պահպանած միսը և բանջարեղենը:


Համը. շոգեխաշած մսի, կարտոֆիլի, տոմատի մածուկի, չափավոր աղի:


Կազմությունը. միսը և բանջարեղենը՝ նուրբ, փափուկ, հյութալի:

Հոտը. մսի՝ բանջարեղենի բույրի հետ համատեղ:

Գույնը. մսի՝ մոխրագույն, բանջարեղենի՝ բաց կարմիր:

1 կերակրարժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
9	7,7	15,2	19,4	250	0,18	0,16	0	6,7	13,5	205,7	39,2	2,5

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրարժնի համար

	համաքաշը, գ	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Տավարի միս	54	48,6
Տավարի խաշած մսի զանգվածը	-	30
Կարտոֆիլ	155,2	108,6
Գլուխ սոխ	1,7	14,2
Բուսական յուղ	7	7
Տոմատի մածուկ	2,6	2,6
Աղ	1	1
Մսի արգանակ	60	60
<b>Պատրաստի կերակրարժինը, գ</b>		<b>200</b>

# Փլավ փամբարի խաշած մսով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Մին ու գազարը կտրատում են շերտերով և 5-10 բուլբե շոգեխաշում են՝ ավելացնելով ջուր և բուսական յուղ: Այնուհետև ավելացնում են տոմատի մածուկ և հասցնում են պատրաստի վիճակի:

Միսը կտրատում են 2x2 սմ չափի խորանարդիկների, աղ են ավելացնում և բովում 15-20 բուլբեի ընթացքում, այնուհետև ավելացնում են տոմատի մածուկով

շոգեխաշած բանջարեղենը: Մսի և բանջարեղենի վրա ջուր են լցնում, հասցնում եռման 90-110°C, ավելացնում են բրինձը և եփում մինչ պատրաստ լինելը:

Փլավը մատուցելու ժամանակ միսը հավասարաչափ տարածում են բրնձի և բանջարեղենի հետ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ափսեին դրված է խորանարդիկներով կտրատած միսը փխրուն բրնձի հետ միասին:


Կազմությունը. մսի՝ փափուկ, նուրբ, բրնձի՝ փափուկ, փխրուն:


Գույնը. մսի՝ մոխրագույն, բրնձի և բանջարեղենի՝ բաց նարնջագույն:

Համը. խաշած մսի, բրնձի և դաղած բանջարեղենի, չափավոր աղի:

Հոտը. մսի՝ բրնձի և բանջարեղենի բույրով:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
15,3	12,9	14,3	24,4	288	0,04	0,07	0	0,3	21,7	155,7	32	2,1

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
	Տավարի միս	110
Բուսական յուղ	5	5
Թարմ գլուխ սոխ	6	5
Գազար	10	8
Տոմատի մածուկ	7	7
Բրինձ	34	34
Ջուր	80	80
Աղ	2	2
Խաշած մսի զանգվածը	-	50
Խավարտի զանգվածը	-	100
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>150</b>

27

# Տոլմա

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Տավարի միսը և գլուխ սոխն աղալ մսադաջով, ավելացնել մանր կտրատած կանաչին, աղը, բրինձը և խառնել:

խճողակը, տեղավորել կաթսայի մեջ, վրան ջուր լցնել այնպես, որ պատրաստի տոլմաները լրիվ ծածկվեն, և շոգեխաշել 50-60 րոպե:

Խաղողի տերևները տեսակավորել: Կոթերը կտրել, ջրխաշել: Յուրաքանչյուր թերթիկի մեջ փաթաթել

Տոլմայի հետ որպես սոուս մածուն են մատուցում:

## Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. գլանաձև տոլմա:


Համը. խախտողի տերևի, տավարի մսի, բրնձի:


Կազմությունը. խաղողի տերևները՝ փափուկ, աղացած միսը՝ հյութալի:

Հոտը. շոգեխաշած մսի, բրնձի:

Գույնը. մուգ կանաչ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
10,1	7,6	5,3	16,8	155	0,05	0,16	4,8	12	20	206	42	3,1

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Խաղողի տերևներ	53	53
Տավարի միս	51	45
Բրինձ	33	33
Գլուխ սոխ	20	17
Կանաչի (համեմ)	10	8
Աղ	0,6	0,6
Մածուն	15	15
Կիսապատրաստուկի զանգվածը.	-	176
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>150/15</b>

# Կոբլետներ քամաբի աղապած մսով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Միսը կտրատում են կտորների, խառնում են ջրում թրջած հացի հետ, ավելացնում են աղը, մանրակրկիտ խառնում են: Ստացված խառնուրդն անց են կացնում մսադաջով, լավ հունցում են և ձևավորում կոտլետներ, որոնք դասավորում են նախապես բուսական յուղ քսած թավայի մեջ: Տապակում են ջեռոցում 180-200°C ջերմաստիճանի տակ, 20-25 րոպե մինչ պատրաստ լինելը:

Պատրաստում գազօջախի վրա.  
 Պատրաստած կոտլետները թեթև տապակում են երկու կողմից մինչև թեթև դարչնագույն դառնալը: Այնուհետև ավելացնում են ջուրը, փակում են կափարիչով և շոգեխաշում թույլ կրակի վրա: Կոտլետները հասցնում են պատրաստի վիճակի 10-15 րոպեի ընթացքում: Կոտլետների պատրաստի լինելը որոշվում է առանձնացող հյութով: Եթե հյութը թափանցիկ է, ապա կոտլետը պատրաստ է:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կոտլետի ձևը՝ օվալաձև, տափակացրած, սուր ծայրով:

Համը. տապակած մսի, չափավոր աղի, առանց հացի համի:

Կազմությունը. հյութալի, փարթամ, համասեռ:

Հոտը. տապակած մսի:

Գույնը. կեղևի՝ շագանակագույն, կտրվածքի տեղում՝ բաց մոխրագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
19	11,2	14,9	12,8	261	0,07	0,11	0	0,4	15	93,2	18,8	2,2

 65 °C-ից ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Տավարի միս	77,8	70
Հաց ցորենի այլուրից	25	25
Ջուր	25,9	25,9
Աղ	0,8	0,8
Կիսապատրաստուկի զանգված.	-	120
Բուսական յուղ	3	3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

# Տոբնա շերտայ պարբրաբրված

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Միսը կտրատում են 1-1,5 կգ քաշով կտորների, եփում մինչ պատրաստ լինելը: Պատրաստի միսն անց են կացնում մսադացով և տապակում են:

Կաղամբը կտրում են մանր շերտերով, դնում եռացող աղաջրի մեջ, եփում են մինչ կիսապատրաստ լինելը, հանում են և թողնում, որ ջուրը հոսի:

Բրինձը եփում են մինչ կիսապատրաստ լինելը:

Կաղամբը միացնում են մսի և բրինձին, խառնում, ավելացնում արգանակը, բուսական յուղը, եռացրած տոմատի մածուկը և շոգեխաշում 100- 120°C ջերմաստիճանի տակ 30-40 րոպե:

Տապակած միսը միացնում են բրնձի հետ, ավելացնում աղը, լոլիկի մածուկը, բուսական յուղը, համեմունքները և խառնում:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կտրատած տեսքը պահպանված միս և կաղամբ, բրինձը չգերխաշած հատիկների տեսքով, մանրակրկիտ խառնված:


Համը. շոգեխաշած թարմ կաղամբի, խաշած մսի, բրնձի, տոմատի համով:


Կազմությունը. համասեռ, քիչ մածուցիկ:

Հոտը. տոմատի բույրով շոգեխաշած թարմ կաղամբի:

Գույնը. մոխրագույն, թույլ դեղին:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
15,7	9,3	15,9	19,8	285	0,05	0,07	0	22,1	155,9	121,5	22	1,2

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Տավարի միս	55,6	50
Տավարի մսի պատրաստի զանգվածը.	-	36,2
Կաղամբ սպիտակ	180	144
Բրինձ	16,4	16
Բուսական յուղ	7	7
Լոլիկի մածուկ	2	2
Մսի արգանակ (կամ ջուր)	24	24
Աղ	1,4	1,4
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>200</b>

# Շիբա մսով (փրավ հնդկաշամբում)

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Միսը կտրատում են 2,5x2,5 սմ չափի խորանարդիկներով, վրան լցնում են տաք ջուր, հասցնում եռման և հանելով փրփուրը՝ հասցնում կիսապատրաստ վիճակի:

հեղուկի կլանումը: Այնուհետև շիլան խառնում են, կաթսան ծածկում կափարիչով և թողնում անջատած սալօջախի վրա՝ հասցնելով պատրաստի վիճակի:

Մսին ավելացնում են կտրատած գլուխ սոխ, աղ, ձավարեղեն, և եփում են ցածր կրակի վրա՝ մինչ

Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խորանարդիկներով կտրատած տեսքը պահպանած միս, գերեփած, հատիկներն, ուռած, ձևը պահպանած հնդկաձավար:


Գույնը. մսի՝ մոխրագույն, հնդկաձավարի և սոխի՝ մոխրագույն երանգով, ոսկյա շագանակագույն:


Համը. շոգեխաշած մսի, հնդկաձավարի և սոխի, չափավոր աղի:

Հոտը. մսի, հնդկաձավարի բույրով:

Կազմությունը. միսը՝ փափուկ, նուրբ, հնդկաձավարը՝ փափուկ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	արդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
17,4	7,7	12,2	44,2	356	0,34	0,21	0	0,6	23	322	168	6,5

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Տավարի միս	61	45
Հնդկաձավար	80	80
Ջուր	120	120
Գլուխ սոխ	12	10
Աղ	0,3	0,3
Շոգեխաշած մսի զանգվածը, գ	-	30
Սոխով շիլայի պատրաստի զանգվածը, գ	-	170
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200



# ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԹՌՉՆԱՄՍՈՎ

Գյուղատնտեսական թռչունը դպրոցական սննդում օգտագործում են լրիվ փորոտիքը հանած, պաղեցրած կամ սառեցված վիճակում:

Սառեցված թռչունը հալեցնում են սառնախցիկում 8 – 15°C ջերմաստիճանում: Սառնախցիկների բացակայության դեպքում սառեցված թռչնի մսեղիքը հալեցնում են բացօթյա վիճակում, այնուհետև լվանում են հոսող ջրի տակ և դնում կրծքավանդակը դեպի ներքև ջրի հոսելն ապահովելու համար: Հում թռչնամիսը մշակելու համար հատկացվում են հատուկ սեղաններ, կտրատելու և պատրաստելու համար անհրաժեշտ գույք:

Թռչնամսից պատրաստված կերակրատեսակները շատ օգտակար են աճող օրգանիզմի համար, քանի որ թռչնամիսը պարունակում է մեծ քանակությամբ կենդանական սպիտակուց, կալիում և ֆոսֆոր: Բացի այդ, թռչնամիսը պարունակում է բավականին քանակությամբ այլ հանքային բաղադրիչներ և վիտամիններ: Դրանք A և E վիտամիններն են, B խմբի վիտամինները, երկաթը, մագնեզիումը: Թռչնամսում գրեթե չկան ածխաջրեր, ինչը նույնպես դրա առավելությունն է:

# Հարիսա

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Նախապատրաստած թռչնի մսեղիքը կտրատում են կերակրաբաժինների, դնում եռման ջրի մեջ: Ցորենի թեփահանված ձավարը, լվանում, ավելացնում հավի միսը, հասցնում եռման աստիճանի և պարբերաբար խառնելով եփում թույլ կրակի վրա 2-3 ժամ, մինչ թանձրանալը: Պատրաստելուց հետո հավի մսից հեռացնում են ոսկորները և խառնում են մինչև համասեռ զանգվածի գոյանալը:

Գլուխ սոխը մաքրում են, կտրատում կիսալուսնաձև և 10-15 բուլե շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով բուսական յուղ:

Հարիսան մատուցում են շոգեխաշած գլուխ սոխով:

## Որակի ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. գերեփած ցորեն հավի մսի կտորներով և շոգեխաշած սոխով:


Գույնը. բաց շագանակագույն:


Կազմությունը. մաճուցիկ, համասեռ, հավի մսի խաշած կտորներով:

Համը. խաշած ցորենի, խաշած հավի, շոգեխաշած սոխի, չափավոր աղի:

Հոտը. ցորենով խաշած հավի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
10	5,5	10	11,1	174	0,1	0,08	9,8	3,9	78,9	132,4	23,7	1,2

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
 համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Հավ	52	36
Ցորեն	27,9	27,9
Ջուր	257	257
Աղ	0,3	0,3
Գլուխ սոխ	43,5	36
Շոգեխաշած սոխի զանգվածը	-	20
Բուսական յուղ	5,0	5,0
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150/20

# Հաճարով փսավ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կորեկաձավարը (հաճար) ընտրում են, լվանում և 2 ժամով թրջում ջրում:

Հավը խաշում են մինչ պատրաստ լինելը: Միսն անջատում են ոսկորներից, բաժանում կերակրաբաժինների:

Հաճարը եփում են արգանակում մինչ պատրաստ

լինելը: Գլուխ սոխը կտրատում են կիսալուսնաձև և 10-15 բուլե շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ: Շոգեխաշած սոխին ավելացնում են հավի միսը և շոգեխաշում ևս 5 բուլե:

Մատուցելիս սկզբից դնում են խաշած հաճարը, վրան՝ խաշած հավի միսը և շոգեխաշած գլուխ սոխը:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձևը պահպանած փխրուն հաճար, վրան՝ հավը և շոգեխաշած սոխը:


Կազմությունը. հավի, ցորենի և սոխի՝ փափուկ:


Գույնը. թույլ շագանակագույն:

Համը. խաշած հավով և շոգեխաշած բանջարեղենով խաշած կորեկին բնորոշ:

Հոտը. շոգեխաշած բանջարեղենի, հավով խաշած կորեկի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
9,9	5,5	10,2	18,1	204	0,2	0,2	9,8	5	142	194,5	36,2	1,7

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Հավ	52	36
Կորեկաձավար (հաճար)	51,4	51,4
Ջուր	92,4	92,4
Աղ	0,3	0,3
Գլուխ սոխ	43,5	36
Բուսական յուղ	5,0	5,0
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150/20

# Համուլ փլավ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Գազարն ու գլուխ սոխը կտրատում են շերտերով և 10-15 րոպե շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

Հավը լվանում են, կտրատում չափաբաժինների, ավելացնում աղը և թեթև տապակում, մինչև կեղև առաջանալը, դնում ամանի մեջ: Ավելացնում են շոգեխաշած բանջարեղենը, վրան լցնում տաք

արգանակ կամ ջուր, հասցնում եռման աստիճանի: Այնուհետև ավելացնում են բրինձը և եփում են 10-15 րոպե: Դրանից հետո ամանը ծածկում են կափարիչով և թողնում սալօջախի վրա, մինչև պատրաստի վիճակի հասնելը:

Մատուցելիս փլավը լցնում են բլրածև, վրան դնելով հավի կտորը:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. տապակված հավի մսի կտոր, փխրուն բրինձ:

Կազմությունը. հավը՝ փափուկ, բրինձը՝ փափուկ:

Գույնը. հավի՝ մոխրագույն, բրինձի և բանջարեղենի՝ բաց նարնջագույնից մուգ նարնջագույն:

Համը. հավին բնորոշ, բրնձի և շոգեխաշած բանջարեղենի, չափավոր աղի:

Հոտը. հավի մսի՝ բրնձի և բանջարեղենի բույրով:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
14,2	11,3	8	27,3	238	0,08	0,1	20	4,5	34,8	131,5	40,5	1,5

 65 °C-ից ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
 համաքաշը, գ      զտաքաշը, գ

Հավ	106	72
Բրինձ	35	35
Գազար	10	8
Գլուխ սոխ	8	7
Բուսական յուղ	7	7
Աղ	0,3	0,3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150

# Կոտլետներ աղապած թռչնամսից

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Հավի միսն առանձնացնում են ոսկորներից, կտրատում են կտորների, միացնում ջրում թրջաց հացի հետ, ավելացնում աղ, լավ խառնում և անց են կացնում մսադաշով: Պատրաստի կոտլետային զանգվածից պատրաստում են կոտլետներ, դնում նախապես բուսական յուղ քսած տապակարանի մեջ և տապակում ջեռոցում 200-220°C ջերմաստիճանի տակ, 10-15 րոպե, մինչ պատրաստ լինելը:

Պատրաստում գազօջախի վրա.  
Ձևավորված կոտլետները թեթև տապակում են երկու կողմից բուսական յուղով՝ մինչ թեթև կեղև առաջանալը: Այնուհետև ավելացնում են մի քիչ ջուր և փակում կափարիչով: Շոգեխաշում են թույլ կրակի վրա: Կոտլետները պատրաստվու են 10-15 րոպեի ընթացքում:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կոտլետի ձևը՝ ձվաձև, տափակացրած, մակերեսը համաչափ տապակված:

տեղում՝ բաց մոխրագույն:


Կազմությունը. հյութալի, փափուկ:


Համը. տապակած մսի, չափավոր աղի:

Գույնը. կեղևի՝ շագանակագույն, կտրվածքի

Հոտը. տապակած հավի մսի:

1 կերակրարժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
14,8	11,3	14,8	12,9	244	0,08	0,1	20	4,5	18,8	48,8	14,2	1,3

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրարժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Հավ	107	75
Հաց ցորենի այլուրով	25	25
Ջուր	10	10
Աղ	0,9	0,9
Կոտլետային զանգվածը	-	115
Բուսական յուղ	3	3
<b>Պատրաստի կերակրարժինը, գ</b>		<b>100</b>

35

# Բազու թռչնամսով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Նախապատրաստած չափաբաժինների չափերով կտրատած թռչնի մսեղիքը, թեթև տապակում են մինչ կեղևի առաջանալը, վրան լցնում են տաք ջուր և շոգեխաշում 30-40 րոպե:

Կարտոֆիլը կտրատում են խորանարդիկներով, ավելացնում են հավի վրա և եփում 10-15 րոպե:

Գազարնու սոխը կտրատում են շերտերով, շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում (կամ արգանակում), ավելացնում տոմատի մածուկ և շոգեխաշում ևս 5-10 րոպե:

Շոգեխաշած բանջարեղենը միացնում են հավի մսին և կարտոֆիլին, շոգեխաշում փակ ամանում 10-15 րոպե:

## Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կտրատման տեսքը պահպանած հավի միս և բանջարեղեն:

Կազմությունը. հյութալի, փափուկ:

Գույնը. նարնջագույն:

Համը. չափավոր աղի, թռչնամսին բնորոշ, տոմատի և բանջարեղենի համով:

Հոտը. թռչնամսին բնորոշ, տոմատի և բանջարեղենի համակցությամբ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	արդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
13,7	11,3	13,4	17,4	245	0,07	0,15	20	11,3	36,8	123,6	38,7	2,2

 65 °C-ից ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Հավ	104	72
Աղ	2	2
Խաշած թռչնամսի զանգվածը.	-	50
Կարտոֆիլ	131,4	92
Գազար	25	20
Տոմատի մածուկ	2,4	2,4
Գլուխ սոխ	12	10
Յորենի ալյուր	10	10
Բուսական յուղ	4	4
Ջուր (հավի մսի արգանակ)	60	60
Պատրաստի խավարտի և սոուսի զանգվածը.	-	150
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200



## ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԱՅԻՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Կերակրատեսակներ պատրաստելու համար բանջարեղենը ենթարկում են ջերմային մշակման տարբեր եղանակներով՝ խաշում, բովում, շոգեխաշում և խորովում:

Բանջարեղենային կերակրատեսակների սննդային արժեքը պայմանավորված է նրանցում պարունակվող հեշտ յուրացվող և մարդու օրգանիզմին անհրաժեշտ վիտամիններով, ածխաջրերով և հանքային աղերով: Բանջարեղենի խոհարարական մշակման տեխնոլոգիական կանոնների պահպանումը նպաստում է պատրաստվող բանջարեղենային կերակրատեսակներում վիտամինների, հանքային աղերի և այլ սննդարար նյութերի առավելագույն պահպանմանը:

Վիտամիններն ավելի լավ պահպանելու համար բանջարեղենը ցանկալի չէ երկար ժամանակ թողնել ջրում, իսկ խաշելիս խորհուրդ է տրվում բանջարեղենն ընկղմել եռացող ջրի մեջ և խաշել փակ կաթսայում, թույլ կրակով (1 կգ բանջարեղենին 0.6-0.7 լ ջուր ):

Կարտոֆիլը եփում են աղաջրում, իսկ գազարը, բազուկը, կճպածոլոռն առանց աղի, համեղության որակը պահպանելու համար:

Մաքրած բանջարեղենը եփելիս արգանակի մեջ են անցնում տարբեր սննդարար նյութեր, այդ պատճառով խորհուրդ է տրվում եփաջրերն օգտագործել ապուրներ և սոուսներ պատրաստելու համար (բացառությամբ վաղահաս կարտոֆիլի եփաջուրը):

Բովելու կամ շոգեխաշելու համար բանջարեղենը կտրատում են ձողիկներով, շերտերով և խորանարդիկներով: Այն բանջարեղենը, որը հեշտությամբ արտագատում է իր միջի հյութը (ցուկկինին, դդմիկը, լոլիկը), բովում են փակ ամանում՝ առանց ջուր ավելացնելու: Իսկ նշված հատկությունը չունեցող բանջարեղենը (բազուկը, կաղամբը, գազարը) բովում են՝ ավելացնելով հեղուկ և կարագ (1 կգ բանջարեղենին վերցնում են 0.2-0.3 լ ջուր կամ արգանակ և 20-30գ կարագ):

# Տոլմա բանջարեղենային

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Լոբին, ոսպը և բրինձն առանձին եփում են և հովացնում:

Հում կարտոֆիլը քերում են քերիչով: Սոխը կտրատում են խորանարդիկներով և շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ, մինչ պատրաստ լինելը:

Հում կարտոֆիլը, շոգեխաշած գլուխ սոխը խառնել խաշած բրնձի, ոսպի և լոբու հետ, աղ անել և մանրակրկիտ խառնել:

Կաղամբի տերևները (58 գ) 5 րոպեով ընկղմում են տաք աղաջրի մեջ, հետո քամում և կտրում կաղամբի կոշտ մասերը:

Կաղամբի տերևով փաթաթել խճողակը, դնել կաթսայի մեջ: Լցնել բուսական յուղ, ջուր այնքան, որ պատրաստի տոլմաները լիովին ծածկվեն, ավելացնել տոմատի մածուկ և շոգեխաշել 30-40 րոպե:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. գլանաձև տոլմա, դրված ափսեի վրա, պատված սոուսով:

Համը. խաշած կաղամբի, բրնձի և բանջարեղենի, տոմատի համով:

Կազմությունը. կաղամբի տերևները՝ փափուկ, աղացած միսը՝ հյութալի:

Հոտը. շոգեխաշած բանջարեղենի, բրնձի, տոմատի բույրով:

Գույնը. բաց կանաչ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	արդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
5,6	0	6,8	23,4	177	0,1	0,09	0	12,7	61,5	228,9	48,7	3,7



65 °C-ից ոչ ցածր:



պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Կաղամբի տերևներ	72,5	58
Բրինձ	23	23
Լոբի	12	12
Ոսպ	18	18
Կարտոֆիլ	17	11
Գլուխ սոխ	16	12
Բուսական յուղ	10	10
Աղ	0,6	0,6
Տոմատի մածուկ	5	5
Կիսապատրաստուկի զանգվածը.	-	178
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150



# Խաչափ կարտոֆիլ սոխով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կարտոֆիլը դնում են եռացող ջրի մեջ, ավելացնում աղը: Ջրի մակարդակը պետք է բարձր լինի կարտոֆիլի մակարդակից 1-1.5 սմ-ով: Կարտոֆիլը եփում են 25-30 րոպե՝ մինչ պատրաստ լինելը, այնուհետև ջուրը թափում են: Պատրաստ կարտոֆիլը կտրատում են խոշոր խորանարդիկներով:

Սոխը կտրատում են մանր շերտերով և շոգեխաշում մինչ պատրաստ լինելը քիչ քանկությամբ ջրում, ավելացնելով բուսական յուղ:

Կերակրատեսակը մատուցելիս կարտոֆիլի վրա դնում են շոգեխաշած սոխը:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. մաքրած կարտոֆիլ ամբողջական պալարներով, չզերխաշված, սոխը կտրատած շերտերով:

Գույնը. կարտոֆիլի՝ սպիտակ, կրեմագույն երանգով, սոխի՝ ոսկեգույն:

Կազմությունը. կարտոֆիլը՝ փխրուն կամ չափավոր խիտ, սոխը՝ փափուկ:

Համը. թարմ խաշած կարտոֆիլի և սոխով, չափավոր աղի:

Հոտը. թարմ խաշած կարտոֆիլի և սոխի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	արդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
3	0	6,7	20	152	0,13	0,08	0	20,6	26,2	87,7	29,8	1,2

 65 °C-ից ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	207	154,5
Գլուխ սոխ	48	40
Բուսական յուղ	6	6
Աղ	1,5	1,5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150/20

39

# Պշարե կարտոֆիլ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կարտոֆիլը դնում են եռացող ջրի մեջ, ավելացնում աղը: Ջրի մակարդակը պետք է բարձր լինի կարտոֆիլի մակարդակից 1-1.5 սմ-ով : Կարտոֆիլը եփում են 25-30 րոպե, մինչ պատրաստ լինելը, այնուհետև ջուրը թափում են:

Տաք կարտոֆիլը քերում են, ավելացնում եռացրած կաթ: Կարագը հալեցնում են, հասցնում եռման, լցնում կարտոֆիլի խյուսի վրա և մանրակրկիտ խառնում:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կարտոֆիլի զանգված:

Համը. խաշած կարտոֆիլին բնորոշ, կարագի և տաք կաթի արտահայտված համով, չափավոր աղի, նուրբ:

Կազմությունը. խիտ, փքուն, համասեռ:

Հոտը. թարմ պատրաստված կարտոֆիլի խյուսի, տաք կաթի և կարագի բույրով:

Գույնը. սպիտակ, կրեմագույն երանգով:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
3,2	0,8	4,8	20,4	138	0,1	0,11	2,7	18,2	37	86,6	27,8	1



65 °C-ից ոչ ցածր:



պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
	Կարտոֆիլ	177,9
Կաթ	27	27
Կարագ	3	3
Աղ	0,6	0,6
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150

# Կաղամբ շոգեխաշած

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Շերտերով կտրատած կաղամբը դնում են կաթսայի մեջ, ավելացնում ջուրը, բուսական յուղը և շոգեխաշում մինչ կիսապատրաստ լինելը: Տոմատի մածուկը բովում են 5-7 բուլբուլի ընթացքում քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնում են կաղամբը և շոգեխաշում՝ պարբերաբար խառնելով:

Գազարն ու սոխը կտրատում են շերտերով, շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով բուսական յուղ: Պատրաստի բանջարեղենն ավելացնում են կաղամբին և շոգեխաշում մինչ պատրաստ լինելը: Պատրաստ լինելուց 5 բուլբուլ առաջ ավելացնում են աղ, շաքարավազ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. շոգեխաշած կաղամբի և բանջարեղենի խառնուրդ: Շերտերով կտրատած կաղամբ, սոխ և գազար:

Համը. կաղամբին և կերակրատեսակի բաղադրատոմսում ներառված մթերքներին բնորոշ, չափավոր աղի, թթվաքաղցր:


Կազմությունը. հյութալի, թեթևակի խրթխրթան:

Հոտը. շոգեխաշած կաղամբի՝ տոմատի, բանջարեղենի բույրով:

Գույնը. թեթև շագանակագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
3,1	0	4,8	14,2	112	0,33	0,5	0	25,6	83,1	60,1	30,9	1,2

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Կաղամբ սպիտակ թարմ	187,5	150
Բուսական յուղ	6	6
Տոմատի մածուկ	3	3
Գազար	18,7	15
Գլուխ սոխ	14,2	12
Աղ	0,45	0,45
Շաքարավազ	1,5	1,5
Ջուր	45	45
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150

# Դազրու բանջարեղենով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կարտոֆիլը կտրատում են խորանարդիկներով և շոգեխաշում 10-15 րոպե:

Գազարը կտրատում են խորանարդիկներով, սոխը՝ շերտերով: Նախապատրաստած բանջարեղենը շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ: Կարտոֆիլը և շոգեխաշած բանջարեղենը միացնում են, ավելացնում կարմիր սոուսը և 10-15 րոպե շոգեխաշում: Պատրաստ լինելուց 5 րոպե առաջ ավելացնում են աղի հետ տրորած սխտորը և շոգեխաշում մինչ պատրաստ լինելը:

Կարմիր սոուս պատրաստելու համար.  
Գազարը կտրատում են մանր շերտերով և 10-15 րոպե

շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ, այնուհետև ավելացնում են տոմատի մածուկը և մարմանդ կրակի վրա հասցնում պատրաստի վիճակի: Այուրը բովում են մինչ բաց դեղին գույն ստանալը, հովացնում են և բացում գոլ ջրով, մանրակրկիտ խառնում: Ստացված զանգվածը միացնում են տոմատի մածուկով շոգեխաշած բանջարեղենին:

Մարմանդ կրակի վրա հասցնում են պատրաստի վիճակի: Վերջում ավելացնում են աղը, շաքարավազը: Մոուսն անցկացնում են քամիչով, մեջը քերում խաշված բանջարեղենը և եռացնում:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. բանջարեղենը և կարտոֆիլը կտրատած են խորանարդիկներով կամ շերտերով, բանջարեղենը պահպանել է իր սկզբնական կտրատման ձևը:

Կազմությունը. կարտոֆիլինը, բանջարեղենինը՝ փափուկ, խիտ:

- Գույնը. բաց նարնջագույն:
- Համը. չափավոր աղի, թթվաքաղցրավուն:
- Հոտը. բանջարեղենի, չի թույլատրվում այրված բանջարեղենի հոտը:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այր թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
2,2	0	13,7	10,7	175	0,07	0,07	0	15,6	46,4	56,2	20,3	0,75

 65 °C-ից ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	96,4	67,5
Գազար	37,5	30
Գլուխ սոխ	17,9	15
Ջուր	45	45
Բուսական յուղ	4	4
Դադած բանջարեղենի զանգվածը.	-	112,5
Տոմատի մածուկ	3,6	3,6
Գազար	4,5	3,6
Ցորենի ալյուր	1,5	1,5
Շաքարավազ	1,2	1,2
Բուսական յուղ	6	6
Ջուր	34,5	34,5
Հիմնական կարմիր սոուսի պատրաստի զանգվածը	-	45
Սխտոր	0,6	0,45
Աղ	0,45	0,45
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>	<b>150</b>	

# Կարտոֆիլ կարտոֆիլի

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Մաքրած կարտոֆիլը եփում են աղաջրում, ջուրը թափում են, կարտոֆիլը տրորում և հովացնում մինչև 40–50°C, ավելացնում են ձուն : Ջանգվածը խառնում են և կոտլետներ ձևավորում. յուրաքանչյուր կերակրաբաժնի համար 2 հատ:

Կոտլետները թավալում են այլուրի մեջ, թեթև տապակում երկու կողմից թավայի մեջ: Մատուցելիս վրան լցնում են հալեցրած և եռման աստիճանի հասցրած կարագ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. օվալաձև, երկկողմանի տափակացրած: Մակերեսն առանց ճաքերի, համաչափ տապակված:


Գույնը. կեղևի՝ ոսկեգույն, կտրվածքի տեղում՝ դեղին:


Համը. չափավոր աղի, կարտոֆիլին բնորոշ:

Կազմությունը. փափուկ, կեղևը՝ խիտ:

Հոտը. տապակած կարտոֆիլի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
3,1	0,4	8	16,9	152	0,11	0,08	37	3,3	15,2	74,9	24	0,8

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Կարտոֆիլ	147	110
Ձու	1/14 հատ	3
Աղ	0,3	0,3
Ցորենի այլուր	6	6
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	113
Բուսական յուղ	5	5
Տապակած կոտլետների զանգվածը	-	100
Կարագ	5	5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100/5



# ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՁԱՎԱՐԵՂԵՆԻՑ ԵՎ ԸՆԴԵՂԵՆՆԵՐԻՑ

Տարբեր տեսակի ձավարեղենից պատրաստված կերակրատեսակներն անվանում են շիլաներ: Շիլաները եփում են ջրով, կաթով, կաթի և ջրի խառնուրդով:

Էմալապատ կաթասները պիտանի չեն ձավարեղեն եփելու համար. շիլաները դրանցում այրվում են: Ավելի լավ է օգտագործել մետաղյա կաթասներ հաստ ուռուցիկ հատակով: Այդպիսի կաթասում ձավարեղենի հատիկներն առավել համաչափ են տաքանում:

Կախված ձավարեղենի և հեղուկի հարաբերակցությունից շիլաները կարող են լինել փխրուն, մածուցիկ կամ ջրիկ:

Փխրուն շիլայում հատիկները պետք է լինեն լավ եփված, պահպանեն իրենց ձևը և հեշտությամբ առանձնանան միմյանցից:

Մածուցիկ շիլան պետք է լինի բավականին խիտ՝ ամբողջովին եփված հատիկներով: Տաք մածուցիկ շիլան ափսեի վրա մնում է բլրած, առանց հոսելու: Կաթնային մածուցիկ շիլան ուտում են տաք վիճակում:

Ջրիկ շիլաները երեխաների համար եփում են կորեկից, բրնձից, սպիտակաձավարից, ցորենի և վարսակի ձավարներից և վարսակի փաթիլներից ջրով՝ ավելացնելով կաթ: Մատուցում են տաք վիճակում կարագով, մուրաբայով կամ մեղրով: Այդ շիլաները եփվում են այնպես, ինչպես և մածուցիկները, սակայն

ջրի մեծ քանակությամբ: Ջերմային մշակումից առաջ ձավարեղենը ընտրում են, մաղում և լվանում: Մպիտակաձավարը և մանրացված ձավարեղենը, վարսակի փաթիլները չեն լվանում:

Թույլատրվում է շիլաները պատրաստել ձավարեղենի մի քանի տեսակից: Ձավարեղենը լցնելու հերթականությունը կախված է դրանց եփելու տևողությունից:

Ձավարեղենի տարբեր տեսակներ ոչ միանման արագ են ուռչում և եփվում ջրում ու կաթի մեջ: Օրինակ՝ բրինձը և ցորենը եփվում են կաթում ավելի վատ և դանդաղ, քան ջրում: Այդ պատճառով կաթնային շիլաներ եփելիս ձավարեղենը պետք է սկզբից 20-30 րոպեի ընթացքում եփել եռացող ջրում, այնուհետև ավելացնել տաք կաթը և շարունակել եփել շիլան մինչ պատրաստ լինելը:

Ընդդեմներից պատրաստված կերակրատեսակները համարվում են բուսական սպիտակուցի արժեքավոր աղբյուրներ: Խավարտների համար ընդդեմներն օգտագործում են եփված վիճակում, սակայն, քանի որ դրանք դանդաղ են եփվում, դրանց նախապես թրջում են սառը ջրի մեջ: Բացի դա, նախապես թրջելն անհրաժեշտ է, որպեսզի եփելիս ընդդեմը չձևափոխվի և մնա ամբողջական:

## Ինչքան ժամանակ է եփվում շիլան

- Հնդկալուզամարի, փխրուն՝ 45 րոպե*
- Կորեկի, փխրուն՝ 45 րոպե*
- Կորեկի, մածուցիկ և հեղուկ՝ 35 րոպե*
- Վարսակի, մածուցիկ և հեղուկ՝ 25 րոպե*
- Բրնձի, փխրուն՝ 45 րոպե*
- Բրնձի, մածուցիկ՝ 40 րոպե*
- Բրնձի, զրիկ՝ 30 րոպե*
- Ապխրակալուզամարի, մածուցիկ և զրիկ՝ 15-20 րոպե*

# Խաչապուրի փխրուն բրինձ կարագով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Բրինձը լցնում են եռացող աղաջրի մեջ և եփում թույլ կրակի վրա: Երբ հատիկները կուռչեն և կփափկեն, բրինձը փլավքամիչով քամում են:

Կարագը հալեցվում է և հասցվում եռման աստիճանի: Ջուրը քամելուց հետո բրինձը դնում են կաթսայի մեջ, վրան լցնում հալեցրած կարագը և խառնում:

## Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձևը և առաձգականությունը պահպանած բրնձահատիկներ լիովին ուռչած, փափուկ: Բրնձահատիկներն առանձնանում են: Փլավի վրա կարագ է լցված:


Գույնը. սպիտակ:


Համը. բրնձին բնորոշ, առանց նեխահամի և կծվահամի:

Կազմությունը. համասեռ, հատիկները խիտ, փխրուն:

Հոտը. բրնձին բնորոշ, կարագի բույրով:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
3,6	0,02	4,3	36,6	200	0,03	0,02	26,6	0	5,3	77,9	25,4	0,6

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Բրինձ	54	54
Կարագ	4,5	4,5
Ջուր	324	324
Աղ	0,45	0,45
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150

# Շիբա հնդկազավարի փխրուն

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Եփման համար նախապատրաստված ձավարեղենը լցնում են եռացող աղաջրի մեջ, որտեղ ջրի երես բարձրացած սնամեջ հատիկները հեռացնում են: Երբ շիլան կթանձրանա, տարան վերցնում են գազօջախի վրայից և փակում կափարիչով: Այդ ընթացքում այն

ձեռք է բերում յուրահատուկ հոտ և գույն:

Կարագը հալեցնում են, հասցնում եռման աստիճանի և լցնում շիլայի վրա:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը: հնդկազավարի հատիկները լիովին ուռչած, փափուկ, պահպանում են տեսքը և առաձգականությունը: Հատիկներն առանձնանում են միմյանցից: Շիլայի վրա կարագ է լցրած:


Գույնը. ձավարեղենի տվյալ տեսակին բնորոշ:


Համը. հնդկազավարին բնորոշ, առանց նեխաահամի և կծվահամի:

Կազմությունը. համասեռ, հատիկները խիտ, փխրուն:

Հոտը. հնդկազավարին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
8,3	0,02	8,1	37,3	255	0,26	0,15	26,6	0	24,7	197,1	131,7	5,91

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Հնդկազավար	51	49,9
Ջուր	101,2	101,2
Աղ	0,5	0,5
Կարագ	4,5	4,5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150

45

# Փյուն Ֆրգերով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Գազարը կտրատում են շերտերով, շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով կարագ:

Քիչ քանակությամբ ջրում եփում են բրինձը, ավելացնում են գազարը, աղը և եփում են բերանը բաց կաթսայում, մինչ հեղուկի լրիվ գոլորշիանալը: Բրնձի

պատրաստ լինելուց 10-15 րոպե առաջ ավելացնում են նախապատրաստած չամիչը և ծիրանաչիրը: Ամբողջը մանրակրկիտ խառնում են, փակում կափարիչով և թույլ կրակի վրա հասցնում պատրաստի վիճակի:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հատիկները լիովին ուռչած, փափուկ, ձևը և առաձգականությունը պահպանած, միմյանցից լավ առանձնանում են:


Համը. բրնձի՝ գազարի, ծիրանաչրի, չամիչի հաճելի համով:


Կազմությունը. համասեռ, փխրուն:

Հոտը. բրնձի, գազարի, ծիրանաչրի, չամիչի:

Գույնը. դեղին՝ գազարի, ծիրանաչրի շնորհիվ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
5,5	0,03	13,6	57,6	375	0,08	0,1	29,5	1,1	72,5	146	66,9	1,8

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
 համաքաշը, գ      զտաքաշը, գ

Բրինձ	52	52
Ջուր	110	110
Կարագ	5	5
Ծիրանաչիր	20	20
Գազար	52	40
Չամիչ	10,2	10
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200

46

# Խաչաֆ ոսպ կարագով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Ոսպը եփում են առանց աղի մինչ փափկելը: աստիճանի հասցրած կարագով, ավելացնում են աղը: Պատրաստի ոսպը համեմում են հալեցրած և եռման


Որակին ներկայացվող պահանջները.


Արտաքին տեսքը. կարագով համեմված ոսպ: Համը. կարագի համով ոսպ, չափավոր աղի:

Կազմությունը. փափուկ: Հոտը. եփած ոսպի:

Գույնը. շագանակագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
15,2	0,04	6,2	31,2	241	0,28	0,21	41,3	0	71,7	240,1	44,4	7,7

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
 համաքաշը, գ      զտաքաշը, գ

Ոսպ	72,8	72
Ջուր	150	150
Կարագ	7	7
Աղ	0,3	0,3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150

47

# Կարբեթներ ուսպով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Ոսպը եփում են առանց աղի մինչև փափկելը:

սոխը, աղը և խառնում են մինչ համասեռ կազմությունը:

Սոխը կտրատում են մանր խորանարդիկներով և ավելացնելով բուսական յուղ, բովում մինչ պատրաստ լինելը:

Կտուլետները ձևավորում են՝ 2 հատ յուրաքանչյուր կերակրաբաժնին, թավալում են այլուրի մեջ: Կտուլետները թեթևակի տապակում են երկու կողմից թավայի մեջ, մինչ կեղևի առաջանալը:

Պատրաստի ոսպը հունցում են, ավելացնում են բոված

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձվաձև կտուլետներ, բոված


Համը. սոխով եփած ոսպի, չափավոր աղի:


Կազմությունը. փափուկ, հյութալի:

Հոտը. եփած ոսպի:

Գույնը. շագանակագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
11,3	0	17,2	23,1	292	0,11	0,07	0	3,3	32	68	24	0,8

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Ոսպ	43	43
Եփած ոսպի զանգվածը	-	86
Գլուխ սոխ	23	19
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,3	0,3
Այլուր	5	5
Կ/Ֆ զանգվածը	-	116
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

# Ընդերեսներ սոխով եփած

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Ոսպը կամ լոբին եփում են առանց աղի մինչ պատրաստ լինելը:

Այնուհետև շոգեխաշած սոխը միացնում են ոսպի կամ լոբու հետ, ավելացնում աղը և մանրակրկիտ խառնում:

Գլուխ սոխը կտրատում են խորանարդիկներով և շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով բուսական յուղ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. տեսքը պահպանված լոբի կամ ոսպ:


Համը. համապատասխանում է ընդդեմի և շոգեխաշած սոխի համին, չափավոր աղի:


Կազմությունը. փափուկ:

Հոտը. համապատասխանում է ընդդեմի և շոգեխաշած սոխի հոտին:

Սոխով եփած ոսպի 1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
14,6	0	9	28,9	255	0,2	0,1	0	2,3	75	263,1	55,5	7,4

Սոխով եփած լոբու 1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
12,8	0	9,3	29,3	252	0,18	0,1	0	2,25	116	317,5	69,3	3,9

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ոսպ կամ	72,8	72
Լոբի	72,8	72
Ջուր	150	150
Եփած ոսպի զանգվածը	-	150
Եփած ընդդեմի զանգվածը	-	150
Գլուխ սոխ	44,6	37,5
Բուսական յուղ	5	5
Շոգեխաշած սոխի զանգվածը	-	20
Աղ	0,3	0,3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150/20

# Ընդերդեմեր սոխով և տոմատի մածուկով եփած

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Լոբին կամ ոսպը եփում են առանց աղի, մինչ կիսապատրաստ լինելը:

Սոխը կտրատում են մանր խորանարդիկներով, շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում՝ ավելացնելով

բուսական յուղ և տոմատի մածուկ: Այնուհետև միացնում են եփած լոբու կամ ոսպի հետ, ավելացնում աղը և խառնելով տաքացնում մինչև եռման աստիճանը:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ամբողջականությունը պահպանած լոբազգիներ:

Կազմությունը. փափուկ:


Գույնը. համապատասխանում է տոմատի խյուսում լոբազգիների տեսքին:


Համը. համապատասխանում է լոբազգիների, շոգեխաշած սոխի և տոմատի մածուկի համին, չափավոր աղի:

Հոտը. համապատասխանում է լոբազգիների և շոգեխաշած սոխի հոտին:

Սոխով և տոմատի մածուկով եփած ոսպի 1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
13,6	0	6,1	29,3	227	0,17	0,09	30	2,7	105	274,3	69,5	4,82

Սոխով և տոմատի մածուկով եփած լոբու 1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
12,7	0	6,1	28,4	219	0,17	0,09	0	2,7	110	280	71,1	3,96

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ոսպ	72,8	72
կամ լոբի	72,8	72
Ջուր	150	150
Եփած ոսպի զանգվածը	-	150
Եփած լոբու զանգվածը	-	150
Գլուխ սոխ	46	40
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,3	0,3
Տոմատի մածուկ	12	12
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150



## ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆՈՎ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Մակարոնեղենը (մակարոնները, արիշտան, վերմիշելը) եփում են մեծ քանակությամբ եռացող աղաջրում՝ 1 կգ մակարոնեղենին վերցնում են 6 լիտր ջուր և 50 գրամ աղ:

Մակարոնը, վերմիշելը և արիշտան եփելը դյուրին է: Միայն անհրաժեշտ է հիշել, որ եփելու ընթացքում դրանց ծավալը բավականին մեծանում է. մոտ երեք անգամ:

Եփելու ժամանակը կախված է մակարոնեղենի ձևից, տեսակից և քանակությունից:

Եփելու ժամանակը որոշում են՝ պարբերաբար փորձելով մակարոնեղենը. դրանք պետք է լինեն փափուկ, բայց առաձգական, չփխլված:

*Եփելու ժամանակը.*

*Մակարոն՝ 30-40 րոպե,*

*Արիշտա՝ 25-30 րոպե,*

*Վերմիշել՝ 10-15 րոպե:*

Պատրաստի մակարոնեղենը լցնում են քամիչի կամ մաղի վրա եռացող ջրի հետ միասին: Ջուրը քամվելուց հետո մակարոնեղենը տեղափոխում են ամանի մեջ, վրան կարագ դնում և խառնում: Մակարոնեղենը ջրով չեն ցողում:

50

# Խաչաֆ մակարոնեղեն կարագով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Եռացող աղաջրի մեջ լցնում են մակարոնեղենը և եփում 30-40 րոպե: Եփած մակարոնը լցնում են քամիչի վրա, ջուրը քամվելուց հետո տեղափոխում տարայի մեջ:

Կարագը հալեցնում են, հասցնում եռման աստիճանի և լցնում մակարոնի վրա:

Որակի ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. տեսքը պահպանած և միմյանցից հեշտությամբ առանձնացող մակարոնեղեն:


Գույնը. սպիտակ՝ կրեմագույն երանգով:


Կազմությունը. փափուկ, առաձգական, չափավոր խիտ:

Համը. եփած մակարոնեղենին բնորոշ, չափավոր աղի:

Հոտը. եփած մակարոնեղենի:

1 կերակրարժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
5,4	0,03	5,8	30,4	195	0,04	0,02	26,6	0	10,6	32,8	7,1	0,71

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրարժնի համար

Մակարոնեղեն	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
	Ջուր	300
Աղ	1,5	1,5
Կարագ	4,5	4,5
Պատրաստի կերակրարժինը, գ		150

# Խաչափ մակարոններին կարագով և պանիրով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Մակարոնները լցնում են եռացող աղաջրի մեջ և եփում մինչ պատրաստ լինելը, լցնում են քամիչի կամ մաղի մեջ:

Առանձին կաթսայում հալեցնում են կարագը, հասցնում եռման աստիճանի, ավելացնում մակարոնները և խառնում:

Պատրաստի մակարոնները 4-6 սմ հաստությամբ շերտով դնում են թավայի մեջ, վրան լցնում քերած

պանիր և 8-10 բուլե թխում ջեռոցում՝ 150-180°C աստիճանի տակ:

Գազօջախի վրա պատրաստելու տարբերակը. Եփած մակարոնները խառնում են հալեցրած կարագի հետ, վրան լցնում քերած պանիր և թույլ կրակի վրա հասցնում են պատրաստի վիճակի, անընդմեջ խառնելով, մինչ պանրի հալվելը:

## Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձևը պահպանած և միմյանցից հեշտությամբ առանձնացվող մակարոններ, պանիրը հալած:

Կազմությունը. փափուկ, առաձգական, չափավոր խիտ:

Գույնը. սպիտակ՝ կրեմագույն երանգով:

Համը. եփած մակարոններին բնորոշ, աղի պանրի:

Հոտը. պանրի բույրով եփած մակարոններին:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
10,6	5,8	11,9	25,5	252	0,06	0,09	91,3	0,17	230,6	157,8	15,8	0,96

65 °C-ից ոչ ցածր: պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Մակարոններ	50	50
Ջուր	300	300
Աղ	1,5	1,5
Կարագ	4,5	4,5
Պանիր	27,4	24,9
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150

# Խաչափ մակարոններին բանջարեղենով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Մակարոնեղենը դնում են եռացող աղաջրի մեջ և եփում մինչ պատրաստ լինելը, լցնում են քամիչի մեջ: Համեմունք են քիչ քանակությամբ բուսական յուղով, որպեսզի մակարոնները չկպչեն միմյանց:

բուսական յուղ: Այնուհետև ավելացնում են տոմատի մածուկը և շոգեխաշում 5-10 րոպե: Պատրաստի բանջարեղենն ավելացնում են մակարոնեղենի վրա և խառնում:

Գազարն ու սոխը կտրատում են շերտերով և շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում, ավելացնելով

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձևը պահպանած և բանջարեղենի հետ համաչափ խառնված մակարոնեղեն, բանջարեղենը կտրատած շերտերով:

Համը. կերակրաբաժնի բաղադրության մեջ մտնող եփած մակարոնեղենին և բանջարեղենին բնորոշ, չափավոր աղի:

Կազմությունը. մակարոնեղենը՝ փափուկ, առաձգական, չափավոր խիտ, բանջարեղենը՝ փափուկ: Գույնը. վարդագույն տոմատի մածուկի շնորհիվ:

Հոտը. եփած մակարոնեղենի, բանջարեղենի և տոմատի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
5,4	0	6,2	29,7	196	0,07	0,04	0	2,82	20,2	52,9	18,1	1,1

 65 °C-ից ոչ ցածր:  պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Մակարոնեղեն	52,2	52,5
Աղ	1,5	1,5
Գազար	15	12
Գլուխ սոխ	11,3	9,5
Բուսական յուղ	6	6
Տոմատի մածուկ	8	8
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		150



## ԿԱԹՆԱՅԻՆ ՇԻԼԱՆԵՐ

Կաթնային շիլաներն իրենցից ներկայացնում են մածուցիկ շիլաներ, որոնցում ձավարեղենի հատիկները պետք է լիովին ուռչած և լավ եփված լինեն: Եփելուց առաջ ձավարեղենը ընտրում են, մաղում և լվանում:

Եփելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ տարբեր տեսակի ձավարեղենը միանման չի ուռչում և եփվում:

Բրինձը, ցորենը, եգիպտացորենը և կորեկը կաթում ավելի դանդաղ են եփվում, քան ջրում: Այդ պատճառով դրանք սկզբից եփում են ջրում, ապա ավելացնում են տաք կաթը և եփում շիլան մինչ պատրաստ լինելը:

Սպիտակաձավարը 90-95°C ջերմաստիճանում համարյա լիովին ուռչում է և գերեփում: Դրա համար, պետք է այն անընդմեջ խառնելով, լցնել տաք կաթի մեջ:

Հնդկաձավարը լցնում են եռացող կաթի մեջ, ավելացնում աղը, շաքարը, և, պարբերաբար խառնելով, եփում, մինչև շիլայի թանձրանալը: Կաթսան ամուր փակում են կափարիչով և թողնում գազօջախին մարմանդ կրակի վրա, մինչ պատրաստ լինելը:

Կաթնային մածուցիկ շիլաները մատուցում են տաք վիճակում՝ համեմված շաքարավազով և վրան լցնում են հալեցրած կարագ:

# Կարծնային շիւա բրնձե

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Եռացող ջրի մեջ լցնում են նախապատրաստած բրինձը, և պարբերաբար խառնելով, եփում 20 րոպե: Դրանից հետո ավելացնում են տաք կաթը, աղը, շաքարավազը և շարունակում են եփել, մինչ պատրաստ լինելը: Տաք շիւան մատուցում են կարագով:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձավարեղենի հատիկները ուռչած, գերեփված, շիւային համեմված է կարագ:


Համը. չափավոր քաղցր և աղի, կաթի արտահայտված համով, համեմված կարագի համով:


Կազմությունը. համասեռ, մածուցիկ, հատիկները՝ փափուկ:

Հոտը. կաթի և կարագի համակցությամբ եփած բրնձին համապատասխանող:

Գույնը. բրնձին բնորոշ՝ սպիտակից մինչև բաց կրեմագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
5,7	3	10,6	41,3	284	0,07	0,16	69	0,7	122	155	35	0,6

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Բրինձ	44	44
Կաթ	100	100
Ջուր	65	65
Շաքարավազ	6	6
Աղ	0,3	0,3
Շիւայի զանգվածը.	-	200
Կարագ	10	10
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200/10

# Շիւա կաթի և զրի խառնուրդով և ապիտակազամարով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Թավայի մեջ լցնում են կաթն ու ջուրը, հասցնում եռման, ավելացնում աղը, շաքարավազը և խառնում: Այնուհետև բարակ շիթով լցնում են սպիտակաձավարը՝ անընդհատ խառնելով եփում են 20 րոպե:

Մատուցելիս շիլայի մեջ ավելացնում են հալեցված կարագ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձավարեղենի հատիկները լիովին եփված:


Համը. չափավոր քաղցր և աղի, կաթի արտահայտված համով, համեմված կարագի համով:


Կազմությունը. հեղուկ, տարածվում է ափսեով:

Հոտը. կաթի և կարագի և հնդկաձավարի շիլայի համակցությամբ:

Գույնը. սպիտակ կամ բաց կրեմագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
5,7	3	10,5	38,5	271	0,07	0,16	69	1,1	121,9	116	19	0,4

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Սպիտակաձավար	31	31
Կաթ	100	100
Ջուր	75	75
Շաքարավազ	6	6
Աղ	0,3	0,3
Շիլայի զանգվածը	-	200
Կարագ	10	10
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200/10

# Կարծնաչին շիւրա կորեկեիչ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Չավարեղենը լցնում են եռացող հեղուկի (ջրով կաթ) մեջ, ավելացնում աղը, շաքարավազը և պարբերաբար խառնելով եփում մինչև շիլայի թանձրանալը: Կաթսան ամուր փակում են կափարիչով և 5 րոպեով թողնում

գազօջախին՝ մարմանդ կրակի վրա: Մատուցելիս ավելացնում են հալեցրած կարագ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձավարեղենի հատիկներն ուռչած են, լիովին եփված, շիլան համեմված է կարագով:


Համը. չափավոր քաղցր և աղի, կաթի արտահայտված համով, համեմված կարագի համով:


Կազմությունը. համասեռ, մածուցիկ, հատիկները՝ փափուկ:

Հոտը. տվյալ ձավարեղենին և կաթին բնորոշ:

Գույնը. բաց դեղին:

1 կերակրարաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
8,5	3	11,8	41,9	308	0,23	0,16	69	0,7	132	204	54	1,5

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրարաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
	Կորեկ	50
Կաթ	100	100
Ջուր	60	60
Շաքարավազ\	6	6
Աղ	0,3	0,3
Շիլայի զանգվածը	-	200
Կարագ	10	10
Պատրաստի կերակրարաժինը, գ		200/10



57

# Կարճույին շիւր հնդկաչամարիչ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Ձավարեղենը լցնում են եռացող հեղուկի (ջրով կաթ) մեջ, ավելացնում աղը, շաքարավազը, և պարբերաբար խառնելով եփում: Երբ շիւրան կթանձրանա, կաթսան ամուր փակում են կափարիչով և 5 րոպեով թողնում գազօջախին մարմանդ կրակի վրա:

Շիւրան մատուցում են հալեցրած կարագով:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

**Արտաքին տեսքը.** ձավարեղենի հատիկներն ուռչած են, լիովին եփված, շիւրան համեմված է կարագով:


**Համը.** չափավոր քաղցր և աղի, կաթի արտահայտված համով, համեմված կարագի համով:


**Կազմությունը.** համասեռ, մածուցիկ, հատիկները՝ փափուկ:

**Հոտը.** կաթի և կարագի համակցությամբ համապատասխան շիլայի:

**Գույնը.** ձավարեղենի տեսակին համապատասխան՝ բաց կրեմագույնից մինչև դեղին:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
12	4,1	8,7	45,3	308	0,24	0,14	73	0	31,4	247	165	5,6

 65 °C-ից ոչ ցածր:

 պատրաստման պահից 2 ժամից ոչ ավել՝ մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Հնդկաձավար	40	40
Ջուր	30	30
Կաթ	140	140
Շաքարավազ	6	6
Աղ	0,3	0,3
Շիլայի զանգվածը.	-	200
Կարագ	10	10
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200/10



## 5. ԱՂՑԱՆՆԵՐ

Աղցանները և վինեգրետները պատրաստում են տարբեր բանջարեղենով, կանաչիներով, որոշ աղցաններին ավելացնում են մսեղեն, ձկնեղեն, եփած թռչնամիս:

Օգտագործվող ողջ մթերքի մշակումը պետք է կատարվի սահմանված սանիտարական կանոններին համապատասխան:

Կարտոֆիլը և արմատապտուղները կարելի է եփել ջրում և շոգեխաշել: Եփելիս կարտոֆիլը ընկղմում են եռացող ջրի մեջ, այդ դեպքում վիտամիններն ավելի լավ են պահպանվում: Որպեսզի կարտոֆիլը չզերիաշվի, այն եփում են թույլ կրակի վրա մինչ կիսապատրաստ լինելը, այնուհետև թափում են գրեթե ողջ ջուրը և շարունակում շոգեխաշել փակ կափարիչով մինչ պատրաստ լինելը:

Գազարը և բազուկը մաքրում են, կտրատում և շոգեխաշում քիչ քանակությամբ ջրում մինչ պատրաստ լինելը:

Հատկապես մանրակրկիտ լվանում են հում վիճակում օգտագործման ենթակա բանջարեղենը և կանաչին (բողկը, գազարը, կանաչին, հազարը):

Կերակրատեսակներում հում վիճակում օգտագործվելիք գազարը լվանում են, մաքրում կեղևը, լվանում և կտրատում: Մաքրած ու կտրտած բազուկը շոգեխաշում են՝ ավելացնելով կիտրոնաթթու գույնը պահպանելու համար: Հազարը, կանաչ սոխը, մաղաղանուրը, սամիթը և այլ թարմ բանջարեղենը տեսակավորում են, հեռացնում կողմնակի կեղտերը, քայքայված տերևները և լվանում մեծ քանակությամբ ջրում և աղային կամ կիտրոնաթթվային լուծույթում:

Որպես համեմունք օգտագործվում են բուսական յուղ կամ բուսական յուղի հիմքով համեմունք: Թթվասերի և մայրնեզի օգտագործումը չի թույլատրվում: Քացախը անհրաժեշտ է փոխարինել կիտրոնաթթվով:

Դպրոցական սննդի սառը կերակրատեսակների բաղադրության մեջ չպետք է մտնեն պղպեղը, մանանեխը, կծու սոուսները:

*Աղցաններ և վինեգրետներ պարբերաբար անհրաժեշտ է պահպանել հեղուկային կիսամաքի կանոններով:*

*- աղցանների և վինեգրետների օգտագործվող մթերքը պետք է նախապես սառեցված լինի + 8-ից + 10°C սառիձամբ:*

*- աղցանների և վինեգրետների համար եփած բանջարեղենից կապված համախառնումները կարելի է պարբերաբար նախապես (կերակրաբաժնակա մարմարեցուցիչ 1 - 2 ժամ սառազ) և պակեյ սառնարանում:*

*աղցանները և վինեգրետները համեմատելի մարմարեցուցիչ անմիջապես սառազ:*

58

# Աղյուսակ հապարով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Մաքրել վարունգի կեղևը (եթե կեղևը կոշտ է), կանաչին մանրացնել: Հազարի տերևները և վարունգները կտրատել շերտերով:

Շերտերով կտրատած բանջարեղենը դնել ամանի մեջ, ավելացնել կիտրոնաթթու և բուսական յուղ, աղ և խառնել:

Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հազարի տերևը և վարունգը կտրատած են շերտերով, մակերեսը փայլում է յուղից:


Համը. չափավոր աղի, թթվաչ:


Կազմությունը. խրթխրթան, հյութալի:

Հոտը. թարմ հազարի և վարունգի, կանաչ սոխի և բուսական յուղի:

Գույնը. կանաչ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	աղի թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,4	0	4,1	2,8	54	0,09	0,16	0	3,5	16,9	43,7	32,4	3,2

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատաբար վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
	Հազար (հազարի տերև)	75
Կանաչ սոխ	19	15
Թարմ վարունգ	28	20
Կանաչի (համեմ)	8	7
Աղ	0,3	0,3
Կիտրոնաթթու	0,02	0,02
Բուսական յուղ	4	4
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

# Աղյուսակ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Ոսպը եփում են առանց աղի, մինչև փափկելը:

շոգեխաշած և հովացած սոխի հետ, ավելացվում է մանր կտրատած համեմ, կիտրոնաթթու, աղ և մանրակրկիտ խառնվում է:

Սոխը կտրատում են մանր խորանարդիկներով և ավելացնելով բուսական յուղ դադում, մինչ պատրաստ լինելը: Պատրաստի, հովացած ոսպը խառնվում է

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. տեսքը պահպանված ոսպ, սոխը կտրատած է խորանարդիկով:

Համը. սոխով և համեմով եփված ոսպին բնորոշ:

Կազմությունը. փափուկ:

Հոտը. եփած ոսպի, համեմի:

Գույնը. կանաչաշագանակագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
7,7	0	9,6	11	161	0,2	0,01	0	5	60	124	41	2,3



14 °C-ից ոչ բարձր:



ոչ համեմած վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ոսպ	37	37
Պատրաստի ոսպի զանգվածը	-	74
Կանաչի (համեմ)	9	8
Գլուխ սոխ	24	20
Բուսական յուղ	5	5
Կիտրոնաթթու	0,03	0,03
Աղ	0,8	0,8
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100



61

# Կանաչ աղցան վարունգով և լոլիկով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Հազարի տերևը կտրատում են շերտերով, լոլիկը և վարունգը՝ կտորներով, ավելացնում են աղը, բուսական յուղը և մանրակրկիտ խառնում:

Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. հազարի կտրատած տերևները խառնված են լոլիկի և վարունգի հետ, մակերեսը փայլում է յուղից:


Կազմությունը. խրթխրթան, հյութալի:


Գույնը. աղցանի բաղադրության մեջ մտնող թարմ մթերքներին բնորոշ:

Համը. չափավոր աղի:

Հոտը. թարմ հազարի, վարունգի և լոլիկի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1	0	5,1	2,6	60	0,03	0,04	0	11,4	35,7	32,6	22,6	0,7

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը՝ 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Հազար (մատու)	41,7	30
Թարմ վարունգ	45	36
Լոլիկ	34,1	29
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,2	0,2
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

# Աղցան թարմ լոբկում և վարունգում

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Վարունգը և լոբկը կտրատում են բարակ կտորներով: Գլուխ սոխը կտրատում են մանր խորանարդիկներով: Լոբկը և վարունգը տեղավորում են, վրան սոխ ցանում

և խառնում: Մատուցելուց առաջ աղցանի վրա լցնում են աղ և բուսական յուղ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. լոբկը և վարունգը կտրատած են բարակ կտորներով, սոխը՝ մանր խորանարդիկներով: Բանջարեղենը դրված է բրգաձև և վրան լցրած է բուսական յուղ:

Համը. բանջարեղենին բնորոշ, համեմված սոխի և բուսական յուղի համով, չափավոր աղի:

Կազմությունը. լոբկը, վարունգը՝ առաձգական, հյութալի:

Հոտը. թարմ լոբկի, թարմ վարունգի և սոխի, բուսական յուղի համակցությամբ:

Գույնը. լոբկի՝ կարմիր: Չմաքրված վարունգի՝ սպիտակ կանաչ եզրով, մաքրածի՝ սպիտակ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
1	0	5,1	5,5	72	0,04	0,06	0	12,9	39	38	16	0,7

14 °C-ից ոչ բարձր:

ոչ համեմած վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը՝ 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
 համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Թարմ լոբկ	57	48
Թարմ վարունգ	44	35
Գլուխ սոխ	14	12
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,5	0,5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

63

# Աղցան բարձր լոլիկով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Լոլիկը կտրատում են բարակ կտորներով, գլուխ կամ կանաչ սոխը՝ մանր շերտերով:

Կտրատած լոլիկը դնում են ըստ կերակրաբաժինների, վրան ցանում են սոխ, լցնում բուսական յուղ, աղ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.


Արտաքին տեսքը. լոլիկը կտրտած է կտորներով, գլուխ սոխը կիսաօղակաձև կամ օղակաձև, կանաչ սոխը՝ մանր շերտերով:


Գույնը. լոլիկի՝ կարմիր, վարդագույն, սոխի՝ կանաչ: Համը. չափավոր աղի, թթվակծու:

Կազմությունը. լոլիկինը՝ առաձգական, հյութալի:

Հոտը. թարմ լոլիկի և սոխի, բուսական յուղի համակցությամբ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,8	0	5,9	3,4	74	0,04	0,03	0	22,3	33,4	24,5	18,4	0,8

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը՝ 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Թարմ լոլիկ	84,7	72
Կանաչ սոխ	28,8	23
կամ գլուխ սոխ	27,4	23
Աղ	0,3	0,3
Բուսական յուղ	5	5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

# Աղցան բանջարեղենային (վինեգրետ)

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Գազարը, կարտոֆիլը, բազուկը եփում են միմյանցից առանձին՝ մինչ պատրաստ լինելը:

եռման աստիճանը, որից հետո հյութը թափում են, իսկ ոլոռը՝ հովացնում:

Եփած բանջարեղենը մաքրում են և կտրատում խորանարդիկներով: Թթու վարունգը նույնպես կտրատում են մանր խորանարդիկներով:

Պատրաստի բանջարեղենը միացնում են, մատուցելուց առաջ վրան ավելացնում են աղ և բուսական յուղ:

Գլուխ սոխը մանր կտրատում են: Պահածոյացված կանաչ ոլոռը տաքացնում են սեփական հյութում մինչ

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կարտոֆիլը, բազուկը, գազարը, վարունգը կտրատած են մանր խորանարդիկներով, կանաչ ոլոռի տեսքը պահպանված է, գլուխ սոխը՝ մանր կտրտած:

մտնող բանջարեղենին բնորոշ:


Համը. համապատասխան բանջարեղենի, չափավոր աղի:


Կազմությունը. վարունգը, գլուխ սոխը՝ խրթխրթան, կարտոֆիլը, բազուկը, գազարը՝ փափուկ:

Հոտը. բանջարեղենի, բուսական յուղի:

Գույնը. բնական, վինեգրետի բաղադրության մեջ

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,4	0	8,6	7,3	112	0,04	0,03	0	9,6	48,4	41,1	21,9	0,9

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը՝ 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	29	21 <sup>1</sup>
Բազուկ	19	15 <sup>1</sup>
Գազար	13	10 <sup>1</sup>
Թթու վարունգ	25	20
Կանաչ ոլոռ	15	10
Գլուխ սոխ	18	15
Բուսական յուղ	8	8
Աղ	1,2	1,2
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>100</b>

<sup>1</sup> Եփած, մաքրած բանջարեղենի զանգվածը

# Աղցան սափրակ կաղամբով և խնձորով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կաղամբը, սոխը, գագարը և խնձորը կտրատում են մանր շերտերով, ավելացնում շաքարավազը, բուսական յուղը, աղը և խառնում:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. բանջարեղենը և խնձորը կտրատած են բարակ շերտերով: Աղցանի վրա լցրած է բուսական յուղ:


Կազմությունը. բանջարեղենը՝ խրթխրթան, ոչ կոշտ, հյութալի:


Գույնը. դեղնավուն՝ գագարի շնորհիվ:

Համը. հաճելի թթու, թեթևակի քաղցրահամ, չափավոր աղի, առանց դառնության:

Հոտը. թարմ սպիտակ կաղամբի՝ գագարի, խնձորի համակցությամբ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
1,3	0	5	9,2	87	0,03	0,03	0	22,4	29	26	14	1,3

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը՝ 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Թարմ սպիտակ կաղամբ	56,3	45
Գագար	18,8	15
Թարմ խնձոր	35,7	25
Գլուխ սոխ	6	5
Շաքարավազ	5	5
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	1,2	1,2
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

66

# Աղցանի գալարում և շափարում

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Հում գազարը կտրատում են կամ քերում շերտերով, ավելացնում շաքարավազը, բուսական յուղով համեմում են մատուցելուց անմիջապես առաջ:

## Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. գազարը կտրատած է շերտերով:  
Աղցանը դրված է բրգաձև:

Համը. շաքարով գազարին բնորոշ:


Կազմությունը. փափուկ, հյութալի:


Հոտը. գազարի, հաճելի:

Գույնը. նարնջագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,3	0	5,1	11,5	97	0,06	0,07	0	3,4	26	53	37	0,7

\*Բեռտա-կարոտինի պարունակությունը 8,64 մգ

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Գազար	113	96
Շաքարավազ	5	5
Բուսական յուղ	5	5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ	100	

67

# Աղցան գազարով և խնձորով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Գազարն ու խնձորը կտրատում են շերտերով, միացնում միմյանց, ավելացնում շաքարավազը և մանրակրկիտ խառնում:

Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. գազարն ու խնձորը կտրատած են շերտերով: Աղցանը դրված է բրգաձև:

Համը. գազարին և խնձորին բնորոշ, քաղցրահամ:


Կազմությունը. փափուկ, հյութալի:


Հոտը. գազարի և խնձորի:

Գույնը. նարնջագույն՝ գազարի շնորհիվ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
1,1	0	0,2	8,5	40	0,05	0,08	0	4,3	24	44	30	3,3

\*Բեռտա-կարոտինի պարունակությունը 6,75 մգ

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը՝ 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Գազար	93,8	75
Թարմ խնձոր	35,7	25
Շաքարավազ	1	1
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

68

# Աղցան գազարով և ծիրանաչիրով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Մաքրած գազարը կտրատում են բարակ կտորներով և դադում քիչ քանակությամբ ջրում: Ծիրանաչիրը մանրակրկիտ լվանում են, վրան լցնում եռացող ջուր

և թողնում 10-15 րոպեով, որ ուռչեն: Պատրաստի ծիրանաչիրը կտրատում են շերտերով, այնուհետև խառնում գազարի և շաքարավազի հետ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. գազարն ու ծիրանաչիրը կտրատած են կտորներով: Աղցանը դրված է բրգաձև:

Համը. գազարին և ծիրանաչրին բնորոշ:


Կազմությունը. փափուկ, հյութալի:


Հոտը. գազարի և ծիրանաչրի:

Գույնը. նարնջագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,7	0	1,4	16,5	85	0,06	0,07	0	1,9	41	63	44	0,8

\*Բեռա-կարոտինի պարունակությունը 8,37 մգ

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատաբար վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Գազար	117	93/86 <sup>1</sup>
Ծիրանաչիր	6,7	10 <sup>2</sup>
Շաքարավազ	5	5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

<sup>1</sup>Շոգեխաշած գազարի զանգվածը

<sup>2</sup>Ուռչած ծիրանաչրի զանգվածը

69

# Աղցան «Գարուն»

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Հազարի տերևը և կանաչ սոխը կտրատում են շերտերով, բողկը և վարունգը՝ բարակ կտորներով: Բոլոր բաղադրիչները խառնում են: Մատուցելուց

առաջ համեմում են բուսական յուղով, ավելացնում աղը և ձևավորում եփած ձվով:

Որակյին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. բողկը և վարունգը կտրատած են բարակ կտորներով, կանաչ հազարը՝ շերտերով, կանաչ սոխը՝ բարակ կտրատած: Բանջարեղենը պահպանում են կտրատման տեսքը, աղցանամանի մեջ դրված են բրզաձև, համեմված է բուսական յուղով, ձևավորված ձվով:


Գույնը. բանջարեղենի՝ բնական:


Համը. թարմ բանջարեղենի, թեթև կծու՝ բողկի շնորհիվ:

Հոտը. թարմ բանջարեղենին բնորոշ, ձվի և բուսական յուղի հաճելի բույրով:

Կազմությունը. բանջարեղենը՝ առաձգական, հյութալի, խրթխրթան, ձուն՝ խիտ:

1 կերակրարժանի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
1,8	0,8	5,7	2,4	68	0,02	0,08	15	11,7	45	45	19	0,8

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմած վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը՝ 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրարժանի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Հազար (մատու)	29,2	21
Կարմիր բողկ	21,5	20
Թարմ վարունգ	41,3	33
Կանաչ սոխ	17,5	14
Ձու	1/6 հատ	6
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	1,2	1,2
Պատրաստի կերակրարժանը, գ		100

70

# Աղցան եփած բալուկով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Բազուկը եփում են մինչ պատրաստ լինելը, այնուհետև մաքրում, հովացնում և կտրատում մանր շերտերի կամ քերում քերիչով: Մատուցելիս բազուկի վրա լցնում են բուսական յուղ, աղ:

Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. բազուկը կտրատած է մանր շերտերով: Աղցանը դրված է բրգաձև, համեմված է բուսական յուղով:


Գույնը. մուգ բուրբազույն:


Համը. չափավոր աղի, բազուկին բնորոշ:

Կազմությունը. փափուկ, հյութալի:

Հոտը. բազուկի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
1,4	0	5,1	8,4	85	0,02	0,04	0	6,6	35	41	21	1,3

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմաձ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Բազուկ	121	95 <sup>1</sup>
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,2	0,2
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ	100	

<sup>1</sup> Եփած, մաքրած բազուկի զանգվածը

# Աղցան եփած բազուկով և կանաչ ոլոռով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Բազուկը եփում են կեղևով, այնուհետև մաքրում, հովացնում և կտրատում մանր շերտերով կամ քերում քերիչով:

Սոխը կտրատում են մանր շերտերով, շոգեխաշում են (խաշում եռացող ջրով), որպեսզի հեռացնեն դառնությունը: Կանաչ ոլոռը եռացնում են սեփական

հյութում 5 րոպեի ընթացքում, հովացնում են: Բազուկը խառնում են գլուխ սոխի, կանաչ ոլոռի հետ և մանրակրկիտ խառնում են:

Մատուցելիս վրան լցնում են բուսական յուղ, ավելացնում են աղ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. բազուկը կտրատած է մանր շերտերով, սոխը կտրատած է մանր շերտերով: Աղցանը դրված է կույտով, վրան լցրած է բուսական յուղ:

- Գույնը. մուգ բուրբազույն:
- Համը. չափավոր աղի, սոխով բազուկին բնորոշ:
- Հոտը. բազուկի:

Կազմությունը. փափուկ, հյութալի:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,6	0	5,1	7,2	81	0,02	0,04	0	6,9	28,3	41	18,3	1,3

 14 °C-ից ոչ բարձր:  ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը 6°C-ից ոչ բարձր:



Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	զտաքաշը, գ
Բազուկ	83	65 <sup>1</sup>
Պահածոյացված կանաչ ոլոռ	38,5	25
Գլուխ սոխ	6	5
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,2	0,2
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

<sup>1</sup> Եփած, մաքրած բազուկի զանգվածը

# Աղցան կարտոֆիլով և կանաչ ոլոռով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խաշած կարտոֆիլը, թթու վարունգը և գլուխ սոխը կտրատում են մանր խորանարդիկներով:

Պահածոյացված կանաչ ոլոռը եռացնում են 5 րոպեի ընթացքում իր սեփական հյութում և հովացնում: Բոլոր

բաղադրիչները մանրակրկիտ լվանում են:

Աղցանի վրա լցնում են բուսական յուղ, ավելացնում աղ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կարտոֆիլը, վարունգը կտրատած է մանր խորանարդիկներով: Աղցանը դրված է բրգաձև, վրան լցրած է յուղ:


Համը. խաշած կարտոֆիլի, թթու վարունգի, կանաչ ոլոռի, գլուխ սոխի և բուսական յուղի համակցությամբ:


Կազմությունը. փափուկ:

Հոտը. խաշած կարտոֆիլին բնորոշ, բուսական յուղի բույրով:

Գույնը. կերակրատեսակի բաղադրության մեջ մտնող մթերքներին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
1,8	0	5,2	9,2	91	0,08	0,05	0	13,2	16	47	19	0,7

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
 համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Կարտոֆիլ	68,1	49
Պահածոյացված կանաչ ոլոռ	26,2	17
Թթու վարունգ	30	24
Գլուխ սոխ	6	5
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,2	0,2
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

73

# Աղցան «Աշնանաչին»

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կարտոֆիլը, գազարը, բազուկը եփում են միմյանցից առանձին, հովացնում են և մաքրում: Ողջ բանջարեղենը կտրատում են խորանարդիկներով: Գլուխ սոխը շոգեխաշում են (խաշում եռացող ջրով),

որպեսզի վերացնեն դառնությունը: Պատրաստված բաղադրիչները միացնում են, ավելացնում աղը, բուսական յուղը և խառնում մատուցելուց անմիջապես առաջ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ողջ բանջարեղենը կտրատած է մանր խորանարդիկներով: Աղցանը դրված է բրգաձև, վրան լցրած է յուղ:


Համը. խաշած կարտոֆիլի բազուկի, գազարի, սոխի և բուսական յուղի համակցությամբ:


Կազմությունը. փափուկ:

Հոտը. խաշած կարտոֆիլին, գազարին, բազուկին բնորոշ, բուսական յուղի բույրով:

Գույնը. կերակրատեսակի բաղադրության մեջ մտնող մթերքներին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
3	0	8,7	20,9	174	0,09	0,08	0	15,8	44,4	96,6	44,1	1,8

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	71,4	50
Բազուկ	40	30
Գազար	25	20
Գլուխ սոխ	6	5
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,3	0,3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

# Աղցան խաշած կարտոֆիլով, թարմ վարունգով և կանաչ հապարով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խաշած կարտոֆիլը հովացնում են, մաքրում, կտրատում խորանարդիկներով:

Բանջարեղենը միացնում են, ավելացնում աղը, զգուշությամբ խառնում և մատուցելուց անմիջապես առաջ վրան լցնում բուսական յուղ:

Պատրաստած աղցանը և վարունգը կտրատում են շերտերով:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կարտոֆիլը կտրատում են խորանարդիկներով, հազարը և վարունգը՝ շերտերով: Աղցանը դրված է բրգաձև, վրան լցրած է յուղ:


Համը. խաշած կարտոֆիլի, թարմ վարունգի, համեմված հազարի և բուսական յուղի համով:


Կազմությունը. փափուկ:

Հոտը. խաշած կարտոֆիլին բնորոշ, բուսական յուղի և թարմ բանջարեղենի բույրով:

Գույնը. կերակրատեսակի բաղադրության մեջ մտնող մթերքներին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	աղ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,8	0	5,3	13,4	109	0,1	0,07	0	9,7	19,1	78	21,8	0,8

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմաժ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը՝ 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
 համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Կարտոֆիլ	114,3	80
Թարմ վարունգ	10,5	10
Թարմ հազար (մատու)	6,9	5
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,3	0,3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

75

# Աղցան «Ամառային»

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խաշած կարտոֆիլը, վարունգը, լոլիկը, խաշած ձուն կտրատում են մանր խորանարդիկներով, կանաչ սոխը մանր կտրատում են:

Բոլոր բաղադրիչները խառնում են միմյանց: Մատուցելուց առաջ աղցանի վրա լցնում են բուսական յուղը, աղը:

Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. բանջարեղենը և ձուն կտրատած են մանր խորանարդիկներով: Բանջարեղենը խառնված, դրված են բրգաձև, վրան լցրած է բուսական յուղ:


Համը. թարմ կարտոֆիլի, վարունգի, լոլիկի, ձվի, չափավոր աղի:


Կազմությունը. բանջարեղենը՝ առաձգական, խրթխրթան, հյութալի:

Հոտը. աղցանի բաղադրության մեջ մտնող բանջարեղենի:

Գույնը. աղցանի բաղադրության մեջ մտնող բանջարեղենին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
2,5	1,3	5,3	6,5	84	0,06	0,09	25	7,3	28	52	17	0,7

 14 °C-ից ոչ բարձր:

 ոչ համեմատ վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման ջերմաստիճանը 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Կարտոֆիլ	40	30
Թարմ վարունգ	31,5	25
Թարմ լոլիկ	23,5	20
Գլուխ սոխ	12,5	10
Ձու	¼ հատ	10
Բուսական յուղ	5	5
Աղ	0,3	0,3
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

# Աղցան սպիտակ կաղամբով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կաղամբը կտրում են բարակ շերտերով, դնում ամանի մեջ և տրորում աղի և կիտրոնաթթվի հետ՝ մինչ հյութ առաջանալը: Կաղամբի մեջ ավելացնում են մանր շերտերով կտրատած կամ քերած

գազար, շաքարավազ: Մանրակրկիտ խառնում են, մատուցելուց անմիջապես առաջ վրան լցնում են բուսական յուղ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կաղամբը և գազարը կտրատած են բարակ շերտերով: Աղցանի վրա լցրած է բուսական յուղ:

Համը. հաճելի թթվաշ, թեթևակի ընկալելի քաղցրությամբ, չափավոր աղի, առանց դառնության:

Կազմությունը. բանջարեղենի՝ խրթխրթան, ոչ կոշտ, հյութալի:

Հոտը. թարմ սպիտակ կաղամբի, համեմված համեմունքով:

Գույնը. կաղամբի՝ սպիտակ, թեթևակի կանաչավուն երանգով, գազարի՝ նարնջագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1,4	0	3,2	6,5	60	0,02	0,03	0	17,1	25	28	15	0,5

 14 °C-ից ոչ բարձր:  ոչ համեմած վիճակում պատրաստման պահից 3 ժամից ոչ ավել, պահպանման շրջանում 6°C-ից ոչ բարձր:



## Մթերքի անվանումը

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Թարմ կաղամբ սպիտակ	99	79
Գազար	14	11
Կիտրոնաթթու	0,03	0,03
Շաքարավազ	5	5
Աղ	0,3	0,3
Բուսական յուղ	5	5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100



## 6. ՀԱՅԱԲՈՒԼԿԵՂԵՆ

Խմորեղենը պատրաստում են բարձր և առաջին տեսակի մանր աղացած ալյուրից՝ ավելացնելով կաթ կամ ջուր, շաքարավազ, բուսական յուղ, ձու, թթվասեր և այլ սննդամթերք: Հիմնականում հացաբուլկեղենը պատրաստում են խմորիչով:

Այն բաղադրատոմսերում, որտեղ նշված չէ ալյուրի տեսակը, թույլատրվում է օգտագործել երկու տեսակի ալյուր:

### Հումքին ներկայացվող տեխնոլոգիական պահանջները հետևյալն են.

1. Եթե ալյուրը պահվում է ցածր ջերմաստիճանում, ապա օգտագործելուց առաջ այն որոշ ժամանակ պետք է պահել տաք սենյակում՝ բարձրացնելով դրա ջերմաստիճանը մինչև 12°C:

2. Օգտագործելուց առաջ ալյուրը պետք է մաղել: Այսպիսով հեռացվում են կոշտուկները և կողմնակի առարկաները, ալյուրը հարստանում է թթվածնով: Հեշտացվում է խմորի հունցը, բարելավվում է դրա որակը և ապահովվում է ավելի լավ ուռչելը: Մաղելիս ալյուրի կորուստը կազմում են 1% (նշված է բաղադրատոմսերում):

3. Մեղմված խմորիչները օգտագործելուց առաջ բացում են 30 - 35°C ջերմաստիճանի գոլ ջրում, սառեցվածները ենթարկում են աստիճանաբար հալեցման 4 - 6°C ջերմաստիճանով և անցկացնում քամիչով: Չոր խմորիչները (փոշու, հատիկի կամ հարի տեսքով) վերցնում են թարմ խմորիչից երեք անգամ քիչ, ընդ որում, խմորիչները բացում են գոլ ջրով և թողնում են մեկ ժամ հանգստանան, այնուհետև քամում են: Թթխմոր պատրաստելու

համար խորհուրդ է տրվում խառնել չոր խմորիչը ալյուրի հետ և բացել գոլ ջրով (100 գրամ խմորիչին և 1 կգ ալյուրին՝ 3 լիտր ջուր), իսկ մեկ ժամից՝ քամել:

4. Շաքարավազը, շաքարի փոշին և աղը մաղում են 2-3 մմ անցքեր ունեցող մաղով կամ նախապես լուծում են ջրում և լուծույթը քամում են:

5. Հալեցրած վիճակում օգտագործվող կարագը անցկացնում են 1 մմ-ից ոչ ավել անցքեր ունեցող մաղով, իսկ պինդ վիճակում օգտագործվողը նախապես կտրատում են կտորների և փափկեցնում:

6. Կաթը քամում են 1 մմ ոչ ավել անցքեր ունեցող մաղով:

7. Չուն օգտագործելուց առաջ մշակում են գործող սանիտարական կանոններին համապատասխան:

8. Արտադրանքի երեսին քսելու համար օգտագործվող ձուն հարում են մինչև համասեռ զանգված դառնալը՝ ավելացնելով ջուր:

77

# Մաքնախաչ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորի տաշտի մեջ լցնում են այուրը, ավելացնում են գոլ ջրում բացած խմորիչը և աղը:

Բոլոր բաղադրիչները խառնում են 15-20 րոպե՝ առանց կոշտուկների համասեռ զանգված ստանալու համար:

Խմորը պետք է էլաստիկ լինի և հեշտությամբ անջատվի պատերից:

Տաշտը փակում են կափարիչով և դնում խմորման 2-2,5 ժամով:  
Երբ խմորի ծավալն ավելանում է 1,5 անգամ, վրահունց

են անում և թողնում հետագա հասունացման: Պատրաստած թթխմորը բաժանում են կտորների, հաղորդում երկարավուն ձև և դնում են յուղ քսած տապակի մեջ: Կիսապատրաստուքները 20-30 րոպեով թողնում են տաք տեղում խմորի հասունացման համար:

Մատնաքաշը թխում են 30-40 րոպե՝ 180-200°C ջերմաստիճանի տակ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձվաձև, մակերեսը կարմիր, մակերեսի վրա պահպանված են փորակները:


Համը. թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:


Կազմությունը. միջուկը լավ թխված է, ծակոտկեն է:

Հոտը. հաճելի, թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Գույնը. ոսկեգույնից մինչև բաց շագանակագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
6,3	0	1,8	45,1	222	1,03	1,3	0	3,7	13,2	5,2	6,8	0,8

 21-ից մինչև 25°C:

 պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ցորենի այուր	82,1	82,1
Ջուր	51,4	51,4
Խմորիչ	1,4	1,4
Բուսական յուղ	1	1
Աղ	0,2	0,2
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	136,1
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

# Մարմախաչ ֆեզուբով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորի տաշտի մեջ լցնում են ալյուրը, ավելացնում են գոլ ջրում բացած խմորիչը և աղը:

Բոլոր բաղադրիչները խառնում են 15-20 րոպե՝ առանց կոշտուկների համասեռ զանգված ստանալու համար:

Խմորը պետք է էլաստիկ լինի և հեշտությամբ անջատվի պատերից:

Տաշտը փակում են կափարիչով և դնում 1-1,5 ժամով խմորվելու:

Երբ խմորի ծավալն ավելանում է 1,5 անգամ, վրահունց են անում և թողնում հետագա խմորման, որի ընթացքում խմորը ևս 1-2 անգամ հունցում են: Պատրաստի թթխմորը բաժանում են կտորների, դնում են յուղ քսած տապակին, հաղորդելով երկարավուն ձև, մատերով խազեր են տանում ողջ պարագծով և մեջտեղով: Կիսապատրաստուկները 20-30 րոպեով թողնում են տաք տեղում, խմորի հասունացման համար:

Խմորի մակերեսին քնջուք են լցնում և թխում 180-200°C ջերմաստիճանի տակ, 30-40 րոպե:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձվաձև, մակերեսը կարմիր, մակերեսին՝ փորակներ, քնջուք:


Կազմությունը. միջուկը լավ թխված է, ծակոտկեն:


Գույնը. ոսկեգույնից մինչև բաց շագանակագույն:

Համը. թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Հոտը. հաճելի, թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
6,4	0	2,5	44,6	227	1	0,17	0	4,7	11,7	5,2	3,8	0,8

 21-ից մինչև 25°C:

 պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
 համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Ցորենի ալյուր	82,1	82,1
Ջուր	51,4	51,4
Խմորիչ	1,4	1,4
Բուսական յուղ	1	1
Քնջուք	2	2
Աղ	0,2	0,2
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	138,1
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		100

# Հախապետաբ լավաշում, կանաչում և պանիրում

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կանաչին, հազարի տերևը, թարմ վարունգը մանրակրկիտ լվանալ հոսող ջրի տակ: Լավաշի մեջտեղի մասում մածուն քսել, վրան դնել հազարի

տերևը, կանաչին, թարմ վարունգը, պանիրը, լոլիկը: Միջուկով լավաշը փաթաթել ծրարի տեսքով:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. երկարավուն:

Համը. բաղադրության մեջ մտնող մթերքին բնորոշ:

Կազմությունը. փափուկ, խրթխրթան:

Հոտը. հաճելի, բաղադրության մեջ մտնող մթերքին բնորոշ:

Գույնը. ոսկեգույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
16	4,3	6,4	41,9	289	1,03	1,3	48,4	3,7	13,2	5,2	6,8	0,8



14 °C-ից ոչ պակաս:



պատրաստման պահից 12 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Լավաշ հայկական	83	83
Կանաչի (սամիթ, մաղադանոս, համեմ)	10	8
Պանիր Լոռի	17	17
Մածուն	13	13
Թարմ վարունգ	12	11,4
Լոլիկ	20	17
Հազարի տերև	15	10,8
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>	<b>160</b>	

# Հախապտեաք ըսմաշում և համբով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Կանաչին, հազարի տերևը, թարմ վարունգը մանրակրկիտ լվանալ հոսող ջրի տակ: Հավը խաշել մինչ պատրաստ լինելը (խաշելուց կարելի է ջրի մեջ աղ լցնել): Հովացնել և կտրատել: Լավաշի մեջտեղի

մասում մածուն քսել, վրան դնել հազարի տերև, կանաչի, խաշած հավ, թարմ վարունգ, պանիր: Միջուկով լավաշը փաթաթել ծրարի տեսքով:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. երկարավուն:


Համը. բաղադրության մեջ մտնող մթերքին բնորոշ:


Կազմությունը. փափուկ, խրթխրթան:

Հոտը. հաճելի, բաղադրության մեջ մտնող մթերքին բնորոշ:

Գույնը. ոսկեգույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
24,3	11,1	9,4	21,9	269	1,3	1,7	60,4	3,5	13,2	5,1	6,7	0,8

 14 °C-ից ոչ պակաս:

 պատրաստման պահից 12 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Լավաշ հայկական	109	109
Եփած հավ	30	30
Կանաչի (սամիթ, մաղադանոս, համեմ)	8	8
Պանիր	17	17
Մածուն	13	13
Թարմ վարունգ	12	12
Հազարի տերև (մառու)	14	14
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	203
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>200</b>

# Բուլկի փնակաճ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորը հունցելու համար նախատեսված ամանի մեջ լցնում են այսուր: Գոլ ջրում բացում են խմորիչը, շաքարավազը, աղը, ավելացնում են այսուրի վրա և խառնում 7-8 րոպեի ընթացքում: Դրանից հետո դնում են հալած մարգարինը և խառնում այնքան ժամանակ, որ այն ձեռք բերի համասեռ կազմություն և հեշտությամբ առանձնանա ամանի պատերից:

Ամանը փակում են կափարիչով և 3-4 ժ դնում խմորման: Երբ խմորի ծավալն ավելանա 1,5 անգամ,

1-2 րոպեի ընթացքում վրահունց են կատարում և նորից թողնում խմորման համար, որի ընթացքում խմորը ևս 1-2 անգամ հունցում են:

Խմորից գնդիկներ են ձևավորում, կարով դեպի ներքև դնում յուղ քսած տապակին և 30-40 րոպեով դնում են տաք տեղում՝ խմորի հասունացման համար: Մակերեսին քսում են ձվի զանգվածը, շաքարավազը ցանում և 12-15 րոպե թխում 230-240 °C ջերմաստիճանի տակ:

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթամ է, լավ հունցած:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ:

Հոտը. հում թթխմորի:

Գույնը. կրեմագույն:

## Տնական բուլկու որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձևը՝ կլոր: Մակերեսին շաքարավազ է ցանած:

Համը. կաղցր, թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Կազմությունը. միջուկը լավ թխված է, ծակոտկեն:

Հոտը. հաճելի, թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Գույնը. ոսկեգույնից մինչև բաց շագանակագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
7,1	0,3	12,5	43,9	317	0,12	0,06	5	0	19,8	69	27,4	1,3

21-ից մինչև 25°C:

պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Բարձր որակի ցորենի այսուր	64,2	64,2
Բարձր որակի ցորենի այսուր (վրան ցանելու համար)	3,4	3,4
Շաքարավազ	11	11
Շաքարավազ (վրան ցանելու համար)	3,2	3,2
Մարգարին	14,9	14,9
Չու (վրան քսելու համար)	1/20 հատ	2,0
Աղ	0,6	0,6
Խմորիչ	1,7	1,7
Ընդամենը հումք.	-	100,9
Չուր	28,5	28,5
Կիսապատրաստուկի զանգվածը.	-	120,8
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>100</b>

# Բուլկի դարձուցում

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորը հունցելու համար նախատեսված ամանի մեջ լցնում են մաղած ալյուրը: Գոլ ջրում բացում են խմորիչը, շաքարավազը, ալյուրի վրա աղ են ավելացնում և 7-8 րոպեի ընթացքում ամենը խառնում: Դրանից հետո վրան դնում են հալած մարգարին և խմորը հունցում մինչև այն ձեռք բերի համասեռ կազմություն և հեշտությամբ առանձնանա պատերից: Ամանը փակում են կափարիչով և 3-4 ժամով դնում խմորման: Երբ խմորի ծավալը կավելանա 1,5 անգամ, 1-2 րոպեի ընթացքում վրահունց են անում և կրկին

թողնում խմորման համար, որի ընթացքում խմորը հունցում են ևս 1-2 անգամ:

Պատրաստի թթխմորից գնդիկներ են ձևավորում, կարով դեպի ներքև դնում են յուղ քսած տապակի մեջ և 30-40 րոպեով դնում տաք տեղում, խմորի հասունացման համար: Թխում են 10-20 րոպե 180- 190 °C ջերմաստիճանի տակ:

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթած է, լավ խառնված:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ: Գույնը. կրեմագույն:

Հոտը. հում թթխմորի:

## Դպրոցական բուլկու որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաին տեսքը. ձևը կլոր, առանց փոսիկների, հարթ մակերեսով:

Համը. թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Կազմությունը. միջուկը լավ թխված է, ծակոտկեն:

Հոտը. հաճելի, թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Գույնը. ոսկեգույնից մինչև բաց շագանակագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
4,9	0	1,9	26,9	144	0,09	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,9

21-ից մինչև 25°C:

պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

1-ին տեսակի ցորենի ալյուր	46,8	46,8
1-ին տեսակի ցորենի ալյուր (վրան ցանելու համար)	2,3	2,3
Շաքարավազ	2,8	2,8
Մարգարին	1,4	1,4
Բուսական յուղ	0,2	0,2
Խմորիչ	0,5	0,5
Աղ	0,7	0,7
Ընդամենը հումք	-	54,8
Ջուր	24,1	24,1
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	71
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ	-	60

# Բուլկի եռախառնաչի՞

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորը հունցելու համար նախատեսված ամանի մեջ լցնում են պատրաստած կաթնաշոռը, խաշած քերած կարտոֆիլը: Լցնելով 70–100 °C ջերմաստիճանի ջուրը (բաղադրատոմսով նախատեսված քանակի 40–50%), խառնուրդի ջերմաստիճանը հասցնում են 35–40 °C, ավելացնում շաքարավազ (բաղադրատոմսով նախատեսված քանակի 15–20%), այուր (բաղադրատոմսով նախատեսված քանակի 2–4%), պատրաստած խմորիչը: Խառնուրդը խառնում են և 30–40 րոպե պահում 35–40 °C ջերմաստիճանի տակ՝ մինչև ծավալի 1,5–2 անգամ ավելանալը: Պատրաստած խառնուրդի մեջ ավելացնում են բաղադրատոմսով մնացած 35–40 °C ջերմաստիճանով ջուրը, շաքարավազը, աղը, այուրը և խառնում 7–8 րոպեի ընթացքում: Այնուհետև ավելացնում են բուսական

յուղը և հունցում խմորը մինչև համասեռ կազմությունը և ամանի պատերից հեշտությամբ անջատվելը:

Խմորը 1,5–2 ժամով դնում են տաք սենյակում՝ խմորման: Առաջին հունցը կատարում են 50–60 րոպե հետո: Խմորման ընթացքում խմորը հունցում են 2 անգամ:

Պատրաստի խմորից գնդիկներ են ձևավորում, կարով դեպի ներքև դնում յուղ քսած տապակի մեջ և 30–35 րոպեով դնում տաք տեղ հասունացման համար: Պատրաստուքի մակերեսին ձու են քսում:

Թխում են 10–12 րոպե, 200–220°C ջերմաստիճանի տակ:

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթամ է, լավ խառնված:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ: Գույնը. կրեմագույն:

Հոտը. հում թթխմորի:

## Բուլկու որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. Կանոնավոր ձևի՝ տեխնոլոգիային համապատասխան, մակերեսին ձու է քսած, փայլուն:

Համը. հաճելի, քաղցր, թարմ թխված բուլկու միջուկի բույրով:

Կազմությունը. միջուկը լավ թխված, չկպչուն, շոշափելիս խոնավություն չի զգացվում, ծակոտկենությունը լավ զարգացած, համաչափ: Գույնը. կեղևի բաց շագանակագույն:

Հոտը. հաճելի, թարմ թխված արտադրանքի միջուկի բույրով:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
5,5	1,6	2,2	25,8	145	0,08	0,06	4,5	0,7	21	55,6	18,2	0,8

21-ից մինչև 25°C:

պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Բարձր որակի ցորենի այուր	36,5	36,5
Բարձր որակի ցորենի այուր (վրան ցանելու համար)	1	1
Շաքարավազ	3,3	3,3
Կաթնաշոռ	7,2	7,2
Բուսական յուղ	1	1
Կարտոֆիլ	9,6	7,2/7,1
Չու	1/40 հատ	1
Աղ	0,4	0,4
Խմորիչ	1,5	1,5
Ընդամենը հումք.	-	59,1
Չուր	18	18
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	71
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>60</b>

# Բուլկի կաթնաշառավ և գազարով

Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորը հունցելու համար նախատեսված ամանի մեջ լցնում են քերած խաշովի գազարը և տրորած կաթնաշառավը: Լցնում են 70-100°C ջերմաստիճանի տաք ջուր (բաղադրատոմսով նախատեսված քանակի 40-50%), խառնուրդի ջերմաստիճանը հասցնում են 35-40 °C, ավելացնում շաքարավազը (բաղադրատոմսով նախատեսված քանակի 15-20%), այլուրը (բաղադրատոմսով նախատեսված քանակի 2-4% ), նախապատրաստած խմորիչը և այլուրի եփուկը:

Այլուրի եփուկ պատրաստելու համար (բաղադրատոմսով նախատեսված զանգվածի 1%) վրան լցնում են տաք ջրի (95-100°C) եռապատիկ քանակը, խառնում և հովացնում մինչև 35-40°C:

Խառնուրդը խառնում են և պահում 30-40 րոպեի ընթացքում 35-40°C ջերմաստիճանի տակ, մինչև

ծավալի 1,5-2 անգամ ավելանալը: Պատրաստի խառնուրդի մեջ ավելացնում են բաղադրատոմսով մնացած ջուրը (35-40°C), շաքարավազը, աղը, վանիլինը, ձվի զանգվածը, այլուրը և խմորը խառնում են մինչև համասեռ կազմություն ստանալը և ամանի պատերից հեշտությամբ անջատվելը, որից հետո 1,5-2 ժամով դնում են խմորման:

Առաջին վրահունցը կատարում են 50-60 րոպե հետո: Խմորման ընթացքում խմորը հունցում են 2 անգամ: Պատրաստի խմորից ձևավորում են լարանիկներ, խխունջիկներ սարքում, դնում բուսական յուղով պատված թերթիկների վրա և թողում հասունացման 30-35 րոպե: Պատրաստուքի մակերեսին ձու են քսում: Թխում են 10-12 րոպե 200-220 °C ջերմաստիճանի տակ:

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթամ է, լավ խառնված:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ:

Հոտը. հում թթխմորի:

Գույնը. կրեմագույն:

## Կաթնաշառավ և գազարով բուլկու որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կանոնավոր ձևի, տեխնոլոգիային համապատասխան, մակերեսին ձու քսած, փայլուն:

Գույնը. կեղևի՝ բաց շագանակագույն:

Կազմությունը. միջուկը լավ թխված, չկպչուն, շոշափելիս խոնավություն չի զգացվում, ծակոտկենությունը լավ զարգացած, համաչափ:

Համը. հաճելի, քաղցր, թարմ թխված բուլկու միջուկի բույրով:

Հոտը. հաճելի, թարմ թխված արտադրանքի միջուկի բույրով:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ.)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ.)	Ճարպեր (գ.)	Ածխաջրեր (գ.)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ.)	B1 (մգ.)	B2 (մգ.)	A (մկգ.)	C (մգ.)	Ca (մգ.)	P (մգ.)	Mg (մգ.)	Fe (մգ.)
6,5	2,7	3,4	26,5	163	0,08	0,08	12,9	0,2	26,6	63	19	0,8

21-ից մինչև 25°C:

պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Բարձր որակի ցորենի այլուր	32,7	32,7
Այդ թվում՝ եփուկի համար	0,33	0,33
Ցորենի այլուր վրան ցանելու համար	1,9	1,9
Շաքարավազ	6	6
Բուսական յուղ	1,7	1,7
Ձու	1/18 հատ	2,4
Կաթնաշոռ	10,2	10,2
Գազար խաշովի, քերած	6,6	6,6
Խմորիչ	1,7	1,7
Աղ	0,3	0,3
Ձու (քսելու համար)	1/25 հատ.	1,6
Վանիլին	0,02	0,02
Ընդամենը հումք	-	65,1
Ջուր	10	10
Կիսապատրաստուկի զանգվածը.	-	70
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ	-	60

# Բուլկի «Վարդագույն» թայրակով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Բազուկը խաշում են մինչ պատրաստ լինելը և հովացնում: Խաշած բազուկը մաքրում են, մանր կտրատում կամ քերում քերիչով:

Խմորը հունցելու համար նախատեսված ամանի մեջ լցնում են ալյուրը, վրան լցնում բացած խմորիչը, շաքարավազը, աղը, խաշած բազուկը և բոլորը խառնում են 7-8 րոպեի ընթացքում: Դրանից հետո ավելացնում են հալեցրած մարգարինը և հունցում խմորը մինչև այն ստանա համասեռ կազմություն և հեշտությանը առանձնանա ամանի պատերից:

Տաշտը փակում են կափարիչով և թողնում են 3-4 ժամով խմորման: Երբ խմորի ծավալը 1,5 անգամ կավելանա, կատարում են վրահունց 1-2 րոպեի ընթացքում և կրկին թողնում խմորման, որի ընթացքում խմորը հունցում են ևս 1-2 անգամ:

Պատրաստի խմորից ձևավորում են գնդիկներ և թողնում 40-50 րոպե հասունացման համար: Թխելուց առաջ արտադրանքի մակերեսին ձու են քսում: Թխում են 10-12 րոպե, 210-220°C ջերմաստիճանի տակ:

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթամ է, լավ խառնված:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ: Գույնը. կրեմագույն:

Հոտը. հում թթխմորի:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ձևը կլոր, հստակ ուրվագծերով: Մակերեսը հարթ, փայլուն:

Համը. թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Կազմությունը. միջուկը լավ թխված, ծակոտկեն:

Հոտը. հաճելի, թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Գույնը. վարդագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
4,6	0,1	1,7	28,2	147	0,08	0,04	2,5	0,2	14	47	18,7	0,9

21-ից մինչև 25°C:

պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Բարձր որակի ցորենի ալյուր	43	43
Բարձր որակի ցորենի ալյուր (վրան ցանելու համար)	1,5	1,5
Խմորիչ	1,3	1,3
Շաքարավազ	2	2
Աղ	0,7	0,7
Խաշած, քերած բազուկի զանգվածը <sup>1</sup>	3,4	3,4
Մարգարին	1,3	1,3
Չու (քսելու համար)	1/40 հատ	1
Ընդամենը հումք.	-	54,2
Ջուր	18	18
Կիսապատրաստուկի զանգվածը.	-	68
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>60</b>

<sup>1</sup> Հում, մաքրած բազուկի զանգվածը՝ 3,6 գ

# Կարկանդակ կարտոֆիլով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորը հունցելու համար նախատեսված ամանի մեջ լցնում են այուրը, վրան լցնում են բացած խմորիչը, շաքարավազը, աղը, խաշած բազուկը և ամենը խառնում են 7-8 րոպեի ընթացքում: Դրանից հետո ավելացնում են հալեցրած մարգարիներ և հունցում խմորը մինչև այն դառնա համասեռ կայունության և հեշտությամբ առանձնանա ամանի պատերից:

Տաշտը փակում են կափարիչով և թողնում 3-4 ժամով՝ խմորման: Երբ խմորի ծավալը 1,5 անգամ կավելանա, կատարում են վրահունց 1-2 րոպեի ընթացքում և կրկին թողնում խմորման, որի ընթացքում խմորը հունցում են ևս 1-2 անգամ:

Պատրաստի խմորը դնում են այուր ցանած սեղանին, վրայից կտրում են մի կտոր, լարան սարքում և բաժանում պահանջվող զանգվածի կտորների: Այնուհետև ձևավորում են գնդիկներ, թողնում հասունանան 5-6

րոպե և բացում 0,5-1 սմ հաստությամբ շրջանաձև բլիթների: Յուրաքանչյուր բլիթի մեջ տեղում դնում են խճողակը, կամ թում են եզրերը՝ տալով «նավակի», «գլանի» կամ այլ տեսք:

Ձևավորված կարկանդակները կարով դեպի ներքև դնում են նախապես բուսական յուղով պատած տապակին և թողնում են 30-40 րոպեով՝ հասունանալու համար: Թխելուց առաջ արտադրանքի վրա ձու են քսում: Կարկանդակները թխում են 200-240 °C ջերմաստիճանի տակ 8-10 րոպե:

Կարտոֆիլից խճողակի պատրաստումը. մաքրած կարտոֆիլը եփում են, ջուրը լրիվ թափում, այնուհետև կարտոֆիլը տաք վիճակում տրորում են, վրան աղ անում և խառնում բոված սոխի հետ, մինչ պատրաստ լինելը:

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթամ է, լավ խառնված:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ:

Հոտը. հում թթխմորի:

Գույնը. կրեմագույն:

## Կարտոֆիլով խճողակի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. բոված սոխով կարտոֆիլային զանգված: Լավ խառնված:

Գույնը. դեղին:

Կազմությունը. համասեռ, փխրուն, առանց կոշտուկների:

Համը. չափավոր աղի, կարտոֆիլի, բոված սոխի:

Հոտը. կարտոֆիլի, բոված սոխի:

## Կարկանդակի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. «նավակի», «գլանի» տեսք:

Համը. թթխմորից արտադրանքին և սոխով կարտոֆիլային խյուսին բնորոշ:

Կազմությունը. ծակոտկեն, լավ թխված:

Հոտը. հաճելի, թխված թթխմորին բնորոշ:

Գույնը. մակերեսի՝ բաց շագանակագույն, կտրվածքի տեղում. խմորի՝ կրեմագույն, խճողակի՝ դեղին, բաց կրեմագույն:



1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ (մգ.)				Հանքային նյութեր (մգ.)			
Սպիտակուցներ (գ.)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ.)	Ճարպեր (գ.)	Ածխաջրեր (գ.)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
3,9	0,6	4,3	25,6	157	0,08	0,05	12,5	2,8	13	55	12	0,7

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ցորենի այուր	28	28
Շաքարավազ	2	2
Մարգարին	3	3
Ձու	1/10 հատ	4
Աղ	0,3	0,3
Խմորիչ	1	1
Ջուր	7,3	7,3
Խմորի զանգվածը.	-	43
Այուր ցանելու համար	1,3	1,3
Խճողակ.		
Կարտոֆիլ	30,2	22'
Գլուխ սոխ	7,8	6,5
Բուսական յուղ	1	1
Բոված սոխի զանգվածը.	-	3,3
Աղ	0,3	0,3
Խճողակի զանգվածը.	-	25
Բուսական յուղ	0,2	0,2
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	68
Ձու կարկանդի վրա քսելու համար	1/40 հատ.	1
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>60</b>

<sup>1</sup>Կարտոֆիլի զանգվածը նշված է ջերմային մշակումից հետո

# Կարկանդակի զեմուլ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Տաշտի մեջ լցնում են այուրը, նախապես բացած խմորիչը, շաքարավազը, աղը, ավելացնում են ձուն և ամենը խառնում 7-8 րոպեի ընթացքում: Դրանից հետո ավելացնում են հալած մարգարինը և հունցում խմորը, մինչ այն ձեռք կրեթի համասեռ կազմություն և հեշտությամբ կառանձնանա ամանի պատերից:

Տաշտը փակում են կափարիչով և թողնում են խմորման: Երբ խմորը ծավալով կավելանա 1,5 անգամ, կատարում են վրահունց և կրկին թողնում խմորման համար, որի ընթացքում խմորը հունցում են ևս 1-2 անգամ:

Պատրաստի խմորը դնում են այուր ցանած սեղանի վրա, վրայից կտրում են մի կտոր, լարան սարքում և բաժանում պահանջվող զանգվածի

կտորների: Այնուհետև ձևավորում են գնդիկներ, թողնում հասունացման 5-6 րոպե և բացում 0,5-1 սմ հաստությամբ շրջանաձև բլիթների: Յուրաքանչյուր բլիթի մեջտեղում դնում են ջեմը, կամ թում եզրերը՝ տալով «նավակի», «գլանի» և այլնի տեսք:

Ձևավորված կարկանդակները դնում են կարով դեպի ներքև նախապես բուսական յուղ քսած տապակին և թողնում 30-40 րոպեով հասունացման համար: Թխելուց առաջ արտադրանքի վրա ձու են քսում: Կարկանդակները թխում են 200-240°C ջերմաստիճանի տակ, 8-10 րոպե:

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթամ է, լավ խառնված:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ: Գույնը. կրեմագույն:

Հոտը. հում թթխմորի:

## Կարկանդակի որակին ներկայացվող պահանջները.


Արտաքին տեսքը. «նավակի», «գլանի» տեսք:


Համը. թթխմորից պատրաստված արտադրանքին և ջեմին բնորոշ:

Կազմությունը. ծակոտկեն, լավ թխված:

Հոտը. հաճելի, թխված թթխմորին բնորոշ:

Գույնը. մակերեսի՝ բաց շագանակագույն, կտրվածքի տեղում. խմորի՝ կրեմագույն, խճողակի՝ ջեմի գույնին համապատասխանում:

 21-ից մինչև 25°C:

 պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ.)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ.)	Ճարպեր (գ.)	Ածխաջրեր (գ.)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ.)	B2 (մգ.)	A (մկգ.)	C (մգ.)	Ca (մգ.)	P (մգ.)	Mg (մգ.)	Fe (մգ.)
3,5	0,6	3,2	37,1	191	0,06	0,04	12,5	0,1	12	41	7	0,7

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ցորենի այուր	28	28
Շաքարավազ	2	2
Մարգարին	3	3
Ձու	1/10 հատ	4
Աղ	0,3	0,3
Խմորիչ	1	1
Ջուր	7,3	7,3
Խմորի զանգվածը.	-	43
Այուր ցանելու համար	1,3	1,3
Ջեմ (խճողակ)	25,3	25
Բուսական յուղ	0,2	0,2
Կիսապատրաստուկի զանգվածը.	-	68
Ձու՝ կարկանդակի վրա քսելու համար	1/40 հատ	1
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		60

# Կարկանդակ կաղամբով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Տարալի մեջ լցնում են այուրը, նախապես բացած խմորիչը, շաքարավազը, աղը, ավելացնում են ձուն և ամենը խառնում են 7-8 րոպեի ընթացքում: Դրանից հետո ավելացնում են հալած մարգարիներ և հունցում խմորը, մինչ այն ձեռք կբերի համասեռ կազմություն և հեշտությամբ կառանձնանա ամանի պատերից:

Տաշտը փակում են կափարիչով և թողնում են խմորման: Երբ խմորը ծավալով կավելանա 1,5 անգամ, կատարում են վրահունց և կրկին թողնում խմորման համար, որի ընթացքում խմորը հունցում են ևս 1-2 անգամ:

Պատրաստի խմորը դնում են այուր ցանած սեղանին, վրայից կտրում են մի կտոր, լարան պատրաստում և բաժանում պահանջվող զանգվածի կտորների: Այնուհետև ձևավորում են գնդիկներ, հասունացման թողնում 5-6 րոպե և բացում 0,5-1 սմ հաստությամբ

կլոր բլիթների: Յուրաքանչյուր բլիթի մեջտեղում դնում են խճողակը, կամթում են եզրերը՝ տալով «նավակի», «գլանի» և այլնի տեսք:

Ձևավորված կարկանդակները դնում են կարով դեպի ներքև նախապես բուսական յուղ քսած տապակի վրա և թողնում են 30-40 րոպե՝ հասունացման: Թխելուց առաջ արտադրանքի վրա ձու են քսում: Կարկանդակները թխում են 200-240°C ջերմաստիճանի տակ, 8-10 րոպե:

Թարմ կաղամբից խճողակի պատրաստումը. կաղամբը կտրատում են մանր շերտերով և ավելացնելով ջուր ու բուսական յուղ՝ շոգեխաշում մինչ պատրաստ լինելը: Պատրաստի կաղամբը հովացնում են, ավելացնում աղ, բոված սոխ, պինդ եփած կտրատած ձու, մանր կտրատած կանաչի մաղադանու:

## Կաղամբի խճողակի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կիսախաշված կաղամբի, բոված սոխի և ձվի: Կաղամբը, սոխը շերտերի տեսքով:

մթերքին բնորոշ, չափավոր աղի, թթվաքաղցր:

Կազմությունը. հյութալի, փափուկ:

Հոտը. կիսախաշած կաղամբի՝ բաղադրության մեջ մտնող մթերքի բույրով:

Գույնը. բաց կանաչ: Համը. կաղամբին և բաղադրության մեջ մտնող

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթամ է, լավ խառնված:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ:

Հոտը. հում թթխմորի:

Գույնը. կրեմագույն:

## Կարկանդակի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. «նավակի», «գլանի» տեսք:

Համը. կաղամբով թթխմորից պատրաստված արտադրանքին բնորոշ:

Կազմությունը. ծակոտկեն, լավ թխված:

Հոտը. հաճելի, թխված թթխմորին բնորոշ:

Գույնը. մակերեսի՝ բաց շագանակագույն, կտրվածքի տեղում. խմորի կրեմագույն, խճողակի՝ համապատասխանում է կաղամբի գույնին:



1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը

Սպիտակուցներ (գ.)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ.)	Ճարպեր (գ.)	Ածխաջրեր (գ.)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ.)	Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
					B1 (մգ.)	B2 (մգ.)	A (մկգ)	C (մգ.)	Ca (մգ.)	P (մգ.)	Mg (մգ.)	Fe (մգ.)
4,3	1	4,5	23,2	151	0,06	0,06	18,8	6,1	23	54	11	0,6

## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ցորենի այուր	28	28
Շաքարավազ	2	2
Մարգարին	3	3
Ձու	1/10 հատ	4
Աղ	0,3	0,3
Խմորիչ	1	1
Ջուր	7,3	7,3
Խմորի զանգվածը.	-	43
Այուր ցանելու համար	1,3	1,3
Խճողակ.		
Սպիտակ կաղամբ	37,5	30
Բուսական յուղ	1,8	1,8
Պատրաստի կաղամբի զանգվածը.	-	22,5
Ձու	1/16 հատ	2,5
կամ գլուխ սոխ	6	5
Բուսական յուղ	0,75	0,75
Բոված սոխի զանգվածը	-	2,5
Մաղադանու (կանաչի)	0,35	0,25
Աղ	0,25	0,25
Խճողակի զանգվածը.	-	25
Բուսական յուղ	0,2	0,2
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	68
Ձու՝ կարկանդակին քսելու համար	1/40 հատ	1
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		60

# Կարկանդակի խնջորով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորը հունցելու համար նախատեսված տաշտի մեջ լցնում են այլուրը, նախապես բացած խմորիչը, շաքարավազը, աղը, ավելացնում են ձուն և ամենը խառնում են 7-8 րոպեի ընթացքում: Դրանից հետո ավելացնում են հալած մարգարինը և հունցում խմորը, մինչ այն ձեռք կրեթի համասեռ կազմունություն և հեշտությամբ կառանձանա ամանի պատերից:

Տաշտը փակում են կափարիչով և թողնում խմորվելու: Երբ խմորը ծավալով կավելանա 1,5 անգամ, վրահունց են անում և կրկին թողնում խմորման համար, որի ընթացքում խմորը հունցում են ևս 1-2 անգամ:

Պատրաստի խմորը դնում են այլուր ցանած սեղանի վրա, վրայից կտրում են մի կտոր, լարան պատրաստում և բաժանում պահանջվող զանգվածի կտորների: Այնուհետև ձևավորում են գնդիկներ, հասունացման թողնում 5-6 րոպե և բացում 0,5-1 սմ հաստությամբ շրջանաձև բլիթներ: Յուրաքանչյուր բլիթի մեջտեղում

դնում են խնձորներից պատրաստված խճողակը, կամ խնձորները՝ հաղորդելով «նավակի», «գլանի» և այլնի տեսք:

Ձևավորված կարկանդակները կարով դեպի ներքև դնում են նախապես բուսական յուղ քսած տապակին և թողնում 30-40 րոպե՝ հասունացման համար: Թխելուց առաջ արտադրանքի վրա ձու են քսում: Կարկանդակները թխում են 200-240 °C ջերմաստիճանի տակ 8-10 րոպե:

Խճողակը պատրաստելու համար թարմ խնձորները լվանում են, հեռացնում սերմամիջուկը, վնասված մասերը և կտրատում են մանր խորանարդիկներով: Կտրատած խնձորների վրա ցանում են շաքարավազ, ավելացնում են ջուր (1 կգ խնձորին՝ 20-30 գ), խառնելով եփում են թույլ կրակի վրա այնքան, մինչև զանգվածը խտանա, հովացնում են:

## Խնձորի խճողակի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խիտ խնձորի զանգված:

Համը. թթվաքաղցր:

Կազմությունը. համասեռ:

Հոտը. եփած խնձորի, հաճելի:

Գույնը. բաց շագանակագույն:

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթամ է, լավ խառնված:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ: Գույնը. կրեմագույն:

Հոտը. հում թթխմորի:

## Կարկանդակի որակին ներկայացվող պահանջները.


Արտաքին տեսքը. «նավակի», «գլանի» տեսք:


Համը. թթխմորից արտադրանքին և խնձորին բնորոշ:

Կազմությունը. ծակոտկեն, լավ թխված:

Հոտը. հաճելի, թխված թթխմորին բնորոշ:

Գույնը. մակերեսի՝ բաց շագանակագույն, կտրվածքի տեղում. խմորի՝ կրեմագույն, խճողակի՝ բաց շագանակագույն:

 21-ից մինչև 25°C:

 պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
3,5	0,6	3,6	26,9	154	0,06	0,05	12,5	1,4	11	45	7	3,1

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ցորենի այլուր	28	28
Շաքարավազ	2	2
Մարգարին	3	3
Ձու	1/10 հատ	4
Աղ	0,3	0,3
Խմորիչ	1	1
Ջուր	7,3	7,3
Խմորի զանգվածը.	-	43
Այլուր՝ ցանելու համար	1,3	1,3
Խճողակ		
Թարմ խնձոր	29	25
Շաքարավազ	3	3
Խճողակի զանգվածը.	-	25
Բուսական յուղ	0,2	0,2
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	68
Ձու կարկանդակի վրա քսելու համար	1/40 հատ	1
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>60</b>

# Կարկանդակի Ցիրանաչրով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորը հունցելու համար նախատեսված տաշտի մեջ լցնում են այլուրը, նախապես բացած խմորիչը, շաքարավազը, աղը, ավելացնում են ձուն և ամենը խառնում են 7-8 րոպեի ընթացքում: Դրանից հետո ավելացնում են հալած մարգարիներ և հունցում խմորը, մինչ այն ձեռք կրեթի համասեռ կազմություն և հեշտությամբ կառանձնանա ամանի պատերից: Տաշտը փակում են կափարիչով և թողնում խմորման: Երբ խմորը ծավալով կավելանա 1,5 անգամ, կատարում են վրահունց և կրկին թողնում խմորման համար, որի ընթացքում խմորը հունցում են ևս 1-2 անգամ:

Պատրաստի խմորը դնում են այլուր ցանած սեղանի վրա, վրայից կտրում են մի կտոր, լարան սարքում և բաժանում պահանջվող զանգվածի կտորների: Այնուհետև ձևավորում են գնդիկներ, հասունացնում 5-6 րոպե և բացում 0,5-1 սմ հաստությամբ կլոր

բլիթներ: Յուրաքանչյուր բլիթի մեջտեղում դնում են ծիրանաչրով խճողակը, կամթում են եզրերը՝ տալով «նավակի», «գլանի» և այլնի տեսք:

Ձևավորված կարկանդակները կարով դեպի ներքև դնում են նախապես բուսական յուղ քսած տապակի վրա և թողնում 30-40 րոպե հասունացման համար: Թխելուց առաջ արտադրանքի վրա ձու են քսում: Կարկանդակները թխում են 200-240°C ջերմաստիճանի տակ 8-10 րոպե:

Խճողակը պատրաստելու համար 10-15 րոպե թրջած ծիրանաչիրը մանրակրկիտ լվանում են գոլ ջրի մեջ, այնուհետև խաշում են մինչ պատրաստ լինելը, ավելացնում շաքարը և շարունակում եփել մինչ թանձրանալը:

## Ծիրանաչրի խճողակի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ծիրանաչիրը եփած է:

Համը. թթվաքաղցր:

Կազմությունը. միջին խտության:

Հոտը. ծիրանաչրի, հաճելի:

Գույնը. նարնջագույն:

## Թթխմորի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. խմորը փարթամ է, լավ խառնված:

Համը. հում թթխմորի:

Կազմությունը. հավասարաչափ ծակոտկեն, էլաստիկ: Գույնը. կրեմագույն:

Հոտը. հում թթխմորի:

## Կարկանդակի որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. «նավակի», «գլանի» տեսք:

խճողակի՝ թթվաքաղցր:

Կազմությունը. ծակոտկեն, լավ թխված:

Հոտը. հաճելի, թխված թթխմորին բնորոշ:

Գույնը. մակերեսի՝ բաց շագանակագույն, կտրվածքի տեղում. խմորի՝ կրեմագույն, խճողակի՝ նարնջագույն: Համը. թթխմորից պատրաստված արտադրանքի,



1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը

Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
					B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
4	0,6	3,1	33,1	176	0,06	0,05	12,5	0,2	26	53	17	0,8

## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ցորենի այլուր	28	28
Շաքարավազ	2	2
Մարգարին	3	3
Ձու	1/10 հատ	4
Աղ	0,3	0,3
Խմորիչ	1	1
Ձուր	7,3	7,3
Խմորի զանգվածը.	-	43
Այլուր՝ ցանելու համար	1,3	1,3
Խճողակ.		
Ծիրանաչիր	11,3	11,3
Շաքարավազ	6,3	6,3
Խճողակի զանգվածը.	-	25
Բուսական յուղ	0,2	0,2
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	68
Ձու՝ կարկանդակի վրա քսելու համար	1/40 հատ	1
<b>Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ</b>		<b>60</b>

# Բուսկի զամբյուղ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորը հունցելու համար նախատեսված տաշտի մեջ լցնում են այլուրը, նախապես բացած խմորիչը, շաքարավազը, աղը, ավելացնում են ձուն և ամենը խառնում են 7-8 րոպեի ընթացքում: Դրանից հետո ավելացնում են հալած մարգարինը, չամիչը և հունցում խմորը, մինչ այն ձեռք կրեթի համասեռ կազմություն և հեշտությամբ կառանձնանա ամանի պատերից:

Տաշտը փակում են կափարիչով և թողնում են խմորման: Երբ խմորը ծավալով կավելանա 1,5 անգամ, կատարում են վրահունց և կրկին թողնում խմորման

համար, որի ընթացքում խմորը հունցում են ևս 1-2 անգամ:

Պատրաստի խմորից ձևավորում են գնդիկներ, կարով դեպի ներքև դնում են բուսական յուղ քսած տապակի մեջ և 60-80 րոպեով թողնում գոլ տեղում՝ խմորի հասունացման համար: Հետո մակերեսի վրա ձու են քսում, վրան ցանում շաքար և 12-15 րոպե թխում 180-210 °C ջերմաստիճանի տակ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կլոր:

Կազմությունը. միջուկը լավ թխված է, ծակոտկեն:

Գույնը. բաց շագանակագույնից մուգ շագանակագույն:

Համը. քաղցր, թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Հոտը. հաճելի, թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ).	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ).	Ճարպեր (գ).	Ածխաջրեր (գ).	Էներգետիկական արժեքը (կկալ).	B1 (մգ).	B2 (մգ).	A (մկգ).	C (մգ).	Ca (մգ).	P (մգ).	Mg (մգ).	Fe (մգ).
3,7	0,1	3,1	23,9	138	0,07	0,04	2,5	0	11,3	39,2	15,2	0,7

21-ից մինչև 25°C:

պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Բարձր որակի ցորենի այլուր	35	35
Բարձր որակի ցորենի այլուր (վրան ցանելու համար)	0,7	0,7
Խմորիչ	1,1	1,1
Աղ	0,4	0,4
Շաքարավազ	3,6	3,6
Մարգարին	3,2	3,2
Չամիչ	1,8	1,8
Ձու	1/40 հատ	1,07
Ընդամենը՝ հումք	-	46,8
Կիսապատրաստուկի զանգվածը.	-	58
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ	-	50

# Բուլկի գալարում

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խմորը հունցելու համար նախատեսված տաշտի մեջ լցնում են ալյուրը, նախապես բացած խմորիչը, շաքարավազը, աղը, ավելացնում են ձուն, քերած գազարը և ամենը խառնում 7-8 րոպեի ընթացքում: Դրանից հետո ավելացնում են հալած մարգարիներ և հունցում խմորը, մինչ այն ձեռք կրեթի համասեռ կազմություն և հեշտությամբ կառանձնանա ամանի պատերից:

Տաշտը փակում են կափարիչով և թողնում խմորման: Երբ խմորը ծավալով կավելանա 1,5 անգամ, կատարում են վրահունց և կրկին թողնում խմորման համար, որի ընթացքում խմորը հունցում են ևս 1-2 անգամ:

Պատրաստի խմորից ձևավորում են գնդիկներ, կարով դեպի ներքև դնում են բուսական յուղով պատված տապակի մեջ և թողնում գոլ տեղում 40-50 րոպեով խմորի հասունացման համար: Թխելուց առաջ արտադրանքի մակերեսին ձու են քսում:

Թխում են 10-12 րոպե 230-240°C ջերմաստիճանի տակ: Պատրաստի արտադրանքի վրա կարելի է ցանել շաքարի փոշի. 1 հատին՝ 2գ հաշվարկով:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կլոր, հստակ ուրվագծերով: Մակերեսը հարթ, փայլուն:


Համը. թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:


Կազմությունը. միջուկը լավ թխված է, ծակոտկեն:

Հոտը. հաճելի, թթխմորից թարմ թխված արտադրանքին բնորոշ:

Գույնը. ոսկեգույն դեղին:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
4,1	0,1	2,5	21,8	126	0,07	0,04	12,5	0,1	11,3	41,3	17	0,7

 21-ից մինչև 25°C:

 պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար

	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Բարձր որակի ցորենի ալյուր	38	38
Բարձր որակի ցորենի ալյուր (վրան ցանելու համար)	1	1
Խմորիչ	1	1
Խաշած, քերած գազարի զանգվածը <sup>1</sup>	3,8	3,8
Աղ	0,4	0,4
Բուսական յուղ	2	2
Չու (քսելու համար)	1/40 հատ	1
Ընդամենը հումք	47,2	47,2
Ջուր	14	14
Կիսապատրաստուկի զանգվածը	-	58
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ	-	50

<sup>1</sup>Հում, մաքրած գազարի զանգվածը 3,86



94

# Բիսկվիտ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Առանձին տարալուծ հարել շաքարավազն ու ձուն մինչև խիտ զանգվածի առաջանալը: Թթվասերը և մածունը խառնել, ավելացնել փխրեցուցիչը: Հարած ձվերը միացնում են մածունի և թթվասերի խառնուրդին, ավելացնում են ալյուր, բուսական յուղ, վանիլին և մանրակրկիտ խառնում մինչ համասեռ,

առանց կոշտուկների զանգվածի առաջանալը: Ստացված խմորը լցնում են բուսական յուղով պատված թխելու համար նախատեսված կաղապարի մեջ և թխում են 40-50 րոպեի ընթացքում, 200-220°C ջերմաստիճանի տակ:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. կլոր, հստակ ուրվագծերով:  
Մակերեսը ուղիղ, թեթև ծակոտկեն:


Համը. բիսկվիտին բնորոշ:


Կազմությունը. փափուկ, առաձգական:

Համը. թարմ թխված բիսկվիտի:

Գույնը. ոսկեգույն, շագանակագույն:

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
2,3	1,7	6,3	23	158	0,05	0,1	70	0	78	58	5,9	0,8

 21-ից մինչև 25°C:

 պատրաստման պահից 24 ժամից ոչ ավել:



## Մթերքի անվանումը

Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար  
համաքաշը, գ      գտաքաշը, գ

Ալյուր	19,3	19,3
Չու	1/5 հատ	8
Շաքարավազ	12	12
Թթվասեր	12	12
Մածուն	12	12
Սննդային փխրեցուցիչ	0,2	0,2
Վանիլին	0,02	0,02
Բուսական յուղ	4,5	4,5
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		60



## 7. ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐ

Ըմպելիքները լինում են տաք և սառը:

Տաք ըմպելիքների թվին են պատկանում, սուրճը, կակաոն, սառը ըմպելիքներին՝ կաթը, կաթնաթթվային և զովացուցիչ մրգահատապտղային ըմպելիքները: Տվյալ բաժնում ներառված են նաև կոմպոտները:

Ըմպելիքները պատրաստում են ոչ մեծ քանակությամբ՝ չհասցնելով եռման աստիճանի՝ բացառելով երկարատև տաքանալը, կրկնակիտաքացումը:

Մատուցելիս տաք ըմպելիքների ջերմաստիճանը պետք է լինի 75°C-ից ոչ ցածր, սառը ըմպելիքներինը՝ 14°C-ից ոչ բարձր և 7°C-ից ոչ ցածր: Ըմպելիքները մատուցում են մեկ կերակրաբաժնի համար 150 – 200 մլ:

# Կոմսար մրգապերու

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Չրերը տեսակավորում են, լվանում, վրան լցնում են տաք ջուր և հասցնում եռման աստիճանի, ավելացնում

են շաքարավազը, կիտրոնաթթուն և եփում մինչ պատրաստ լինելը:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. մրգերը պահպանել են տեսքը, հեղուկ մասը թափանցիկ է:

Համը. քաղցրաթթու մրգերի լավ արտահայտված համով:

Կազմությունը. կոմպոսիտի՝ հեղուկ, մրգերի՝ փափուկ:

Հոտը. եփված մրգերի համար տիպիկ:


Գույնը. շագանակագույն:

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Խնձոր, տանձ, չոր ծիրան, ծիրանաչիր, չամիչ, սալոր և այլն:	20	50 <sup>1</sup>
Շաքարավազ	20	20
Կիտրոնաթթու	0,2	0,2
Ջուր	200	200
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200

<sup>1</sup> Եփած մրգերի զանգվածը

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
0,2	0	0,2	27,2	111	0,01	0	0	5,4	12	4	4	0,8

 7-ից մինչև 14°C:

 պատրաստման պահից 12 ժամից ոչ ավելի, մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



# Կոմպոսիտ չամիչ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Չամիչը տեսակավորում են, մանրակրկիտ լվանում, թրջում, վրան տաք ջուր լցնում, հասցնում եռման աստիճանի, ավելացնում շաքարավազը,

կիտրոնաթթուն և եփում մինչ պատրաստ լինելը: Չամիչը եփում են 5-10 րոպե:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. տեսքը պահպանած չամիչ, վրան լցրած է թափանցիկ օշարակ:

Գույնը. շագանակագույն:

Համը. քաղցր չամիչի լավ արտահայտված համով:


Կազմությունը. կոմպոսիտի՝ հեղուկ, եփված չամիչի՝ փափուկ:

Հոտը. չամիչի:

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Չամիչ	20	20
Շաքարավազ	15	15
Կիտրոնաթթու	1	1
Ջուր	203	203
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
0,5	0	0,06	29,8	122	0,03	0,01	0	0	16	26	8	0,6

 7-ից մինչև 14°C:

 պատրաստման պահից 12 ժամից ոչ ավելի, մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



# Կոմպոսի Տիրանաչիրով

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Ծիրանաչիրը տեսակավորում են, մանրակրկիտ լվանում, թրջում տաք ջրում, հասցնում եռման աստիճանի, ավելացնում շաքարավազը, կիտրոնաթթուն և եփում մինչ պատրաստ լինելը:

Ծիրանաչիրը եփում են 10–20 րոպե:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. տեսքը պահպանած ծիրանաչիր, վրան լցրած է թափանցիկ օշարակ:

Համը. քաղցր ծիրանաչրի լավ արտահայտված համով:

Կազմությունը. կոմպոսի՝ հեղուկ, եփված ծիրանաչրի՝ փափուկ:


Հոտը. ծիրանաչրի:

Գույնը. բաց նարնջագույն:

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Ծիրանաչիր	20	20
Շաքարավազ	15	15
Կիտրոնաթթու	1	1
Ջուր	203	203
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
1	0	0	24	100	0,02	0,04	0	0,4	31	29	21	0,7

 7-ից մինչև 14°C:

 պատրաստման պահից 12 ժամից ոչ ավելի, մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



# Ըմպեղի մատուրիչ

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Մատուրը տեսակավորում են, լվանում սառը ջրով, դնում են ամանի մեջ, վրան լցնում եռջուր և 10 րոպե եռացնում թույլ կրակի վրա փակ կափարիչի տակ, որից հետո ավելացնում են շաքարավազ և հասցնում

եռման աստիճանի: Թողնում են թրմելու 2-4 ժամով: Դրանից հետո եփուկն անցկացնում են քամիչով:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. ըմպելիքը լցրած է բաժակի մեջ:

Համը. թթվաքաղցր:


Կազմությունը. հեղուկ:


Հոտը. մատուրի:

Գույնը. մուգ կարմիր:

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Չորացրած մատուր	20	20
Շաքարավազ	20	20
Ջուր	200	200
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200

1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
0,7	0	0	35	143	0	0,1	0	110	14	2	4	0,6

 7-ից մինչև 14°C:

 պատրաստման պահից 12 ժամից ոչ ավելի, մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



# Ըմպելիի բարձր պարունակությունը (խնձոր, քանի, սալոր)

## Պատրաստման տեխնոլոգիա.

Խնձորները կամ տանձերը լվանում են, հեռացնում սերմնամիջուկը, կտրատում շերտերով: Որպեսզի մրգերը չմգանան, մինչև եփելը դրանք ընկղմում են կիտրոնաթթվով թեթևակի թթվեցրած սառը ջրի մեջ:

Օշարակը պատրաստում են հետևյալ կերպ. տաք ջրում լուծում են շաքարավազը, ավելացնում են կիտրոնաթթուն, հասցնում եռման, շարունակում եփել 10 – 12 րոպե: Պատրաստի տաք օշարակի մեջ լցնում են

մրգերը և հասցնում եռման: Հետո եփում թույլ կրակի վրա, 6-8 րոպեից ոչ ավել:

Մալորը տեսակավորում են, լվանում, կիտում, հեռացնում կորիզները, դնում տաք օշարակի մեջ և հասցնում եռման:

## Որակին ներկայացվող պահանջները.

Արտաքին տեսքը. օշարակը՝ թափանցիկ, հեռացված են խնձորի և տանձի սերմնամիջուկները և ցողունները, մրգերը կտրատած են շերտերով, սալորը բաժանված է երկու մասի, կորիզները հեռացված են:

Կազմությունը. կոմպոսի՝ հեղուկ, մրգերի՝ փափուկ:

Գույնը. օշարակում եփված մրգերին բնորոշ:

Համը. թթվաքաղցր:

Հոտը. մրգերի՝ խտացված, հաճելի:

Մթերքի անվանումը	Հումքի ծախսը 1 կերակրաբաժնի համար	
	համաքաշը, գ	գտաքաշը, գ
Խնձոր	45,4	40
կամ տանձ	44,4	40
Ջուր (խնձորից կամ տանձից ըմպելիքի համար)	172	172
Մալոր	44,4	40
Ջուր (սալորից ըմպելիքի համար)	162	162
Շաքարավազ	14,4	14,4
Կիտրոնաթթու	0,2	0,2
Պատրաստի կերակրաբաժինը, գ		200

 7-ից մինչև 14°C:  պատրաստման պահից 12 ժամից ոչ ավելի, մատուցման ջերմաստիճանը պահպանելու դեպքում:



Թարմ խնձորից կոմպոսի 1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
0,2	0	0,16	27,9	114	0,02	0,01	0	0,9	14,2	4,4	5,1	0,9

Թարմ տանձից կոմպոսի 1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
0,2	0	0,1	28,1	114	0,02	0,01	0	0,9	14,2	6,4	6,3	0,1

Թարմ սալորից կոմպոսի 1 կերակրաբաժնի քիմիական բաղադրությունը, վիտամինները և միկրոտարրերը					Վիտամիններ				Հանքային նյութեր			
Սպիտակուցներ (գ)	այդ թվում՝ կենդանաբանական ծագման սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկական արժեքը (կկալ)	B1 (մգ)	B2 (մգ)	A (մկգ)	C (մգ)	Ca (մգ)	P (մգ)	Mg (մգ)	Fe (մգ)
0,3	0	0,1	27,8	113	0,02	0,01	0	1,8	15,3	8	5	0,3

# 8. ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՀԻՓԻԵՆԱՅԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Դպրոցում ինֆեկցիոն հիվանդությունների ի հայտ գալը կանխարգելելու նպատակով ճաշարանի խոհարարները և աշխատողները պետք է խստիվ պահպանեն անձնական հիգիենայի կանոնները:

## Դրանցից հիմնականներն են.

- աշխատանքի գալ մաքուր հագուստով և կոշիկներով:

- արտահագուստը, գլխարկը, անձնական իրերը թողնել կենցաղային սենյակում:

- աշխատանքն սկսելուց առաջ, զուգարան այցելելուց հետո, գործունեության տեսակի յուրաքանչյուր փոփոխությունից առաջ ձեռքերը մանրակրկիտ լվալ օճառով:

- եղունգները կարճ կտրել, պահել մաքուր վիճակում և լաք չքսել:

- աշխատել մաքուր սանիտարական հատուկ համազգեստով և աղտոտելուն պես այն փոխել:

- մազերը հավաքել գլխարկի կամ գլխաշորի տակ:

## Ճաշարանի աշխատողներին արգելվում է.

- կրել ոսկյա զարդեր (մատանիներ, ականջօղեր, շղթաներ), ժամացույցներ և այլ ոչուրաբեկ առարկաներ:

- կոճկել համազգեստը գնդասեղներով:

- դուրս գալ փողոց և զուգարան հատուկ սանիտարական համազգեստով:

- ուտել կամ ծխել աշխատանքի վայրում:

Աղտոտված մթերքը, դրա ոչ ճիշտ մշակումը և պահպանումը սննդային թունավորումների գերակշռող մասի պատճառն են:

Աղետամոքսային հիվանդությունների ռիսկը նվազեցնել օգնում են հիգիենայի պարզ կանոնները: Դրանք պարտադրում են.

1. Ձեռքերը մանրակրկիտ լվալ օճառով՝ մաքուր և ցանկալի է գոլ ջրում: Կատարել այդ գործողությունը ինչպես սնունդը պատրաստելուց առաջ, այնպես էլ դրանից հետո: Հատկապես կարևոր է պահպանել այդ կանոնը հում մսի, թռչնամսի և ձվի հետ աշխատելիս:

2. Հատուկ պահանջներ են ներկայացվում ձվի սկզբնական մշակում անցկացնող աշխատողներին, մինչ խոհարարական մշակման հաջորդ փուլին անցնելը պետք է փոխել սանիտարական հագուստը, ձեռքերը լվալ օճառով և ախտահանել դրանք թույլատրված ախտահանիչ միջոցի լուծույթով:

3. Լվալուց հետո ձեռքերը չորացնել մաքուր չոր սրբիչով:

4. Օգտագործել մաքուր սպասք, կտրատելու համար նախատեսված տախտակներ և մթերքը պահպանելու և պատրաստելու համար նախատեսված մակերեսներ:

5. Հում, խաշած և օգտագործմանը պատրաստ մթերքը միշտ պահել միմյանցից առանձին:

6. Ջերմային մշակման ժամանակ սնունդը տաքացնել բարձր ջերմաստիճանի տակ՝ բակտերիալ վարակման հավանականությունը բացառելու նպատակով: Առաջին հերթին դա վերաբերում է հում մսին, թռչնամսին, ձկնեղենին, ձվին և կաթին:

7. Թարմ մրգերը և բանջարեղենը լվանալ հոտոլ ջրի տակ, որից հետո չորացնել դրանք թղթե կամ բամբակե սրբիչով:

Դպրոցի ճաշարանի աշխատողը նույնպես կարող է հանդիսանալ վարակի աղբյուր: Այդ պատճառով յուրաքանչյուր աշխատող պարտավոր է հայտնել ղեկավարությանն իր տկարության, մրսածության նշանների կամ ստամոքս-աղիքային խանգարումների մասին, մաշկի վնասվածքների, թարախակալումների, սնկային ախտահարումների, ինչպես նաև աղիքային հիվանդությունների մասին, որոնք առաջանում են նրա ընտանիքի անդամների մոտ:

Հիվանդ աշխատողը պետք է հեռացվի աշխատանքից, որից հետո նա պարտավոր է դիմել բժշկական օգնության: Միայն բժշկի կողմից առողջանալու մասին եզրակացություն տալուց հետո աշխատողն իրավունք ունի վերադառնալ աշխատանքի:

Առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու համար ճաշարանում պետք է պահել անհրաժեշտ դեղերի և պարագաների դեղատուփ:

# 9. ՕՐԱԲԱԺՆԻ ԲԱԶՄԱԶԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Կախված ծագումից և սննդային արժեքից՝ մթերքը բաժանում են մի քանի հիմնական խմբերի.



**Սննդամթերքը համարում են այնպիսի** սննդանյութերի **աղբյուր**, որոնք ապահովում են օրգանիզմի նորմալ զարգացումը: Դրանց են պատկանում սպիտակուցները, ճարպերը, ածխաջրերը, վիտամինները, հանքային նյութերը և ջուրը:

Օրգանիզմն առավելագույն քանակության օգտակար նյութերով ապահովելու համար անհրաժեշտ է բազմազանել օրաբաժինը և **ամեն օր օգտագործել մթերք տարբեր խմբերի:**

**Հատկապես օգտակար են** չիղկված (այսինքն՝ պատյանը պահպանած) հատիկաբույսերը, բանջարեղենը և մրգերը, ձուկը, ոչ յուղոտ մսամթերքն ու կաթնամթերքը լրբազգիները: Օրաբաժիններ կազմելիս դրանց պետք է նախապատվություն տալ:

**Որոշ տեսակի մթերքը պետք է մշտապես ներառել դպրոցականների օրաբաժնում:** Օրինակ երեխաների նորմալ աճի և զարգացման համար, վարակների և այլ արտաքին գործոնների դեմ նրանց կայունությունը բարձրացնելու համար պահանջվում են կենդանական ծագում ունեցող սպիտակուցներ:

Դրանք առկա են մսի, ձկան, ձվի, կաթի և կաթնաթթվային մթերքի, պանրի, կաթնաշոռի մեջ: Միրտ-անոթային հիվանդությունները կանխելու համար խորհուրդ է տրվում շատ օգտագործել ճարպային թթուների տարբեր պարունակությամբ ձկնամթերք:

Հացահատիկային մթերքը ներառում է հացը (աշորայի և ցորենի, նախընտրվի է՝ խոշոր աղացած ալյուրից) և հացաբուլկեղենը, մակարոններն ու վերմիշելը, ձավարեղենը (հատկապես օգտակար են հնդկաձավարը և վարսակը):

Հացահատիկային մթերքն անպայման պետք է ներառվի դպրոցականների ճաշացանկում, քանի որ պարունակում է գործնականորեն բոլոր հիմնական սննդանյութերը.  
- ածխաջրերը (հիմնականում՝ օսլա),

- բուսական յուղերը և սպիտակուցները,  
- բուսական մանրաթելեր,  
- E, B1, B2, B6, B9, PP վիտամիններ,  
- հանքային տարրեր (մագնեզիում, երկաթ, ֆոսֆոր):

**Մսամթերքի խմբում** երեխաների համար առավել **օգտակար են համարվում ոչ յուղոտ տավարի միսը, հորթի միսը, հավը, հնդկահավը:** Օրաբաժնի մեջ պարբերաբար պետք է ներառել կերակրատեսակներ ենթամթերքից (յարդից, երիկամներից, սրտից), քանի որ դրանցում բարձր է սպիտակուցների, երկաթի, B6, B12 վիտամինների և այլի պարունակությունը:

Երեխաների համար մսից պատրաստվող կերակրատեսակների **պատրաստման** առավել **հարմար տարբերակներ** կլինեն. կոտլետները, կոլոլակները, տեֆտելները, գուլյաշը, անտրեկոտ:

**Ձկնամթերքի խմբում** կարելի է առանձնացնել ձկնեղենի այն տեսակները, որոնք **ամենահարմար են երեխաների սննդի համար.** ձողաձուկը, մինտայը, խեկը, փրփրուկը, շիդաձուկը, սաղմոնը, իշխան ձուկը, պերկեսը, գետածածանը: Դրանք պատրաստելու համար ավելի լավ է օգտագործել եփելը և շոգեխաշելը:

**Խորհուրդ չի տրվում** երեխաներին հաճախ մատուցել աղ դրած կամ տապակած ձուկ, խավիար, ձկան պահածոներ: Այդ սնունդը գրգռում է ստամոքսի և աղիքների լորձաթաղանթը, առաջացնում է այրոց, որովայնի ցավ:

**Կաթը և դրանից ստացվող մթերքը** (սերուցք, պանիր, թթվասեր, կաթնաշոռ և այլն) օրգանիզմն ապահովում են սպիտակուցներով և յուղերով, ոսկորների համար անհրաժեշտ դյուրամարս կալցիումով, A, B2, B12 վիտամիններով:

Կաթնաթթվային մթերքը (կեֆիրը, բիոկեֆիրը, յոգուրտը, արաժանը) բարձր սննդային արժեք ունեն, նորմալացնում են աղիքային միկրոֆլորան,

Խթանում են իմունային համակարգը։ Դրա համար անհրաժեշտ է դպրոցական սննդի օրաբաժիններում ներառել կաթնային և կաթնաթթվային մթերքը։

**Բանջարեղենը, մրգերը և պտղաբանջարեղենային** հյութերը կարևոր տեղ են զբաղեցնում դպրոցականների ճաշացանկում։ Դրանցում բարձր կոնցենտրացիայով պարունակվում են աճող օրգանիզմին անհրաժեշտ հետևյալ նյութերը.

- վիտամիններ C (ասկորբինաթթու) և B9 (ֆոլաթթու), պրովիտամին A (β-կարոտին);
- բիոֆլավոնոիդներ (վիտամին P);
- մանրաթել;
- կալիում;
- օրգանական թթուներ (խնձորի, կիտրոնի)։

Առավել օգտակար են մրգերը և բանջարեղենը հուս վիճակում։ Ջերմային մշակման (շոգեխաշմանը, խորովելուն, եփելուն) ենթարկվելուց հետո դրանք հեշտությամբ յուրացվում են օրգանիզմի կողմից, բայց

# 10. ՄՆՆԴԱԿԱՐԳ

Մննդակարգն ազդում է երեխայի լիարժեք աճի վրա։ Մննդի անկանոն ընդունումը, ուտելու միջև երկարատև կամ, հակառակը` շատ կարճ ընդմիջումները հանգեցնում են մարսողական համակարգի օրգանների աշխատանքի խախտմանը և տարբեր հիվանդությունների զարգացմանը։

Դպրոցական տարիքում խորհուրդ է տրվում կազմակերպել **սննդի 5-անգամյա ընդունում**։ Մնունդ ընդունելու միջև ընդմիջումները պետք է կազմեն 3-4 ժամից ոչ ավել։

Մննդի վերջին ընդունումը պետք է լինի քնելուց 2-3 ժամ առաջ։ Որպես երկրորդ ընթրիք (սննդի 5-րդ ընդունում)` քնելուց մեկ ժամ առաջ կարող է խորհուրդ տրվել մեկ բաժակ կեֆիր կամ այլ կաթնաթթվային մթերք։

Երեխան սնունդը պետք է ընդունի նույն ժամին։

**Նախաճաշը** պետք է լինի բավականին սննդարար, որպեսզի ծածկի դպրոցականի բարձր էներգետիկ ծախսերը։ Առավոտյան երեխային անհրաժեշտ է ստանալ տաք, կալորիական սնունդ։ Տան նախաճաշի հիմնական կերակրատեսակ կարող է հանդիսանալ շիլան, օրինակ` վարսակի, իսկ դպրոցական նախաճաշինը` ձվածեղը, կաթնաձվածեղը կամ կաթնաշոռով թխվածքը։ Որպես ըմպելիք կարելի է առաջարկել տաք կաթ, ըմպելիք` սուրճի համով, կակաո։ Որպես ակրատ` խնձոր կամ հուս գազար որպես վիտամինների աղբյուր։

**Ճաշը** պետք է ներառի բանջարեղենային աղցան (օրինակ` թարմ կամ թթու դրած կաղամբի, գազարի, բողկի, վարունգի)։ Որպես առաջին կերակրատեսակ կարող է հանդես գալ բանջարեղենային,

կորցնում են սննդանյութերի մի մասը։ Մառեցված և չորացված վիճակում դրանք պահպանում են գրեթե բոլոր օգտակար հատկությունները։

**Մսնդային յուղերը** լինում են բուսական (արևածաղկի, ձիթապտղի, եգիպտացորենի յուղեր) և կենդանական (կարագ, տավարի և ոչխարի յուղեր) ծագման։ Դրանք A, E, D վիտամինների հարուստ աղբյուր են հանդիսանում և բարելավում են կերակրատեսակի համն ու բույրը։ Բուսական յուղն ավանդաբար օգտագործվում է աղցանները, վինեգրետները համեմելու համար, իսկ կարագը սենդվիչներ պատրաստելու, կերակրատեսակներ համեմելու համար։

**Հրուշակեղենը** հանդիսանում է հիմնականում ածխաջրերի աղբյուր։ Դրանք լիովին թույլատրելի են դպրոցական սննդի մեջ, քանի որ մանկական օրգանիզմն ապահովում են լրացուցիչ էներգիայով, որն արագ ծախսվում է շարժուն ապրելակերպ վարելիս։

## Մանրաթելի և քիմիկատների օգտակար աղբյուրները

ձավարեղենային կամ կաթնային ապուրը, մսի կամ հավի արգանակը, ձկնապուրը, աղապուրը, բորշը և այլն։ Ծավալով այն պետք է լինի ոչ մեծ, որպեսզի ստամոքսը չծանրաբեռնվի և ախորժակը չխախտվի` ստիպելով հրաժարվել երկրորդ կերակրատեսակից։

Որպես երկրորդ կերակրատեսակ` կարող է հանդես գալ միսը, թռչնամիսը կամ ձուկը` խավարտի հետ միասին։ Խավարտները կարող են տարբեր լինել. ձավարեղենից կամ մակարոնեղենից, ինչպես նաև` բանջարեղենից (եթե ապուրը եղել է ձավարեղենից կամ արիշտայից)։

Երրորդ կերակրատեսակը պետք է լինի վիտամիններով հագեցված և տարատեսակ. թարմ մրգեր, մրգային հյութեր, չրերով պատրաստված կոմպոտներ, մասուրի եփուկ։

**Ետաճաշիկը** կարող է բաղկացած լինել կեֆիրից կամ կաթից, թխվածքաբլիթից կամ ամբողջական հացահատիկայիններից պատրաստված հացերից, թարմ մրգերից։

**Ընթրիքին** երեխան պետք է ստանա դյուրամարս կաթնա–բուսական ծագման մթերքներ։

Հիմնական կերակրատեսակը պատրաստելու համար գերադասելի է օգտագործել բանջարեղեն, ձավարեղեն, կաթնամթերք։

Ընթրիքի նախընտրելի ավարտն է կաթնաթթվային ըմպելիքը. կեֆիրը, թանը կամ թթված կաթը (պրոստոկվաշան)։Այդմթերքըդրականազդեցություն է թողնում մարսողական համակարգի օրգանների աշխատանքի վրա։ Մպիտակուցով հարուստ մսային և ձկնեղենային կերակրատեսակները երեկոյան պետք չէ տալ։

# 11. ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՆՔԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

Ռացիոնալ սնունդը երեխաներին պետք է ապահովի բոլոր միկրոնուտրիենտներով օրգանիզմին անհրաժեշտ սննդանյութերով։

**Վիտամինները`** կենսաբանորեն ակտիվ անփոխարինելի սննդանյութերն են, որոնք ձևավորում են ճիշտ նյութափոխանակությունը, բարձրացնում են մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը, դիմադրողականությունը վարակներին, պահպանում են դպրոցականի աճը և աշխատունակությունը։

Հայտնի են **13 վիտամիններ**, որոնք բաժանվում են **2 խմբի**.

	Ճարպալույծ		Զրալույծ
	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
	<b>K</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>
	<b>B3</b>	<b>B5</b>	<b>B6</b>
	<b>B7</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>
	<b>C</b>		

## Վիտամինների աղբյուրները և հիմնական ֆունկցիաները.

<b>A</b>	Նարնջագույն և դեղին գույնի բանջարեղեն ու միրգ (գազար, դդում, սեխ, ծիրան), լյարդ, ձկան յուղ, ձու, կարագ, պանիր, լոլիկ, սպիտակ կաղամբ, բրոկոլի, հազար	Պատասխանատու է տեսողության օրգանների զարգացման համար, ոսկրերի ձևավորման, ատամների, մազերի, մաշկի առողջ վիճակի համար
<b>B1</b>	Հացահատիկային մշակաբույսերի թեփ, խոշոր աղացվածքի հաց, բրինձ, լոբազգիներ (ոսպ, ոլոռ, լոբի), պնդուկ, կանաչ բանջարեղեն	Մասնակցում է օրգանիզմի բոլոր կենսաքիմիական ռեակցիաներում, ամրապնդում է նյարդային համակարգը, բարելավում է ախորժակը
<b>B2</b>	Կաթնամթերք և մսամթերք, տավարի լյարդ ձու, խմորիչ, կանաչի, սունկ, ընկուզեղեն, հնդկաձավար և վարսակ, սոյայի լոբի, բրոկոլի	Նյութերը վեր է ածում էներգիայի, մասնակցում է հեմոգլոբինի արտադրմանը, բարելավում է մաշկի, մազերի, եղունգների վիճակը, կանոնավորում է ուղեղի և նյարդային համակարգի աշխատանքը
<b>B3</b>	Խոզի լյարդ, խմորիչ, սունկ, սարդինա, սկումբրիա, տավարի միս, հավի միս,կաթ, պանիր	Կարգավորում է արյան շրջանառությունը և մարսողությունը, չեզոքացնում է թունավոր նյութերը, մասնակցում է բջիջների և հյուսվածքների նյութափոխանակությանը, հանգստացնում է նյարդային համակարգը
<b>B6</b>	Ածիկ, սոյա, սաղմոն, սարդինա, հավի ճուտ, երիկամներ, լյարդ, ձու, ընկուզեղեն, շագանակագույն բրինձ, կանաչ տերևաբանջարեղեն	Կանոնավորում է նյարդային համակարգի, արյան բջիջների աշխատանքը, մկանային հյուսվածքների զարգացումը, հսկում է կալիումի և նատրիումի մակարդակը
<b>B9</b>	Սոյա, եգիպտացորեն, գետնանուշ, լյարդ, ձվի դեղնուց, խմորիչ, կանաչ տերևաբանջարեղեն, բանան, ձավարեղեն, գազար, սպանախ	Կարգավորում է քիմիական պրոցեսները, նպաստում է սպիտակուցի յուրացմանը, նոր հյուսվածքների սինթեզին, կանոնավորում է կենտրոնական նյարդային համակարգի աշխատանքը, բարձրացնում է տրամադրությունը

<b>B12</b>	Միս, ձուկ, ճագարի միս, ձու, կաթ, պանիր, կաթնաշոռ, երիկամներ, լյարդ	Կանխում է սակավարյունությունը, բարելավում է հիշողությունը և հոգեբանական վիճակը, մասնակցում է սպիտակուցների սինթեզին, նպաստում է ոսկրային հյուսվածքների աճին
<b>C</b>	Մասուր, կաղամբ, քաղցր պղպեղ, հաղարջ, ցիտրուսայիններ, ելակ, կարտոֆիլ, թթու խնձոր	Ապահովում է լնդերի, ատամների, անոթների, ոսկրերի առողջությունը։ Նվազեցնում է հոգնելիությունը, նպաստում է տոքսինների դուրսբերմանը
<b>D</b>	Ծովածուկ, ձողաձկան լյարդ, կաթ, ձու, պանիր, ձկան յուղ, սունկ, ծովամթերք, հատիկաբույսեր	Կարգավորում է ֆոսֆորը և կալցիումը ատամների և կմախքի հյուսվածքներում, մկաններին ուժ է տալիս, կարգավորում է սրտի աշխատանքը
<b>E</b>	Բուսական յուղ, լյարդ, կանաչ բանջարեղեն (ոլոռ), ձավարեղեն, արևածաղկի սերմեր, նուշ	Կանխում է սիրտ-անոթային համակարգի հիվանդությունները, չարորակ ուռուցքների առաջացումը
<b>K</b>	Կանաչ տերևաբանջարեղեն (սպանախ, ծաղկակաղամբ), կաղամբ, ձավարեղեն ամբողջական հատիկներից, ձու, կաթնաշոռ	Մասնակցում է արյան մակարդելիության գործընթացին, ռեգեներացիային, բջիջների սնուցմանը և ոսկրային հյուսվածքների ամրապնդմանը

Հանքային խմոր

Հանքային նյութերը մասնակցում են տարբեր կենսաքիմիական պրոցեսներին, ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական ռեակցիաներում։ Դրանք պահպանում են մշտական օսմոտիկ ճնշում, մասնակցում են նյարդային ազդակների փոխանցմանը, մկանային կծկումներին, սպիտակուցների սինթեզին, դեպի բջիջներ թթվածնի մատակարարմանը, արյան մակարդելիությանը, ոսկրային և ատամների հյուսվածքների կառուցմանը և այլն։

Գոյություն ունեն 20-ից ավելի հանքային նյութեր,

Հանքային աղբյուր

Հանքային աղբյուրի խմորի օրինակ

## Հանքային նյութերի աղբյուրները և հիմնական գործառույթները.

Հանքային աղբյուր

<b>Երկաթ (Fe)</b>	Ենթամթերք ընդեղեն, տավարի միս, ձու, բանջարեղեն, ընդեղեն, արևածաղկի սերմեր, կաթնամթերք	Թթվածնի տեղափոխում օրգաններին և հյուսվածքներին
<b>Յոդ (I)</b>	Ծովամթերք, ծովի կամ օվկիանոսի  ափերից բույսեր, յոդացված աղ, ջուր	Վահանաձև գեղձի հորմոնների սինթեզ, որն անհրաժեշտ է սպիտակուցների կենսասինթեզի և հյուսվածքների աճի համար, գլխուղեղի զարգացում
<b>Կալիում (K)</b>	Մրգեր (հատկապես` չոր մրգեր), բանան, յոգուրտ, ցիտրուսայիններ, սոյա, խաղող, արմատապտուղներ (կեղևով կարտոֆիլ), միս, կաթ	Ջրա-էլեկտրոլիտային փոխանակում, արյան ճնշման, երիկամների առողջության հսկում, թթվահիմնային հավասարակշռության պահպանում
<b>Կալցիում (Ca)</b>	Կաթ և կաթնամթերք (պանիր, կաթնաշոռ), կանաչ տերևաբանջարեղեն (սպանախ)	Ոսկրերի աճ և ամրացում, արյան մակարդելիություն, մկանային կրճատումներ, նյարդային ազդանշանների փոխանցում
<b>Մագնեզիում (Mg)</b>	Կանաչ տերևաբանջարեղեն, ընկուզեղեն (նուշ, բրազիլական ընկույզ), սոյա	Սրտի ռիթմի կարգավորում, նյարդային համակարգի աշխատանք, մկանների և ոսկրերի ամրացում
<b>Մանգան (Mn)</b>	Ընկուզեղեն և ընդեղեն, հացահատիկային մշակաբույսեր	Ոսկրերի ձևավորում և մի շարք ֆերմենտների զարգացում

Կալցիում

Յոդ

Մանգան

Կալցիում

Յոդ

Մանգան

<b>Պղինձ (Cu)</b>	Ծովամթերք, ընկուզեղեն, արևածաղկի սերմեր, ցորենի թեփ, ձավարեղեն, հացահատիկային մշակաբույսեր	Երկաթի յուրացում, շնչառական համակարգի նորմալ աշխատանք
<b>Նատրիում (Na)</b>	Հաց, երշիկեղեն, միս, պանիր, ձուկ, կերակրի աղ	Նյարդային գրգռվածության փոխանցում, մկանների կրճատում, ջրա-էլեկտրոլիտային փոխանակման կարգավորում
<b>Ֆոսֆոր (Ph)</b>	Կաթ և կաթնամթերք, ոլոռ, միս, ձու, ձավարեղենի որոշ տեսակներ և հաց	Ոսկրային հյուսվածքի առաջացում, բջիջների ֆունկցիայի պահպանում, մասնակցություն էներգիայի պահպանմանը և փոխանակմանը
<b>Ֆտոր (F)</b>	Ֆտորացված ջուր, ծովաձկան որոշ տեսակներ	Ատամնային և ոսկրային հյուսվածքների կառուցում, կարիեսի կանխարգելում
<b>Զլոդ (Cl)</b>	Կերակրի աղ, ձիթապտուղ, ձավարեղեն, ծովամթերք, ընդեղեն, միս	Օսմոտիկ ճնշման և ջրափոխանակման կարգավորում, ստամոքսում աղաթթվի առաջացում, նյութափոխանակություն
<b>Ցինկ (Zn)</b>	Թեփ, աճիկ, սունկ, արևածաղկի և դդմի սերմեր, ծովամթերք, կարմիր միս	Դիմադրողականության, նյարդային համակարգի կայուն աշխատանք, վերարտադրողական ֆունկցիայի զարգացում, սպիտակուցի սինթեզ, հյուսվածքների վերարտադրողականություն

Կալցիում

Յոդ

Մանգան

Կալցիում

Յոդ

Մանգան

**Երեխաների և անչափահասների օրգանիզմը միկրոնուտրիենտներով լիարժեք ապահովելու համար խորհուրդ է տրվում.**

**Վիտամինիզացումը** ենթադրում է ճաշացանկում հատուկ սննդամթերքի, որը հարստացված է միկրոնուտրիենտներով, վիտամինահանքային պրեմիքսով (կենսաբանորեն ակտիվ նյութերի չոր խառնուրդ), արդյունաբերական արտադրության վիտամինացված ըմպելիքների (ջրով բացած չոր վիտամինային կոնցենտրատ) օգտագործում։

**Կերակրատեսակների վիտամինիզացումն անհրաժեշտ է կատարել բուժաշխատողի** (նրա բացակայության դեպքում՝ այլ պատասխանատու անձի) **հսկողությամբ**։ Նրա պարտականություններն են.

1. Հաշվարկել սննդակարգով ստացվող միկրոնուտրիենտների գումարային քանակը և հսկել դրա համապատասխանելիությունը որոշակի տարիքի երեխաների համար սահմանված նորմերին։

2. Թույլ չտալ վիտամինիզացված սննդամթերքի տաքացումը։

3. շետևել, որպեսզի վիտամինիզացված ըմպելիքները պատրաստվեն կցված հրահանգներին համապատասխան՝ մատուցելուց անմիջապես առաջ։

Օրական վիտամինիզացվում են միայն ճաշի առաջին կամ երրորդ կերակրատեսակները կամ

կաթը։ Նախընտրելի է վիտամինիզացնել երրորդ կերակրատեսակները։

Ասկորբինաթթուն ներառվում է մարդու կողմից C վիտամինի պահանջարկի օրական նորմայի հաշվարկով. 50 մգ՝ 6-ից 12 տարեկան երեխաների համար, 70 մգ՝ 12-ից 17 տարեկան երեխաների և դեռահասների համար։

Առաջին կերակրատեսակների վիտամինիզացման միջոցը. ասկորբինաթթվի հաբերը՝ հաշվարկված կերակրատեսակների թվով (կամ, համապատասխանաբար, փոշու տեսքով կշռած ասկորբինաթթուն), դնում են մաքուր ափսեի մեջ, ուր նախապես լցված է վիտամինիզացման ենթակա կերակրատեսակի հեղուկ մասից որոշ քանակություն (100 - 200 մլ) , և գդալով խառնելով լուծում են, որից հետո լցնում են կերակրատեսակի ընդհանուր զանգվածի մեջ՝ խառնելով շերտերով։ Այդ ափսեն ողողում են այդ կերակրատեսակի հեղուկ մասով, որը նույնպես լցնում են կերակրատեսակի ընդհանուր զանգվածի մեջ։

Կերակրատեսակի վիտամինիզացումը չի կարելի փոխարինել պոլիվիտամինային դեղորայքով, որը տրամադրվում է պատիճների, դեղահաբերի, պաստեղների և այլ տեսքով։

Հանրակրթական հաստատության ղեկավարությունը պարտավոր է ուսուցանվող երեխաների ծնողներին հայտնել վիտամինիզացում անցկացնելու մասին։

Կալցիում

Յոդ

Մանգան

Կալցիում

Յոդ

Մանգան

# 12. ՋՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարդու մարմինը 80%-ով բաղկացած է ջրից: Ջուրը կենսական անհրաժեշտություն ունի օրգանիզմի համար, քանի որ մասնակցում է նրանում կատարվող բոլոր գործընթացներին և օժտված է բազմաթիվ օգտակար հատկություններով, այդ թվում.  
 - լուծում է սննդարար նյութերը և հասցնում է դրանք բջիջներին ու հյուսվածքներին,

Ջրի կանոնավոր անբավարար յուրացումը հանգեցնում է առողջության հետ խնդիրների առաջացմանը. նվազեցնում է վարակների հանդեպ դիմադրողականությունը, գլխացավեր, խրոնիկական հոգնածություն, թուլություն, անուշադրություն, քնի խանգարումներ, մաշկի չորություն, մարսողության և նյութափոխանակության խախտում, ատամների և լնդերի վիճակի վատթարացում:

Ջրագրկումը ծայրահեղ վտանգավոր է մանկական օրգանիզմի համար: Մինչև 2% ջրի կորստի դեպքում նկատվում է թուլություն, սրտխառնոց, անտարբերություն, մաշկի կարմրություն: Եթե հեղուկի կորուստը հասնում է մարդու քաշի 8%, մարդը ընկնում է կիսաանգիտակից վիճակի մեջ: 10%-ի չափով ջրագրկման դեպքում պատրանքներ են առաջանում, կտրուկ բարձրանում է սրտի կանգի հավանականությունը; 12% ջրի կորստի դեպքում հնարավոր է մահաբեր վախճան:

Վնաս կարող է հասցնել ոչ միայն անբավարար, այլև հեղուկի անկանոն օգտագործումը: Անհրաժեշտ է երեխաներին սովորեցնել ջրի օգտագործման ճիշտ կանոնակարգը և օգտագործման ծավալը.  
 - ջուր խմել սոված փորին առավոտյան նախաճաշից 30 րոպե առաջ (գիշերվա ընթացքում օրգանիզմը կորցնում է մեծ քանակությամբ հեղուկ);  
 - խմել ուտելուց մեկ ժամ առաջ կամ 1.5-2 ժամ հետո (սնունդն ընդունելուց անմիջապես հետո հեղուկը կնվազեցնի ստամոքսահյուսի խտացումը, ինչը կբարդացնի մարսողության գործընթացը);  
 - ջուրն օգտագործել փոքր ծավալներով ողջ օրվա ընթացքում (միանգամից մեծ ծավալով կլանված հեղուկը կարող է հանգեցնել ճնշման բարձրացման):

Քանի որ օրգանիզմն անընդհատ ջուր է վերամշակում և ծախսում, նրա պաշարները պետք է կանոնավոր լրացնել օրվա ընթացքում.  
 - նախադպրոցական տարիքի երեխաներին օրական անհրաժեշտ է 105 մլ ջուր մեկ կիլոգրամ քաշին, ինչը կազմում է 1, 5 – 2,5 լիտր օրվա ընթացքում;  
 - տարրական դասարանների աշակերտները պետք է ստանան 95 մլ/կգ/օրական, այսինքն՝ 2,3–2,5 լիտր օրվա ընթացքում;  
 - բարձր դասարանցիները կարիք ունեն 55 մլ/կգ/օրական, դա մոտավորապես կազմում է 2–3 լիտր օրվա ընթացքում:

- արդյունավետ այրում է ճարպը և օգնում է աճեցնել մկանները,  
 - նպաստում է օրգանիզմի մաքրմանը և վտանգավոր նյութերի դուրս բերմանը,  
 - կարգավորում է մարմնի ջերմաստիճանը,  
 - բարելավում է մաշկի վիճակը,  
 - օգնում է հողերի աշխատանքին,  
 - ապահովում է ակտիվությունը և աջակցում է կենսունակությանը:

Ջրի հիմնական մասը յուրացվում է ոչ միայն մաքուր ձևով (միջինը՝ օրական 2-3 բաժակ), այլ նաև հեղուկ ու կիսահեղուկ սննդի՝ կաթի, ըմպելիքների, բանջարեղենի և մրգերի հետ: Գործնականում ցանկացած սննդամթերք իր մեջ պարունակում է ջրի որոշակի քանակություն, օրինակ՝ բանջարեղենը և մրգերը մինչև 90%, կաթը՝ 85%, պանիրը՝ 30-40%:

Տաք եղանակին անհրաժեշտ է ավելացնել ջրի և ըմպելիքների օգտագործումը: Հեղուկը պետք է խմել փոքր չափաբաժիններով և հաճախակի (յուրաքանչյուր 30–60 րոպեն մեկ):

### Խմելու կարգի կազմակերպումը ուսումնական հաստատություններում

Աղիքային վարակների վտանգի պատճառով երեխաներին չի կարելի տալ հում ջուր, միայն եռացրած կամ շշալցված:

Մ ա ն ի տ ա ր ա - հ ա մ ա ճ ա ր ա կ ա բ ա ն ա կ ա ն նորմատիվները ՍանԿնՆ 2.1.4.1116-2002 սահմանում են շշի մեջ և տարաներում լցված ջրի որակի հիգիենիկ պահանջները: Մատուցվող շշալցված ջուրը պետք է ունենա փաստաթղթեր, որոնք հաստատում են դրա ծագումը, որակը և անվտանգությունը:

Շշալցված ջրի օգտագործմամբ խմելու կարգը կազմակերպելիս դպրոցում պետք է լինեն.  
 - մաքուր սպասք (ապակյա, հախճապակյա),  
 միանգամյա օգտագործման բաժակներ,  
 - առանձին պիտակավորված սկուտեղներ մաքուր և օգտագործվող սպասքի համար,  
 - տարաներ՝ միանգամյա օգտագործման բաժակները հավաքելու համար:

Խմելու ջրի չափաբաժնով լցավորման սարքավորումներ (գովիչներ) օգտագործելիս տարան պետք է փոխել 2 շաբաթը 1 անգամից ոչ պակաս:

Եթե բնակավայրում բացակայում է կենտրոնացված ջրամատակարարումը, կարելի է օգտագործել տարաներում լցրած ջուր՝ գործընթացի հսկման պայմանով:

# ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1. ՄԹԵՐՔԻ ՍԱՌԸ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԹՈՒՄ ԱՌԱՋԱՑՈՂ ԹԱՓՈՆՆԵՐԸ

Մթերքի անվանումը	Թափոնի %
<b>Բանջարեղեն և կանաչիներ</b>	
Կարտոֆիլ մինչև հունվարի 1-ը	25
Կարտոֆիլ հունվարի 1-ից մինչև մարտի 1-ը	30
Կարտոֆիլ մարտի 1-ից	40
Գլուխ կաղամբ	20
Ծաղկակաղամբ	25
Կանաչ սոխ	20
Գլուխ սոխ	16
Սխտոր	20
Գազար մինչև հունվարի 1-ը	23
Գազար հունվարի 1-ից	30
Թարմ վարունգ	20
Թթու վարունգ	15
Մաղաղանոս (կանաչի)	20
Լոլիկ	14
Բազուկ մինչև հունվարի 1-ը	20
Բազուկ հունվարի 1-ից	27

<b>Ձավարեղեն և լոբահատիկավորներ</b>	
Հնդկաձավար	2
Կորեկ	1
Բրինձ	1
Ոլոռ կճպած	0,5
Լոբի	0,5
Ոսպ	1

<b>Միս և թռչնամիս</b>	
Տավարի միս առանց ոսկորի	10
Տավարի միս ոսկորով	26
Հավ	30
Ձու	1

## ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2. ԲԱՂՎԱԾՔՆԵՐ № 2.3.1-02-2014 ՍԱՆԿԱՆ-ԻՑ

### «Հանրակրթական հաստատություններում ուսուցանվողների սննդի կազմակերպմանը ներկայացվող հիգիենիկ պահանջները» Սանիտարական կանոններ և նորմատիվներ №2.3.1-02-2014I

կ.26. Վարակիչ և զանգվածային ոչ վարակիչ (թունավորումներ) հիվանդությունների առաջացումը և տարածումը կանխելու նպատակով և էլնելով առողջ եւ կանոնավոր սննդի սկզբունքներից, հանրակրթական հաստատություններում չի թույլատրվում ստորև նշված սննդամթերքի, կերակրատեսակների և խոհարարական արտադրանքի իրացումը.

1) աղտոտված կճեպով ձու,

2) ջրային թռչունների (բադ, սագ և այլն) ձու և միս,

3) փչանալու և բորբոսի նշաններով պտղաբանջարեղենային արտադրանք, կանաչած կարտոֆիլ,

4) ինչպես տան պայմաններում, այնպես էլ հանրակրթական հաստատությունների սննդաբլոկներում պատրաստված պահածոյացված մթերքներ,

5) սննդի նախկին ընդունումից մնացած և նախօրյակին պատրաստված սննդի մնացորդներ,

6) կրեմով հրուշակեղենը (կարկանդակներ, տորթեր և այլն),

7) երշիկեղեն (մսի և ձկան), դոնդող (մսի և ձկան), պաշտետներ ինչպես տնական պայմաններում, այնպես էլ հանրակրթական հաստատությունների սննդաբլոկներում պատրաստած,

8) ֆլյագայով կաթ՝ առանց ջերմային մշակման,

9) թթվակաթնային մթերք, ինչպես տնական պայմաններում՝ այնպես էլ հանրակրթական հաստատությունների սննդաբլոկներում պատրաստած, թթված կաթ,

10) կաթնաշոռ ոչ մանրէազերծված կաթից՝ ինչպես տնական պայմաններում, այնպես էլ հանրակրթական հաստատությունների սննդաբլոկներում պատրաստած,

11) մակարոններ նավատորմական (աղացած մսով), մակարոններ կտրատած ձվով, որոնք չեն անցել կրկնակի ջերմային մշակում,

12) մխլու, հում և թույլ եփած ձու,

13) սունկ, սնկի արգանակ, ինչպես նաև դրանցից պատրաստված կերակրատեսակներ,

14) չոր սննդային կոնցենտրատներ, ինչպես նաև չոր սննդային կոնցենտրատներից պատրաստված կերակրատեսակներ,

15) ապխտած մսից արտադրանք (բաստուրմա, սուջուխ և այլն),

16) արյան, լյարդի, ապխտած և կիսաապխտած երշիկներ,

17) տապակած սննդամթերքներ և արտադրանքներ, այդ թվում լավ տապակած. կարկանդակներ, օդաբլիթներ, բլիթներ մսով և կաթնաշոռով, կարտոֆիլ, չիպսեր և այլն,

18) մարգարին, խոհարարական և տրանսյուղեր,

19) քացախ, մանանեխ, ծովաբողկ, կծու պղպեղ (կարմիր, սև) և այլ կծու համեմունք,

20) կծու սոուսներ, կետչուպներ, մանանեխ,

21) բնական սուրճ, կոֆեին պարունակող ըմպելիք, տոնուսը բարձրացնող, այդ թվում՝ էներգետիկ ըմպելիք, ալկոհոլ,

22) օրգանիզմի տոնուսը բարձրացնող և մկանային հյուսվածքների աճի վրա ազդող կենսաբանորեն ակտիվ հավելումներ (ԿԱՀ), ԿԱՀ պարունակող արտադրանք և ըմպելիք,

23) գազավորված ըմպելիք,

24) գետնանուշ, նուշ, ծիրանի կորիզի միջուկ,

25) շաքարավազի և աղի բարձր պարունակությամբ մթերք, կոնֆետներ,

26) բուսական յուղերի հիմքով կաթնամթերք,

27) պաղպաղակ:

## ՀԱՎԵԼՎԱԾ 3. ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԿՈՂՄԻՑ ՍՆՆԱՐԱՐ ԼՅՈՒԹԵՐԻ ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՁԱՐԿԻ ՄԻՋԻՆ ՆՈՐՄԵՐԸ

Մանրամթերքի անվանումը	6-10 տարեկան	11 -14 տարեկան	Տղաներ 15-18 տարեկան	Աղջիկներ 15-18 տարեկան
Սպիտակուցներ (գ)	77	90	98-113	90-104
այդ թվում՝ կենդանական ծագման (գ)	47	53	59-68	54-62
Ճարպեր (գ)	79	90	100-115	90-104
այդ թվում՝ բուսական ծագման (գ)	16	18	30-35	27-31
Ածխաջրեր (գ)	335	383	425-489	360-414
Էներգետիկ արժեքը (կկալ)	2350	2713	3000-3450	2600-2990

### Վիտամիններ

Վիտամին B1 (մգ)	1,1	1,4	1,5	1,3
Վիտամին B2 (մգ)	1,4	1,6	1,8	1,5
Վիտամին B6 (մգ)	1,5	1,6	2,0	1,6
Վիտամին B12 (մգ)	2	3	3	3
Վիտամին A (մգ ռետ. համ.)	0,7	0,9	1,0	0,8
Վիտամին C (մգ)	60	70	70	70
Վիտամին E (մգ տոկ. համ.)	10	12	15	12

### Հանքային նյութեր

Կալցիում (մգ)	1100	1200	1200	1200
Ֆոսֆոր (մգ)	1650	1800	1800	1800
Մագնեզիում (մգ)	250	300	300	300
Երկաթ (մգ)	12	17	15	18
Ցինկ (մգ)	10	14	14	14
Յոդ (մգ)	0,1	0,12	0,13	0,13

Կաստատված է ՀՀ առողջապահության Նախարարի Հրամանով 2014 թվականի հունիսի 6-ին N 32-Կ, գրանցված է ՀՀ արդարադատության Նախարարությունում 2014 թվականի հուլիսի 7-ին, գրանցման N 10014264

**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 4. ԷԼԵՐԳԵՏԻԿ ՊԱՀԱՆՁԱՐԿԻ ԲԱԾԽՈՒՄՆ ԸՍՏ ՍԵՆԴԻ ԸՆԴՈՒՄՆԱՆ**

Մանրի ընդունում	Էներգիայի ֆիզիոլոգիական պահանջարկը, կկալ				
	-	6-10 տարեկան	11-14 տարեկան	Տղաներ 15-18 տարեկան	Աղջիկներ 15-18 տարեկան
Նախաճաշ դպրոցում	20-25%	470-588	543-678	600-863	520-748
Ճաշ դպրոցում	30-35%	705-823	814-950	900-1208	780-1047
Ետաճաշիկ դպրոցում	10%	235	271	300-345	260-299

**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 5. ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ՉԱՓԱԲԺՒՆՆԵՐԸ**

Կերակրատեսակի անվանումը	Կերակրաբաժնի զանգվածը, գրամ	
	6-10 տարեկան	11 -18 տարեկան
Շիլա, բանջարեղենով, ձվով, կաթնաշոռով, մսով կերակրատեսակ	150-200	200-250
Ըմպելիք (թեյ, կակաո, հյութ, կոմպոտ, կաթ, կեֆիր և այլն)	200	200
Աղցան	60-100	100-150
Սպուր	200-250	250-300
Միս, կոտլետ, ձուկ	80-100	100-120
Խորտիկ	150-200	180-230
Միրգ	100	100

**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 6. ՄԹԵՐՔԻ ՓՈԽԱՐԻՆՈՒՄՆ ԸՍՏ ՍՊԻՏԱԿՈՒՅՆՆԵՐԻ ԵՎ ԱԾԽԱԶՐԵՐԻ**

Մթերքի անվանումը	Քանակը (գտաքաշը, գ)	Քիմիական բաղադրությունը, գրամ			Ավելացնել օրական սննդակարգին կամ բացառել
		Սպիտակուցներ	Ճարպեր	Ածխաջրեր	
<b>Հացի փոխարինումը (ըստ սպիտակուցների և ածխաջրերի)</b>					
Ցորենի հաց	100	7,6	0,9	49,7	
Աշորայի հաց	150	8,3	1,5	48,1	
Ցորենի այլուր (1 տեսակ)	70	7,4	0,8	48,2	
Մակարոն, վերմիշել	70	7,5	0,9	48,7	
Սպիտակաձավար	70	7,9	0,5	50,1	
<b>Կարտոֆիլի փոխարինումը (ըստ ածխաջրերի)</b>					
Կարտոֆիլ	100	2,0	0,4	17,3	
Բազուկ	190	2,9	-	17,3	
Գազար	240	3,1	0,2	17,0	
Կաղամբ սպիտակ	370	6,7	0,4	17,4	
Մակարոն, վերմիշել	25	2,7	0,3	17,4	
Սպիտակաձավար	25	2,8	0,2	17,9	
Ցորենի հաց	35	2,7	0,3	17,4	
Աշորայի հաց	55	3,1	0,6	17,6	

Թարմ խնձորների փոխարինում (ըստ ածխաջրերի)					
Թարմ խնձոր	100	0,4	-	9,8	
Խնձորի չիր	15	0,5	-	9,7	
Ծիրանաչիր (առանց կորիզների)	15	0,8	-	8,3	
Սալոր	15	0,3	-	8,7	
Կաթի փոխարինում (ըստ սպիտակուցի)					
Կաթ	100	2,8	3,2	4,7	
Կաթնաշոռ կիսայուղ	20	3,3	1,8	0,3	
Կաթնաշոռ յուղոտ	20	2,8	3,6	0,6	
Պանիր	10	2,7	2,7	-	
Տավարի միս (1 տեսակի)	15	2,8	2,1	-	
Տավարի միս (2 տեսակի)	15	3,0	1,2	-	
Ձուկ (ֆիլե)	20	3,2	0,1	-	
Մսի փոխարինում (ըստ սպիտակուցի)					
Տավարի միս (1 տեսակի)	100	18,6	14,0	-	
Տավարի միս (2 տեսակի)	90	18,0	7,5	-	Կարագ + 6 գ
Կաթնաշոռ կիսայուղ	110	18,3	9,9	-	Կարագ +4 գ
Կաթնաշոռ յուղոտ	130	18,2	23,4	3,7	Կարագ - 9 գ
Ձուկ (ֆիլե)	120	19,2	0,7	-	Կարագ +13 գ
Ձու	145	18,4	16,7	1,0	
Չկան փոխարինում (ըստ սպիտակուցի)					
Ձուկ (ֆիլե)	100	16,0	0,6	1,3	
Տավարի միս (1 տեսակի)	85	15,8	11,9	-	Կարագ - 11 գ
Տավարի միս (2 տեսակի)	80	16,0	6,6	-	Կարագ - 6 գ
Կաթնաշոռ կիսայուղ	100	16,7	9,0	1,3	Կարագ - 8 գ
Կաթնաշոռ յուղոտ	115	16,1	20,7	3,3	Կարագ - 20 գ
Ձու	125	15,9	14,4	0,9	Կարագ - 13 գ
Կաթնաշոռի փոխարինում (ըստ սպիտակուցի)					
Կաթնաշոռ կիսայուղ	100	16,7	9,0	1,3	
Տավարի միս (1 տեսակի)	90	16,7	12,6	-	Կարագ - 3 գ
Տավարի միս (2 տեսակի)	85	17,0	7,5	-	
Ձուկ (ֆիլե)	100	16,0	0,6	-	Կարագ + 9 գ
Ձու	130	16,5	15,0	0,9	Կարագ - 5 գ
Չվի փոխարինումը (ըստ սպիտակուցի)					
Ձու (1 հատ.)	40	5,1	4,6	0,3	
Կաթնաշոռ կիսայուղ	30	5,0	2,7	0,4	
Կաթնաշոռ յուղոտ	35	4,9	6,3	1,0	
Պանիր	20	5,4	5,5	-	
Տավարի միս (1 տեսակի)	30	5,6	4,2	-	
Տավարի միս (2 տեսակի)	25	5,0	2,1	-	
Ձուկ (ֆիլե)	35	5,6	0,7	-	

**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 7. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԱՆՆԴՐԱՐ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ՊԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՄԹԵՐՔԻ ԷՆԵՐԳԵՏԻԿ ԱՐԾԵՔԸ**

Մթերքի անվանումը (100գ)	Սպիտակուցներ, գ	Ճարպեր, գ	Ածխաջրեր, գ	Էներգետիկ արժեքը (կկալ)
<b>Բանջարեղեն</b>				
Սմբուկ	1,2	0,1	5,1	24
Դդմիկ	0,6	0,3	4,9	23
Կաղամբ սպիտակ (թարմ)	1,8	0,1	4,7	27
Թթու կաղամբ	1,8	0	2,2	19
Ծաղկակաղամբ	2,5	0,3	4,5	30
Կարտոֆիլ	2,0	0,4	16,3	80
Կանաչ սոխ	1,3	0	3,5	19
Գլուխ սոխ	1,4	0	9,1	41
Գազար	1,3	0,1	7,2	30
Վարունգ	0,8	0,1	2,6	14
Վարունգ ջերմոցի	0,7	0,1	1,9	11
Կանաչ պղպեղ քաղցր	1,3	0	5,3	26
Կարմիր պղպեղ քաղցր	1,3	0	5,7	27
Մաղաղանոս	3,7	0,4	8,0	49
Բողկ	1,2	0,1	3,8	21
Հազար	1,5	0,2	2,3	17
Բազուկ	1,5	0,1	9,1	42
Լոլիկ	1,1	0,2	3,8	23
Լոլիկի ջերմոց	0,6	0	2,9	14
Լոբի կանաչ	4,0	0	4,3	32
Սխտոր	6,5	0	5,2	46
Սպանախ	2,9	0,3	2,0	22
Թրթնջուկ	1,5	0	3,0	19
<b>Միս</b>				
Տավարի, 1 տեսակի	18,6	16,0	0	218
Հավի, 1 տեսակի	18,2	18,4	0,7	241
Հնդկահավի	19,5	22,0	0	276
Հորթի, 1 տեսակի	19,7	2,0	0	97
<b>Չուկ, ձկնեղեն և ծովամթերք</b>				
Միգ	19	7,5	0	144
Ծովային կաղամբ	0,9	0,2	3,0	16
Պերկես ծովային	18,2	3,3	0	103
Թառափայիններ (իշխան)	16,4	10,9	0	164
Չոլաձուկ	16,0	0,6	0	69
<b>Չու</b>				
Հավի ձու	12,5	11,5	0,7	157
<b>Միրգ, հատապտուղներ և բոստանային կուլտուրաներ</b>				
Ծիրան	0,9	0,1	9,0	41
Սերկևիլ	0,6	0,5	7,9	40
Բանան	1,5	0	22,4	91

Բալ	0,8	0,5	10,3	52
Տանձ	0,4	0,3	9,5	42
Թուզ	0,7	0,2	11,2	49
Հոն	1,0	0	9,7	45
Դեղձ	0,9	0,1	9,5	43
Սալոր	0,08	0	9,6	43
Խուրմա	0,5	0	13,3	53
Կեռաս	1,1	0,4	10,6	50
Թութ	0,7	0	12,0	52
Խնձոր	0,4	0,4	9,8	45
Նարինջ	0,9	0,2	8,1	40
Թուրինջ	0,9	0,2	6,5	35
Կիտրոն	0,9	0,1	3,0	16
Մանդարին	0,8	0,3	8,1	40
Խաղող	0,6	0,2	15,0	65
Ազնվամորի	0,8	0,3	8,3	42
Կարմիր հաղարջ	0,6	0,2	7,3	39
Սև հաղարջ	1,0	0,2	7,3	38
Թարմ մասուր	1,6	0	10,0	51
Չոր մասուր	3,4	0	21,5	110
Չմերուկ	0,7	0,2	8,8	38
Սեխ	0,6	0	9,1	38
Դդում	1,0	0,1	4,2	25
<b>Չրեր</b>				
Ծիրանի	5,2	0	55,0	234
Չամիչ	1,8	0	66,0	262
Սալորի	2,3	0	58,4	242
Խնձորի	3,2	0	68,0	273
Բալի	1,5	0	73,0	292
Տանձի	2,3	0	62,1	246
Դեղձի	3,0	0	68,5	275
<b>Կաթ և կաթնամթերք</b>				
Կաթ մանրէազերծված	2,8	3,2	4,7	58
Կաթ չոր	26,0	25,0	37,5	476
Կաթ խտացրած	7,0	8,3	9,5	140
Կաթ խտացրած շաքարով	7,2	8,5	56,0	320
Սերուցք 10% յուղայնությամբ	3,0	10,0	4,0	118
Սերուցք 20% յուղայնությամբ	2,8	20,0	3,6	205
Թթվասեր 10% յուղայնությամբ	3,0	10,0	2,9	116
Թթվասեր 20% յուղայնությամբ	2,8	20,0	3,2	206
Կեֆիր ոչ յուղոտ	3,0	0,05	3,8	30
Կեֆիր յուղալի	2,8	3,2	4,1	56
Յոգուրտ 1,5% յուղայնությամբ, քաղցր	5,0	1,5	8,5	70
Պանրիկներ մանկական	9,1a	23,0	18,5	315
Կաթնաշոռ յուղոտ	14,0	18,0	2,8	232
Կաթնաշոռ ոչ յուղոտ	18,0	0,6	1,8	88
Պանիր «Բրինձա» ոչխարի կաթից	17,9	20,1	0,0	260
Հալած պանիր	24,0	13,5	0,0	226

Պանիր «Չանախ»	18,5	24,5	0	295
Պանիր «Լոռի»	23	27,5	0	339
<b>Ճարպեր</b>				
Կարագ	0,5	82,5	0,8	748
Հալած յուղ	0,3	98	0,6	887
Բուսական յուղ	0	99,9	0	899
<b>Չավարեղեն</b>				
Հնդկաձավար	9,5	2,3	65,9	329
Սպիտակաձավար	11,3	0,7	73,3	326
Վարսակ	11,0	6,1	49,7	303
Գարեձավար	10,0	1,3	66,3	324
Կորկոտ	11,5	3,3	66,5	348
Բրինձ	7,0	1,0	71,4	330
Բլոուր	10,0	1,4	67	321
Հաճար	10,0	1,4	67	321
<b>Լոբազգիներ</b>				
Լոբի	21,0	2,0	46,6	292
Ոլոռ կճպած	23,0	1,6	50,8	314
Ոլոռ	23,0	1,2	53,3	303
Կանաչ ոլոռ	5,0	0,2	12,8	73
Ոսպ	24,8	1,1	53,7	310
<b>Ընկուզեղեն</b>				
Ընկուզ	13,8	61,3	10,2	648
<b>Հաց, հացաբուլկեղեն և ալյուր</b>				
Աշորայի հաց	6,9	1,2	42,4	214
Ցորենի հաց բարձր որակի ալյուրից	7,7	2,4	53,4	254
Ցորենի հաց 1-ին տեսակի ալյուրից	7,9	1	48,1	239
Բարձր որակի ցորենի ալյուր	10,3	1,1	68,9	334
1-ին տեսակի ցորենի ալյուր	10,6	1,3	67,6	331
Հնդկաձավարի ալյուր	7,2	1,5	72,1	331
Կարտոֆիլի ալյուր	0,1	0	79,6	327
Մակարոնեղեն	10,4	1,1	69,7	337
<b>Շաքար, հրուշակեղեն, քաղցրավենիք</b>				
Շաքար	0	0	99,8	379
Բնական մեղր	0,8	0	80,3	314
Ձեֆիր	0,8	0	78,3	304
Իրիս	3,3	7,5	81,8	387
Մարմելադ	0,4	0	76,0	293
Կարամել մրգային միջուկով	0	0,1	92,1	357
Շոկոլադապատ կոնֆետներ	2,9	10,7	76,6	396
Հալվա	11,6	29,7	54	516
Կաթնային շոկոլադ	6,9	35,7	52,4	550
Վաֆլի մրգային միջուկով	3,2	2,8	80,1	350
Վաֆլի յուղապարունակ միջուկով	3,4	30,2	64,7	530
Կարկանդակ շերտավոր, խնձորով	5,7	25,6	52,7	454
Կարկանդակ բիսկվիտային, խնձորով	4,7	9,3	64,2	351

Շաքարաբլիթ	4,8	2,8	77,7	350
<b>Մուրաբա և ջեմեր</b>				
Տանձի մուրաբա	0,3	0,2	70,8	273
Ելակի մուրաբա	0,3	0	70,9	271
Ազնվամորու մուրաբա	0,6	0,2	70,4	273
Դեղձի մուրաբա	0,5	0	66,8	258
Սալորի մուրաբա	0,4	0,3	74,2	288
Խնձորի ջեմ	0,4	0,3	65,3	250
Ծիրանի ջեմ	0,5	0	68,8	265
<b>Ըմպելիք</b>				
Գազարի հյութ	1,1	0,1	12,6	56
Տոմատի հյութ	1	0,1	2,9	18
Ծիրանի հյութ	0,5	0	13,7	56
Արքայախնձորի հյութ	0,3	0,1	11,8	52
Նարնջի հյութ	0,7	0,1	13,2	60
Խաղողի հյութ	0,3	0	13,8	54
Բալի հյութ	0,7	0,2	11,4	51
Նռան հյութ	0,3	0	14,5	64
Թուրինջի հյութ	0,3	0,1	7,9	38
Կիտրոնի հյութ	0,6	0	3,9	33
Մանդարինի հյութ	0,8	0	9,8	45
Դեղձի հյութ	0,3	0	16,5	68
Սալորի հյութ	0,3	0,1	15,2	68
Սև հաղարջի հյութ	0,5	0	7,3	41
Մասուրի հյութ	0,1	0,2	16,1	67
Խնձորի հյութ	0,5	0,1	9,1	38
Տանձի հյութ	0	0	14,4	59
Թեյ շաքարով	0,1	0	7	28
Թեյ կիտրոնով	0,1	0	6,8	
<b>Հանքային նյութեր</b>				
Չոր խմորիչ	12,7	8,5	2,7	109
Դոնդող	87,2	0,7	0,4	355
Կակաո փոշի	24,2	17,5	27,9	380

**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 8. ՄՈՏԱՎՈՐ ՃԱՇԱՑԱՆԿ ԿԱԶՄԵԼՈՒ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ՍԽԵՄԱՆ**

Օր \_\_\_\_\_  
 Շաբաթ \_\_\_\_\_  
 Սեզոն \_\_\_\_\_  
 Տարիքային կատեգորիա \_\_\_\_\_

h/h	Կերակրատեսակի անվանումը	Կերակրաբաժնի զանգվածը	Սննդարար նյութեր, գր			Էներգ. արժեքը, կկալ	Վիտամիններ, մգ				Հանքային նյութեր, մգ			
			Սպիտակուցներ	Ճարպեր	Ածխաջրեր		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿԸ**

1. Հայաստանի Հանրապետության սանիտարական կանոններն ու նորմերը ՄանԿևՆ 2.3.1-02-2014 «Հանրակրթական հաստատություններում ուսուցանվողների սննդի կազմակերպման հիգիենիկ պահանջները»:
2. Կերակրատեսակների և խոհարարական արտադրանքի բաղադրատոմսերի հավաքածու հասարակական սննդի ձեռնարկությունների համար, 1983թ.:
3. Կերակրատեսակների և խոհարարական արտադրանքի բաղադրատոմսերի հավաքածու հասարակական սննդի ձեռնարկությունների համար II մաս – Մ: Հրատ. ը «Հացմթերքիսֆորմ», 1997 թ.
4. Կերակրատեսակների և խոհարարական արտադրանքի բաղադրատոմսերի հավաքածու հանրակրթական դպրոցներին կից գործող հասարակական սննդի ձեռնարկությունների համար , 2004 թ
5. Տեխնոլոգիական նորմատիվների հավաքածու - Կերակրատեսակների և խոհարարական արտադրանքի բաղադրատոմսերի հավաքածու դպրոցականների սննդի համար / Մ.Պ.Սոգիլնովի- Մ. Դելի պրինտ, 2007թ. խմբագրմամբ:
6. Տեխնիկական նորմատիվների հավաքածու- Բաղադրատոմսերի հավաքածու արտադրության համար բոլոր հանրակրթական հաստատություններում ուսուցանվողների համար/Մ.Պ.Սոգիլնովի և Վ.Ա.Տուտեյանի- Մ.Դելի պրինտ, 2015 թ. խմբագրությամբ:



Մշակում և ձևավորում՝ Ճյուղային սննդի ինստիտուտ

