

ӨМНӨХ ҮГ

Монгол Улсын Ерөнхий боловсролын сургуулийн хоол үйлдвэрлэл, үйлчилгээний тухай хуулийг батлан, бүх сурагчдыг үдийн хоолны үйлчилгээнд тэгш, хүртээмжтэй хангах зорилго тавин ажиллаж байна.

Сургуулийн Үдийн хоолны чанар, хүртээмжийг нэмэгдүүлэхэд хүүхдийн нас биед тохирсон тэнцвэртэй, шим тэжээллэг хоол хүнсээр хангах асуудал нэн чухал бөгөөд тэдний эрүүл мэндийг дэмжих замаар хоол шим тэжээлийн мэдлэг олгож, зөв дадал хэвшил эзэмшүүлэх нь боловсролын салбарын бодлого юм.

Боловсрол, шинжлэх ухааны яамнаас сургуулийн хоол үйлдвэрлэл, үйлчилгээний чиглэлээр хэд хэдэн олон улсын төсөл, хөтөлбөрүүдийг хэрэгжүүлж байгаа бөгөөд Япон улсын Жайка олон улсын хамтын ажиллагааны байгууллагатай хамтран “Монгол Улсын ерөнхий боловсролын сургуулийн Үдийн хоол үйлдвэрлэлийг дэмжих төсөл”- өөр орон нутгийн хүнс үйлдвэрлэлийг дэмжсэн шим тэжээлийн тэнцвэрт цэсийг боловсруулж чанар, хүртээмжийг нэмэгдүүлэх, суралцагчдад энгийн арга зүйгээр эрүүл зөв хооллолтын мэдлэг, чадвар эзэмшүүлэхэд чиглэж байгааг онцлох нь зүйтэй.

Энэхүү цэсийн ном нь хүнсний бүлгийн шим тэжээлд үндэслэн Монголчуудын сайн мэдэх “Гэр зөвлөмж”-тэй уялдуулан сургуулийн Үдийн хоолонд “өнгөний систем”-ийг шинээр нэвтрүүлснээр үдийн хоолноос авах шим тэжээлийн хэмжээг хүүхдийн хамгийн эхний харах мэдрэхүйгээр тогтоон таниулж, улмаар тэнцвэртэй хооллох мэдлэг, чадварыг олгож байгаа давхар ач холбогдолтой болно.

Цаашид бид сургууль, цэцэрлэгийн хүүхдийн хоолны өртөг зардлыг бүрэн тооцож, үр ашигтай зарцуулах, түүнчлэн шим тэжээлийн ойлголтыг нэг цонхоор, нэг өнгөөр харах энэхүү системийг өдөр тутмын үйл ажиллагаандаа мөрдлөг болгон хэвшүүлэх ажлыг үндэсний хэмжээнд зохион байгуулан түгээн дэлгэрүүлнэ.

Сургуулийн Үдийн хоолны тэнцвэртэй шим тэжээлт цэсийн номыг бүтээхэд хамтран ажилласан төслийн баг, ялангуяа төслийн зөвлөх Нийгата мужийн их сургуулийн профессор Нобүко Мүраяма болон эрхэм эрдэмтэн багш нарт гүнээ талархал илэрхийлж, Монголын хүүхдийн төлөө та бүхний зориулж байгаа сэтгэл бүхэн хур бороо шиг үр шимээ өгч, сайн үйл бүхэн дэлгэрэх болно гэдгийг итгэл дүүрэн хэлэхэд таатай байна.

БОЛОВСРОЛ, ШИНЖЛЭХ УХААНЫ ЯАМНЫ
СУРАЛЦАГЧИЙН ХООЛ ҮЙЛДВЭРЛЭЛ,
ҮЙЛЧИЛГЭЭНИЙ ХЭЛТСИЙН ДАРГА Т.ТҮМЭНЖАРГАЛ



ГАРЧИГ

● Тэнцвэртэй шим тэжээл бүхий хоолны цэс	3
● Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлэг тус бүрээр хангах хоногийн стандарт хэмжээ ба сургуулийн үдийн хоолоор өгөх зорилтот хэмжээ	4
● Ном ашиглах тайлбар	5
● Өсвөр үеийнхний зөв хооллолтын зөвлөмж	6
● Сургуулийн үдийн хоолыг ашиглан хоол тэжээлийн боловсрол олгох боломжтой (жишээ болгов)	7
● Хоолны технологи	11
● Хавсралт	78

ШИМ ТЭЖЭЭЛИЙН ТЭНЦВЭРТЭЙ ЦЭС

Хүнс хоолонд агуулагдах шим тэжээлийн бодисыг уураг, өөх тос, нүүрс ус, аминдэм, эрдэс бодис, ус гэсэн зургаан үндсэн бүлэгт ангилдаг. Хүнс бүр шимт бодисыг тодорхой хэмжээгээр агуулах бөгөөд зарим шимт бодисыг агуулахгүй байх нь ч бий. Эрүүл оршихуйн төлөө чанартай хооллоно гэдэг нь тухайн хоолны шимт бодисын агууламжтай шууд хамааралтай бөгөөд хоногт зайлшгүй авах шимт бодисын зөвлөмж хэмжээг хангах 4-5 бүлгийн хүнсний орц бүхий хоолыг тэнцвэртэй хооллолт гэж ойлгож болно.

Сургуулийн үдийн хоол шим тэжээлийн тэнцвэртэй байх нь хоолоор үйлчилж буй үндсэн зорилго бөгөөд үүний тулд хоолны цэс төлөвлөлт оновчтой, зөв байх шаардлагатай. Энэхүү ном шим тэжээлийн тэнцвэртэй хоолыг өнгөний систем ашиглан хялбар байдлаар хэрэгжүүлэх боломжийг бий болгохыг зорьсон болно. Хүнс бүрт агуулагдах шимт бодис, түүний агууламжийг хүн бүр мэдэхгүй тул эрүүл мэндэд чухал шаардлагатай шимт бодисын эх үүсвэрийг илэрхийлэх зурагт зөвлөмжийг улс орнууд ашигладаг.

Сургуулийн хоол үйлдвэрлэл, үйлчилгээнд “өнгөний систем”-ийг анх удаа нэвтрүүлэхээр энэхүү номыг бүтээж байгаа бөгөөд энэ нь хүнсний бүлгийн шим тэжээлийн эх үүсвэрт тулгуурлан өнгөөр ялгаж, нэг удаагийн хэрэглэх хэмжээг илэрхийлэх шийдэл юм. Өнгөний системийн үндэс нь Монголчуудын зөв хооллолтын зурагт зөвлөмж болох ГЭР зөвлөмж юм.

Тэнцвэртэй хоолны иж бүрдэл: Шөл, үндсэн хоол, бусад гэсэн бүлгээс сонгохдоо хоолны түүхий эдийн төсөвт өртөгт багтаан шим тэжээлийн тэнцвэрт байдлыг хангана. Хоолны төсөвт өртөг, шим тэжээлийн агууламжийг 7 хоног ба сарын дунджаар зохицуулах боломжтой бөгөөд сарын дундаж үзүүлэлт нь төсөвт багтаж, шимт бодисын зөвлөмжийг хангасан байна.

Үндсэн шим тэжээлийн эх үүсвэр болох хүнсний бүтээгдэхүүний бүлэг

- * нүүрс усны эх үүсвэр - үр тариа, гурил, будаа
- * уургийн эх үүсвэр - бүх төрлийн мах, өндөг, загас, дүпү, буурцаг
- * аминдэм, эрдэс бодис, хүнсний эслэгийн эх үүсвэр - хүнсний ногоо, жимс, мөөг
- * кальци, уургийн эх үүсвэр – сүү, сүүн бүтээгдэхүүн

Өнгөний систем – шим тэжээлийн эх үүсвэр

- шар өнгөөр нүүрс усны эх үүсвэрийг
- улаан өнгөөр уургийн эх үүсвэрийг
- ногоон өнгөөр аминдэм, эрдэс бодисын эх үүсвэрийг
- шар ногоон өнгөөр аминдэм, эрдэс бодисын эх үүсвэрийг
- цэнхэр өнгөөр кальци, уургийн эх үүсвэрийг тус тус тэмдэглэв.

Хоол тус бүрийн түүхий эдийн орцын хэмжээнээс хамаарч өнгийг бүтэн ба тал хэлбэрээр тэмдэглэсэн болно.

Сургуулийн үдийн хоолонд 3 өнгө оролцуулсан байвал оновчтой гэж үзнэ. Өнгө нь тал хэлбэртэй оролцсон бол 2 өөр хоолны орцыг хослуулан бүтэн болгох эсвэл дараагийн өдөр бүтэн байлгахыг эрмэлзвэл зохино.

Хүснэгт 2

Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлэг тус бүрээр хоногийн хэрэгцээг хангах жишиг хэмжээ ба сургуулийн үдийн хоолоор өгөх зорилтот хэмжээ /7-10 нас/

Хүнсний бүлэг	БШУЯ, ЭМЯ, Сангийн сайдын А166, А559, 222 хамтарсан тушаалын дагуу, г	Сургуулийн үдийн хоолоор өгөх зорилтот хэмжээ, г			
		Бүтэн хэмжээ*	Тэмдэг	Харас хэмжээ	Тэмдэг
Үр тариа (гурил, будаа, талх, төмс, гоймон)	335	50<		25-49	
Мах (мах, өндөг, шош буурцаг)	172	50<		25-49	
Хүнсний ногоо, мөөг	210	70<		35-69	
Жимс	200	50<		25-49	
Сүү	310	120<		60-119	

*хүнсний бүтээгдэхүүний хэмжээ нь цэвэр жин болно.

Сургуулийн үдийн хоолоор авах шаардлагатай, шим тэжээлийн тэнцвэртэй цэсийн загварыг дараах хүснэгтээр харуулав.

Энэ хэмжээг өдөр бүр хангах боломжгүй боловч илчлэг, шим тэжээлийн сарын дунджийг тооцож баримтлахад анхаарна уу.

Нөгөө талаар хүүхдийн хоолны түүхий эдийн төсвийн хүрэлцээгүй байдал, хүнсний бүтээгдэхүүнийг худалдан авах үнийн хэлбэлзэл нь энэхүү тэнцвэрт харьцаа өөрчлөгдөхөд хүргэх бөгөөд зах зээлээс хамаарсан өөрчлөлтөөр хэн нэгнийг буруутгаж болохгүй гэдгийг санаарай. Гэвч бүхий л боломжоороо хүүхдийн хоолны түүхий эдийн төсөвт өртгийг оновчтой зарцуулах, хуваарилах, хүнсний бүлгийг зөв хослуулах, хангамжийн зөв тогтолцоо бий болгох, чанарын шаардлага хангасан орон нутагт үйлдвэрлэсэн хүнсний бүтээгдэхүүний хангамжийг нэмэгдүүлэх, улирлаас шалтгаалсан хүнсний олдцоос хамаарч хоолны нэр төрлийг өөрчлөх, улмаар инфляцтай уялдсан төсвийн зохицуулалт хийх шаардлагатай болохыг оролцогч талууд сайтар ойлгож, хичээн ажиллах шаардлагатай билээ.

№	Хоолны төрөл	Илчлэг, ккал	Давсны агууламж, г
1	Үндсэн хоол	290	0.3
2	Шөл	130	0.3
3	Бусад	70	0.1
4	Сүү, 200 мл	120	0.2
	Нийт	610	0.9

Бүлэг. Үндсэн хоол

Ү16.

СҮМСЭНД
ЖИГНЭСЭН
БӨӨРӨНХИЙ МАХ



Гарц 150г | Илчлэг 230 ккал | Уураг 11 г | Түүхий эдийн үнэ 1053

Ш32.

СЭВЭГ ЗАРАМТАЙ
ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г | Илчлэг 163 ккал | Уураг 7 г | Түүхий эдийн үнэ 955

Бүлэг. Шөл

Б1.

ХАТААСАН
ЖИМСНИЙ
УНДАА



Гарц 180 г | Илчлэг 80 ккал | Уураг 0 г | Түүхий эдийн үнэ 399

Бусад.
Ундаа

Гарц, шим
тэжээлийн
мэдээлэл

ОРЦ	ЦӨВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
-----	--------------	---------------------

Мах (өөхгүй)	45г	1. Махыг нэрийн шүүрээр 1-2 удаа машиндана.
Бөөрөнхий сонгино	2г	2. Бөөрөнхий сонгино, саримсыг жижиг хярг хэрчинэ.
Талхны хатаам	7г	3. Талхны хатаамыг сүү, ясны шөл, хяраманд дэвтэнэ.
Сүү	10мл	4. Талхны хатаам, саримсыг хольж давсаар амтлан шанз бэлтгэнэ.
Талхны хатаам	10г	5. Шанзнаас 7-8г (1 тавагт 7-8ш байхаар) таслан тооцож хувиалан бөөрөнхийлж тэвшинд өрж, 180-200°C хэмд 8-10 минут шарна.
Давс	0,3г	6. Шарсан маханд улаан сүмс нэмж 5 минут жигнэж болгоно.
Үндсэн улаан сүмс	40мл	7. Сүмстэй таваглаж, 2 төрлийн хачиртай олгоно.
Хачир:		
Агшаасан цагаан будаа	10 г	
Жигнэсэн ногоо	20 г	

ОРЦ	ЦӨВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
-----	--------------	---------------------

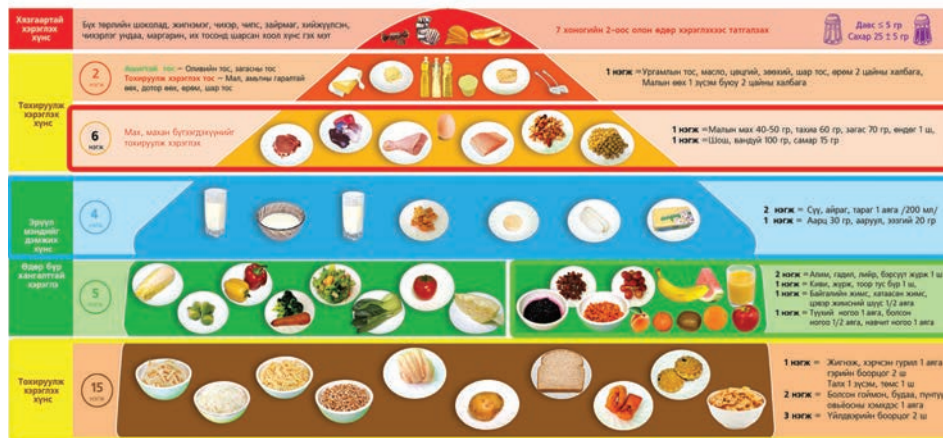
Сэвэг зарам	20г	1. Сэвэг зармыг 2 удаа угаах, хүйтэн усанд 20 минут дэвтэнэ.
Улаан лооль	40г	2. Улаан лоолгийг угаах, хальсыг + байдлаар зүсээд буцалж байгаа усанд 10 минут шаллаад, хальсыг хуулж, шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
Шар луван	20г	3. Хярг хэрчсэн луван, сонгиныг цөцгийн тосонд 5 минут хуур дээр нь хэрчсэн лооль, дэвтэсэн сэвэг зарам хийж, шөл нэмээд 20 минут жигнэнэ.
Бөөрөнхий сонгино	10г	4. Гурилыг хуур, булан сүү нэмж, лэзон бэлтгэнэ.
Цөцгийн тос	3г	5. Жигнэсэн ногоог холигч машинаар машиндаж нухаш бэлтгэнэ.
Сүү	50мл	6. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, сүүний лэзон нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана.
Гурил БГ-75	5 г	7. Давсаар амтлаад таваглаж олгоно.
Ясны шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦӨВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
-----	--------------	---------------------

Чангаан /манго/ хар чавга /алим/ үзэм /лийр	30г	1. Хатаасан жимсний гадны хольцыг түүгээд, ялгач цэвэрлээд хүйтэн усаар 1 удаа угаана.
Элсэн чихэр	2г	2. Буцалж байгаа усанд хийж 10 минут зөөлөн галаар чанад, элсэн чихэр нэмж амтлана.
Ус	200мл	3. Гал дээрээс авч тагтай саванд, сэрүүн газар 4 цаг тавьж хандалж олгоно.

Хатаасан жимсийг холимог байдлаар эсвэл аль 1 жимсийг сонгон ундаа бэлтгэнэ.

ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ЗӨВ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВӨМЖ



- Мах, өндөг, загас, шов
- Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн
- Ногоо, мөөг
- Жимс
- Үр тариа, төмс

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл ба нэгж

5 граммын цайны халбага 200 мл цайны агаа 250 мл стакан

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хонот авбал зохих нэгж бүтээгдэхүүний тоо					
	7-10 нас		11-14 нас		15-18 нас	
	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй
Үр тариа, гурил, будаа	10	9	15	13	16	13
Ногоо	3	3	3	3	3	3
Жимс, жимсгэнэ	1	1	2	2	2	2
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4	4	4	4
Мах, махан бүтээгдэхүүн	4	4	6	5	6	5
Тос	1	1	2	2	3	2



- 1 Биеийн жин тогтвортой байхад тустай
- 2 Арьсыг сайхан болгоно
- 3 Бөөрний үйл ажиллагааг дэмжинэ
- 4 Гэдэсний үйл ажиллагааг сайжруулна
- 5 Бодисын солилцоог сайжруулна
- 6 Тархины үйл ажиллагаанд сайнаар нөлөөлдөг
- 7 Булчинг сэргээнэ
- 8 Уушгинд тустай
- 9 Цус шингэрүүлнэ

Сургуулийн үдийн хоолыг ашиглан хоол тэжээлийн боловсрол олгох боломжтой *(жишээ болгов)*

Шим тэжээлийн тэнцвэртэй, амттай сургуулийн үдийн хоол нь шим тэжээлийн боловсролын хэрэглэгдэхүүн юм.

Сургуулийн үдийн хоолыг ашиглан хоол тэжээлийн боловсрол олгох аргачлалыг дараах алхмаар танилцуулж байна.

Алхам 1

Өнөөдрийн үдийн хоолны зураг оруулаарай.

Алхам 2

Сургуулийн үдийн хоолонд орсон хүнсний орцуудыг дараалуулан бичээрэй (зураг зурах зэргээр төрөл бүрээр илэрхийлж болно).

Алхам 3

Дээр бичсэн хүнсний орцыг “Өсвөр үеийнхний зөв хооллолтын ГЭР зөвлөмж”-ийн дагуу хүнсний бүлэгт ангилж бичээрэй.

- Шар өнгө – Үр тарианы төрөл (төрөл бүрийн будаа, гурил, гоймон, талх)
- Улаан өнгө – Уураглаг хүнс (бүх төрлийн мах, өндөг, буурцаг)
- Ногоон болон шар ногоон өнгө – (хүнсний ногоо, жимс)
- Цэнхэр өнгө – сүү, сүүн бүтээгдэхүүн (өрөм, шар тос зэрэг бусад тослог хүнс хамаарахгүй)

Алхам 4

Хүүхдийн нас, сэтгэхүйн онцлогт тохируулан хүнсний бүлэг болон шим тэжээлийн талаар хамтдаа шалгах

Хүнсний бүлэг	Шим тэжээл	Шим тэжээлийн биед гүйцэтгэх үүрэг
Шар ● (үр тариа, гурил, будаа)	Нүүрс ус	Бие махбодыг эрч хүч, энергиэр хангагч (Хүнсний эслэгийн эх үүсвэр)
Улаан ● (мах, өндөг, дүпү, буурцаг)	Уураг	Бие махбодыг нөхөн төлжүүлэгч, бүрдүүлэгч (Булчин, цус г.м)
Ногоон ● ● (хүнсний ногоо, жимс)	аминдэм, эрдэс бодис	Бие махбодын бодисын солилцооны хэвийн байдлыг хангагч, тэнцвэржүүлэгч
Цэнхэр ● (сүү, сүүн бүтээгдэхүүн)	Эрдэс бодис (Тэр дундаа кальци)	Яс, шүдийг бүрдүүлэгч

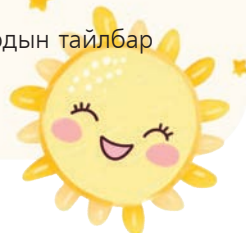
Алхам 5

Сургалтын дараах анзаарсан зүйл болон сэтгэгдлээ бичнэ үү.

Миний
сэтгэгдэл

Тэнцвэртэй хооллолт
Хүний эрүүл мэндэд өдөр тутам шаардлагатай 6 бүлэг шим тэжээлийг 5 бүлэг хүнсээр хангалттай хэмжээгээр, зөв харьцаагаар хангадаг хоолны дэглэм

Оксфордын тайлбар





ХООЛ, ШИМ ТЭЖЭЭЛИЙН БОЛОВСРОЛ

ХООЛНЫ ШИМ ТЭЖЭЭЛИЙН ТЭНЦВЭРИЙН ТАЛААР ХАМТДАА БОДОЖ ҮЗЭЦГЭЭ



Хүнсний бүтээгдэхүүн
биед ямар ашиг тустайг
хамтдаа ярилцагaa

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг 5 өнгийн бүлгээр нь,
ямар үүрэгтэйгээр нь ангилцгаая.



Ямар бүтээгдэхүүн
орсон бэ?



Эхлээд шууд
бодогдсон хүнсээ
бичээрэй.

Анзаарсан
зүйлээ бичээрэй.



Улаан



Шар



Ногоон



Цэнхэр





ХООЛ, ШИМ ТЭЖЭЭЛИЙН БОЛОВСРОЛ

ХООЛНЫ ШИМ ТЭЖЭЭЛИЙН ТЭНЦВЭРИЙН ТАЛААР ХАМТДАА БОДОЖ ҮЗЭЦГЭЭ



Хүнсний бүтээгдэхүүн
биед ямар ашиг тустайг
хамтдаа ярилцацгаая

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг 5 өнгийн бүлгээр нь,
ямар үүрэгтэйгээр нь ангилцгаая.



Ямар бүтээгдэхүүн
орсон бэ?



Анзаарсан
зүйлээ бичээрэй



Биеийн
булчин, цусыг
бүрдүүлэгч



Улаан

Биед энерги,
хүч чадлыг өгнө.



Шар

Бие махбодийн бодисын
солилцооны хэвийн
үйл ажиллагааг
хангана.



Ногоон

Шар
ногоон

Яс, шүдэнд сайн.



Цэнхэр

Эхлээд шууд
бодогдсон хүнсээ
бичээрэй



СУРГУУЛИЙН ҮДИЙН ХООЛНЫ ЖИШИГ ЦЭС ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА

Үндсэн хоол, шөл бусад гэсэн тус бүр 33 төрлийн нийт 99 нэрийн хоолноос өөрийн дуртай хоолыг шимт бодис агуулсан байдал болон төсвөөс хамаарч олон төрлийн цэс боловсруулж болно.



ҮНДСЭН ХООЛ



ШӨЛ

(найруулсан болон зутан
шөлний төрөл)



БУСАД

(Салад, талх, сүүн шөл,
сүмс, ундааны төрөл)



Ү1.

ЧИНЖҮҮТЭЙ ХУУРГА



Гарц 150г

Илчлэг 217 ккал

Уураг 10 г

Түүхий эдийн үнэ 1563

Ш1.

БАНТАН



Гарц 250 г

Илчлэг 125 ккал

Уураг 8 г

Түүхий эдийн үнэ 536

Б1.

ХАТААСАН ЖИМСНИЙ УНДАА



Гарц 180 г

Илчлэг 80 ккал

Уураг 0 г

Түүхий эдийн үнэ 399

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	40г	1. Махны ширхгийг хөндлөн нарийн гонзгой хэрчинэ. 2. Ногоог угааж цэвэрлээд нарийн гонзгой хэрчинэ. 3. 150°C хэм хүртэл халаасан, тостой хайруулын тогоонд сонгино, чинжүүг хийж 2 минут хуурна. 4. Дээр нь хэрчсэн мах хийж 5 минут хуураад, улаан сүмс, шөл, давс нэмж 5 минут зөөлөн галаар жигнэнэ. 5. Агшаасан будааг таваглаад дээр нь чинжүүтэй хуургыг сүмстэй нь хийгээд хярж хэрчсэн яншуй/ногоон сонгино цацаж олгож болно.
Амтат чинжүү	50г	
Бөөрөнхий сонгино	10г	
Ургамлын тос	2г	
Улаан сүмс	30г	
Ясны шөл	20мл	
Давс	0,3г	
Яншуй/ногоон сонгино	1г	
Агшаасан будаа	50г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Хонины мах	25г	1. Бантанд машиндсан эсвэл зорсон мах хэрэглэнэ. 2. Хярж хэрчсэн сонгиныг тосонд 2 минут хуурна. 3. Буцалж байгаа шөлөнд мах хийж 3 минут чанана. 4. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна. 5. Шөлөнд багсармал гурилыг цацаж хийгээд тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 10 минут чанана. 6. Бантанд хуурсан ногоог нэмж, давсаар амтлаад 5 минут зөөлөн галаар чанана. 7. Бантангийн гурилын багсармал бэлтгэхдээ гурилын жингийн (10+5 г) 5г хөх тариа, бүхэл үрийн гурил нэмж болно.
Гурил БГ-075	15г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Чангаанз /манго/ хар чавга /алим/ үзэм /лийр	30г	1. Хатаасан жимсний гадны хольцыг түүгээд, ялгаж цэвэрлээд хүйтэн усаар 1 удаа угаана. 2. Буцалж байгаа усанд хийж 10 минут зөөлөн галаар чанаад, элсэн чихэр нэмж амтална. 3. Гал дээрээс авч тагтай саванд, сэрүүн газар 4 цаг тавьж хандалж олгоно. Хатаасан жимсийг холимог байдлаар эсвэл аль 1 жимсийг сонгон ундаа бэлтгэнэ.
Элсэн чихэр	2г	
Ус	200мл	

Ү2.

ТАХИАНЫ МАХАН ХУУРГА



Гарц 150г

Илчлэг 354 ккал

Уураг 15 г

Түүхий эдийн үнэ 1094

Ш2.

ЖИГНЭСЭН ГУРИЛТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 236 ккал

Уураг 13 г

Түүхий эдийн үнэ 1100

Б2.

ШИНЭ ЖИМСГЭНИЙ УНДАА



Гарц 180 г

Илчлэг 21 ккал

Уураг 0 г

Түүхий эдийн үнэ 264

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Тахианы мах	50г	1. Тахианы махыг жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
Ногоон хулуу/брокколи	30г	2. Ногоог угааж, цэвэрлээд хулууг 2 см хэмжээтэй, бөөрөнхий сонгиныг 1 см шоо дөрвөлжин, цагаан гааг хярж хэрчинэ.
Бөөрөнхий сонгино	10г	3. 150°C хэм хүртэл халаасан, тостой хайруулын тогоонд хэрчсэн цагаан гаа, сонгиныг хийж 2 минут хуурна.
Цагаан гаа	0.5г	4. Дээр нь мах хийж 5 минут хуураад хэрчсэн хулуу/брокколи, шөл, цагаан сүмс, давс нэмж зөөлөн галаар 5 минут жигнэнэ.
Ургамлын тос	2г	5. Таваглаад чанасан гоймонгоор (эсвэл агшаасан будаа) хачирлаж, хярж хэрчсэн яншуй/ногоон сонгино цацаж олгож болно.
Цагаан сүмс	30г	
Ясны шөл	50мл	
Давс	0,3г	
Яншуй/ногоон сонгино	0.5г	
Чанасан гоймон	50г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Хонины мах	50г	1. Махыг нимгэн хавтгай зорж хэрчинэ.
Гурил БГ-075	30г	2. Шигшсэн гурилыг бүлээн шөлөөр зуураад, 30 минут амрааж, элдээд тос түрхэж хуйлаад 15 минут жигнэнэ. Гурилын (20+10) 10г-д хөх тариа, бүхэл үрийн гурил нэмж болно.
Бөөрөнхий сонгино	5г	3. Жигнэсэн гурилыг хөргөөд 3 мм өргөнтэй хэрчинэ.
Шар лууван	5г	4. Буцалж байгаа шөлөнд мах хийж 3 минут чанана.
Ургамлын тос	1г	5. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна.
Саримс	1г	6. Хярж хэрчсэн лууван, сонгино, саримсыг тосонд 3 минут хуурна.
Ясны шөл	300мл	7. Шөлийг хуурсан ногоо, давсаар амтлаад 5 минут чанана.
Давс	0.3г	8. Жигнэсэн гурилыг таваглаад шөл хийж олгоно.

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Аньс / нэрс / чацаргана / үхрийн нүд (шинэ эсвэл хөлдөөсөн)	20г	1. Шинэ жимсгэний навч, шилбийг түүгээд холигч машинаар машиндаж нухаш бэлтгэнэ.
Элсэн чихэр	3г	2. Буцалж байгаа усанд жимсгэний нухаш, элсэн чихэр хийж 3 минут зөөлөн галаар буцалгаад гаргана. 65 хэм хүртэл хөргөөд олгоно.
Ус	200мл	Холимог болон аль 1 жимсгэнийг сонгон ундаа бэлтгэнэ.

ҮЗ.

НАРИЙН МАХАН ХУУРГА



Гарц 150г

Илчлэг 343 ккал

Уураг 25 г

Түүхий эдийн үнэ 1595

ШЗ.

БАНШТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 262 ккал

Уураг 17 г

Түүхий эдийн үнэ 1155

БЗ.

ХҮҮХДИЙН БУДААТАЙ СҮҮН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 138 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 609

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Үхрийн мах	60г	1. Үхрийн махыг нарийн гонзгой, сонгиныг тал цагариг хэрчинэ.
Бөөрөнхий сонгино	8г	2. 180°C хэм хүртэл халаасан, тостой хайруулын тогоонд сонгино хийж 1 минут шараад, мах хийж 5 минут хуурна.
Ургамлын тос	3г	3. Хуурсан махан дээр ясны шөл, сүмс, давс нэмж сайтар хутгаад 5 минут жигнэнэ.
Цагаан сүмс	30г	4. Жигнэсэн ногоо, агшаасан будаагаар хачирлаж, сүмстэй нь таваглаж олгоно.
Ясны шөл	20мл	
Давс	0,3г	
Жигнэсэн ногоо	30г	
Агшаасан холимог будаа	30г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	10г	1. Ногоог угааж цэвэрлээд, нимгэн хавтгай хэрчинэ.
Банш	50г	2. Лууван, сонгиныг тосонд 3 минут хуурна.
Төмс	30г	3. Буцалж байгаа шөлөнд мах, байцайг хийж 10 минут зөөлөн галаар чанана.
Шинэ байцай	25г	4. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна.
Шар лууван	10г	5. Шөлөнд төмс, банш (1 ширхэг 10 г-тай 5 ширхэг) хийж 10 минут чанана.
Бөөрөнхий сонгино	5г	6. Буцалж байгаа шөлөнд хуурсан ногоог нэмж 5 минут зөөлөн галаар чанана.
Ургамлын тос	1г	7. Бэлэн болсон шөлийг давсаар амтлаад таваглаж олгоно.
Ногоон сонгино	1г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Сүү	100мл	1. Хүүхдийн будааг шигшиж гадны хольцоос цэвэрлэнэ.
Хүүхдийн будаа	30г	2. Буцалж байгаа шөлөнд будааг цувуулан хийж, тасралтгүй хутган 10 минут зөөлөн галаар чанана.
Цөцгийн тос	3г	3. Халаасан сүү, элсэн чихэр нэмж буцалгаад таваглаж цөцгийн тос дусааж олгоно.
Элсэн чихэр	2г	
Ясны шөл	160мл	

Ү4.

ЦУЙВАН



Гарц 150г

Илчлэг 191 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 570

Ш4.

ГҮЗЭЭНИЙ
ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 81 ккал

Уураг 7 г

Түүхий эдийн үнэ 344

Б4.

ЦАГААН
БУДААТАЙ
СҮҮН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 214 ккал

Уураг 6 г

Түүхий эдийн үнэ 586

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	50г	1. Махыг нимгэн хавтгай зорж хэрчинэ.
Гурил БГ-075	40г	2. Гурилыг шигшээд ясны бүлээн шөлөөр зуурч, элдээд, тос түрхэн хуйлж 15 минут жигнээд, хөргөж хэрчинэ.
Шар манжин	10г	3. Ногоог угааж, цэвэрлээд нарийн савхан хэрчинэ.
Шар лууван	10г	4. 150°C хэм хүртэл халаасан, тостой хайруулын тогоонд ногоог хийж 2 минут хуурна.
Бөөрөнхий сонгино	8г	5. Дээр нь мах хийж 5 минут хуураад шөл, давс нэмж, жигнэсэн гурил хийж 5 минут жигнэнэ.
Ургамлын тос	5г	6. Цуйванг сайтар хутгаад таваглаж олгоно.
Ясны шөл	50мл	
Давс	0.3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Гүзээ	30г	1. Гүзээг хүйтэн усаар 2 удаа бүлээн усаар 1 удаа угааж нарийн гонзгой хэрчинэ. Буцалж байгаа усанд хийж, 1 цаг чанана.
Төмс	25г	2. Гүзээ чанасан шөлийг шүүж, шингэрүүлнэ.
Шар лууван	10г	3. Төмсийг нимгэн хавтгай хэрчинэ.
Шар манжин	10г	4. Нарийн савхан хэрчсэн манжин, лууван, сонгиныг тосонд 3 минут хуурна.
Бөөрөнхий сонгино	5г	5. Буцалж байгаа шөлөнд хэрчсэн гүзээ, байцай төмсийг хийж 10 минут чанана.
Ногоон сонгино	1г	6. Шөлөнд хуурсан ногоог нэмж 5 минут чанана.
Ургамлын тос	1г	7. Шөлийг давсаар амталж таваглаж олгоно.
Шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Сүү	100мл	1. Будааг 2 удаа угаана.
Цагаан будаа	30г	2. Буцалж байгаа шөлөнд хийж 15 минут зөөлөн галаар чанана.
Цөцгийн тос	2г	3. Халаасан сүү, элсэн чихэр нэмж үргэлжлүүлэн 5 минут чанаж болгоно.
Элсэн чихэр	2г	4. Таваглаад цөцгийн тос дусааж олгоно.
Ясны шөл	200мл	

Ү5.

НОГООТОЙ ЦУЙВАН



Гарц 150г

Илчлэг 208 ккал

Уураг 7 г

Түүхий эдийн үнэ 458

Ш5.

БӨӨРӨНХИЙ МАХТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 175 ккал

Уураг 13 г

Түүхий эдийн үнэ 947

Б5.

ГУРВАЛЖИН БУДААТАЙ СҮҮН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 188 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 640

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Гурил БГ-075	40г	1. Гурилыг шигшээд ясны бүлээн шөлөөр зуурч, элдээд, тос түрхэн хуйлж 15 минут жигнээд, хөргөж хэрчинэ. 2. Шар манжин, лууван, сонгиныг нарийн савхан, байцай, чинжүүг нарийн гонзгой хэрчинэ. 3. 150°C хэм хүртэл халаасан, тостой хайруулын тогоонд ногоог хийж 2 минут хуураад, шөл, давс нэмж дээр нь жигнэсэн гурил хийж 5 минут жигнэнэ. 4. Цуйванг сайтар хутгаад таваглаж олгоно.
Амтат чинжүү	10г	
Бөөрөнхий байцай	30г	
Шар лууван	10г	
Шар манжин/ мөөг	10г	
Бөөрөнхий сонгино	10г	
Ургамлын тос	5г	
Ясны шөл	50мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Бөөрөнхий мах	50г	1. Ногоог угааж цэвэрлээд жижиг саримс хэлбэртэй хэрчинэ. 2. Манжин, лууван, сонгиныг тосонд 3 минут хуурна. 3. Буцалж байгаа шөлөнд байцайг хийж 10 минут зөөлөн галаар чанана. 4. Шөлөнд төмс, бөөрөнхий мах (1 ширхэг нь 7 г орчим 7 ширхэг) хийж 10 минут чанана. 5. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна. 6. Хуурсан ногоог нэмж 5 минут зөөлөн галаар чанана. 7. Бэлэн болсон шөлийг давсаар амтална. 8. Таваглаад хярж хэрчсэн ногоон сонгино цацаж олгоно.
Төмс	30г	
Шинэ байцай	25г	
Шар лууван	10г	
Шар манжин	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Ургамлын тос	1г	
Ногоон сонгино	1г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Сүү	100мл	1. Будааг 2 удаа угаана. 2. Буцалж байгаа шөлөнд хийж 15 минут зөөлөн галаар чанана. 3. Халаасан сүү, элсэн чихэр нэмж үргэлжлүүлэн 5 минут чанаж болгоно. 4. Таваглаад цөцгийн тос дусааж олгоно.
Гурвалжин будаа	40г	
Цөцгийн тос	2г	
Элсэн чихэр	2г	
Ус /ясны шөл	160мл	

Ү6.

ШПАГЕТТИ



Гарц 150г

Илчлэг 276 ккал

Уураг 25 г

Түүхий эдийн үнэ 1404

Ш6.

ХАВИРГАТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 158 ккал

Уураг 12 г

Түүхий эдийн үнэ 1067

Б6.

ШАР БУДААТАЙ СҮҮН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 187 ккал

Уураг 6 г

Түүхий эдийн үнэ 585

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Машиндсан мах	50г	1. Буцалж байгаа давстай усанд гоймон хийж 10 минут зөөлөн галаар чанаад шүүнэ. Халуун гоймонг цөцгийн тосоор амтална. 2. 150°C хэм хүртэл халаасан, тостой хайруулын тогоонд хярж хэрчсэн сонгино, машиндсан мах хийж 5 минут хуурна. 3. Жижиг шоо дөрвөлжин хэрчсэн улаан лооль нэмж 2 минут хуураад, сүмс нэмж 5 минут жигнэнэ. 4. Гоймонг таваглаад махыг сүмстэй нь хийж олгоно.
Шпагетти гоймон	30г	
Цөцгийн тос	2г	
Бөөрөнхий сонгино	8г	
Улаан лооль	30г	
Ургамлын тос	3г	
Улаан сүмс	30мл	
Ясны шөл	30мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Хонь, ямааны хавирга	45 г	1. Хонины хавиргыг 3 см хэмжээтэй хөрөөдөж бэлдэнэ. 2. Ногоог угааж цэвэрлээд нарийн гонзгой хэрчинэ. 3. Манжин, лууван, сонгиныг тосонд 3 минут хуурна. 4. Буцалж байгаа шөлөнд хавирга хийж 40 минут зөөлөн галаар чанана. 5. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна. 6. Шөлөнд байцай нэмж, 10 минут зөөлөн галаар буцалгана. 7. Шөлөнд хуурсан ногоог нэмж 5 минут зөөлөн галаар чанана.
Шинэ байцай	25г	
Шар лууван	10г	
Шар манжин	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Ургамлын тос	1г	
Ногоон сонгино	1г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Сүү	100мл	1. Будааг 2 удаа угаана. 2. Буцалж байгаа шөлөнд хийж 15 минут зөөлөн галаар чанана. 3. Халаасан сүү, элсэн чихэр нэмж үргэлжлүүлэн 5 минут чанаж болгоно. 4. Таваглаад цөцгийн тос дусааж олгоно.
Шар будаа	30г	
Цөцгийн тос	2г	
Элсэн чихэр	2г	
Ус /ясны шөл	200мл	

Ү7.

НОГООТОЙ ШПАГЕТТИ



Гарц 150 г

Илчлэг 126 ккал

Уураг 4 г

Түүхий эдийн үнэ 825

Ш7.

ШАР ВАНДУЙТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 254 ккал

Уураг 31 г

Түүхий эдийн үнэ 714

Б7.

ХӨЦ БУДААТАЙ СҮҮН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 205 ккал

Уураг 7 г

Түүхий эдийн үнэ 597

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шпагетти гоймон	30г	- Хатаасан буурцагт ногоог 3 дахин их хэмжээтэй хүйтэн усанд 8 цаг дэвтээгээд шүүж, 2 удаа угаана. - Буцалж байгаа усанд хийж 60 минут зөөлөн галаар чанана. - Буцалж байгаа давстай усанд гоймонг хийж 10 минут зөөлөн галаар чанаад шүүнэ. Халуун гоймонг цөцгийн тосоор амтална. 150оС хэм хүртэл халаасан, тостой хайруулын тогоонд жижиг шоо дөрвөлжин хэрчсэн ногоог хийж 2 минут хуурна. - Дээр нь чанасан буурцагт ногоо, сүмс нэмж 5 минут жигнэнэ. - Гоймонг таваглаад ногоог сүмстэй нь хийж олгоно.
Цөцгийн тос	2г	
Амтат чинжүү	20г	
Вандуй / шош (хатаасан)	10г	
Бөөрөнхий сонгино	6г	
Улаан лооль	30г	
Ургамлын тос	3г	
Улаан сүмс	30г	
Ясны шөл	30мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	20г	- Махыг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. - Ногоог угааж цэвэрлээд шоо дөрвөлжин хэрчинэ. - Лууван, сонгиныг тосонд 2 минут хуурна. - Хатаасан вандуйг 3 дахин их хэмжээтэй усанд 8 цаг дэвтээнэ. - Дэвтээсэн вандуйг буцалж байгаа шөлөнд хийж 30 минут зөөлөн галаар чанана. - Шөлөнд хэрчсэн мах, байцайг нэмж, 10 минут чанана. - Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна. - Төмсийг шөлөнд нэмж үргэлжлүүлэн 10 минут чанана. - Хуурсан ногоо, давсаар амтлаад 5 минут чанана. - Таваглаад хярж хэрчсэн ногоон сонгино цацаж олгоно.
Шар вандуй (хатаасан)	15г	
Төмс	30г	
Шинэ байцай	25г	
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Ургамлын тос	1г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Сүү	100мл	- Будааг 2 удаа угаагаад, хүйтэн усанд 4 цаг дэвтээнэ. - Дэвтээсэн будааг шүүж 2 удаа угаана. - Буцалж байгаа шөлөнд хийж 40 минут зөөлөн галаар чанана. - Халаасан сүү, элсэн чихэр нэмж үргэлжлүүлэн 5 минут чанаж болгоно. - Таваглаад цөцгийн тос дусааж олгоно
Хөц будаа	40г	
Цөцгийн тос	2г	
Элсэн чихэр	2г	
Ус /ясны шөл	200мл	

Ү8.

БУУЗ



Гарц 130 г

Илчлэг 166 ккал

Уураг 11 г

Түүхий эдийн үнэ 598

Ш8.

СЭВЭГ ЗАРАМТАЙ
ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 168 ккал

Уураг 10 г

Түүхий эдийн үнэ 637

Б8.

ОВЬЁОСТОЙ
СҮҮН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 153 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 613

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах/таван цул	45 г	1. Махыг гараар татаж сонгино, саримс, давсаар амталж шанз бэлтгэнэ. Байцайг шалзалж, шанзтай холино. 2. Гурилыг бүлээн усаар зуурч, нухаж, амраана. 3. Гурилан зуурмагийг 20 г таслан элдээд 30 г шанз хийж чимхэнэ. 4. Буузыг 20 минут жигнээд, 3 ширхгээр таваглаж олгоно. (Сайтар цэвэрлэсэн таван цулыг хүйтэн усаар 2, бүлээн усаар 1 удаа угаана. Буцалж байгаа давстай усанд хийж 1 цаг чанаж, хөргөөд махны машинаар 1 удаа машиндаж, амтлаад шанз бэлтгэнэ.)
Бөөрөнхий байцай	10 г	
Бөөрөнхий сонгино	6г	
Саримс	1,5г	
Давс	0,3г	
Гурил БГ-075	35г	
Ус	20мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	20г	1. Махыг жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 2. Ногоог угааж цэвэрлээд шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 3. Сэвэг зармыг 2 удаа угааж, хүйтэн усанд 20 минут дэвтээж, угаана. 4. Буцалж байгаа шөлөнд мах хийж 10 минут чанана. 5. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна. 6. Төмс, сэвэг зарам нэмж үргэлжлүүлэн 10 минут чанана. 7. Шөлөнд хуурсан лууван, сонгино, саримс нэмж 5 минут зөөлөн галаар чанана. 8. Давсаар амтлаад олгоно.
Сэвэг зарам	20г	
Төмс	30г	
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Саримс	1г	
Ургамлын тос	1г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Сүү	100мл	1. Овьёосоо бүлээн усанд 8-10 минут дэвтээнэ. 2. Буцалж байгаа шөлөнд хийж зөөлөн галаар 10 минут чанана. 3. Халуун сүү нэмж 5 минут үргэлжлүүлэн чанана. 4. Элсэн чихэр, цөцгийн тосоор амтлаад таваглаж олгоно.
Овьёосны нэвс /геркулес/	20г	
Цөцгийн тос	2г	
Элсэн чихэр	2г	
Ус /ясны шөл	160мл	

Ү9.

НОГООТОЙ БУУЗ



Гарц 130 г

Илчлэг 183 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 346

Ш9.

ДАЛАЙН БАЙЦАЙТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 74 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 475

Б9.

БРОККЛИ ХҮҮХДИЙН БУДААНЫ СҮҮН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 154 ккал

Уураг 7 г

Түүхий эдийн үнэ 1091

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Төмс	20г	1. Угааж, цэвэрлэсэн төмсийг жигнэж, жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
Бөөрөнхий байцай	15г	2. Сонгино, лууван, манжин/мөөг, байцайг жижиглэн хэрчиж тосонд 2 минут хуураад жигнэсэн төмс нэмж шанз бэлтгэнэ.
Шар манжин / бор мөөг	20г	3. Гурилыг бүлээн усаар зуурч, нухаж, амраана.
Шар лууван	15г	4. Гурилан зуурмагийг 20 г таслан элдээд 30 г шанз хийж чимхэнэ.
Бөөрөнхий сонгино	10г	5. Буузыг 15 минут жигнээд 1 хүүхдэд 3 ширхгээр таваглаж олгоно.
Ургамлын тос	3г	
Давс	0,3г	
Гурил БГ-075	35г	
Ус	20мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	20г	1. Мах ногоог нимгэн хавтгай зорж хэрчинэ.
Далайн байцай /хатаасан/	2г	2. Лууван, сонгино, саримсыг тосонд 3 минут хуурна.
Шар лууван	10г	3. Далайн замгийг бүлээн усанд 30 минут дэвтээж, шүүнэ.
Бөөрөнхий сонгино	5г	4. Дэвтээсэн замгийг мах, ногоотой адил хэмжээтэй хэрчинэ.
Ургамлын тос	1г	5. Буцалж байгаа шөлөнд мах, далайн замаг хийж 10 минут зөөлөн галаар чанана.
Саримс	1г	6. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна.
Ясны шөл	250мл	7. Шөлөнд хуурсан ногоо нэмж, давсаар амтлаад 5 минут чанаад олгоно.
Давс	1г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Хүүхдийн будаа	20г	1. Брокколиг давстай усанд 30 минут байлгаж, хүйтэн урсгал усаар угаана.
Брокколи	40г	2. Жижиглэн хувааж, буцалж байгаа цийдэмд 5 минут чанаж хөргөнө.
Сүү	100мл	3. Чанасан брокколиг холигч машинаар нухшилна.
Цөцгийн тос	2г	4. Буцалж байгаа шөлөнд хүүхдийн будааг багаар цувуулан хийж тасралтгүй хутгаж 10 минут зөөлөн галаар чанана.
Ясны шөл	160мл	5. Шөлөнд брокколины нухшийг хийж, халаасан сүү нэмж, зөөлөн галаар 5 минут чанана.
Давс	0.3г	6. Давсаар амтлаад таваглаж, цөцгийн тос дусааж олгоно.

Y10.

ГОЙМОНТОЙ ХУУРГА



Гарц 150 г

Илчлэг 303 ккал

Уураг 14 г

Түүхий эдийн үнэ 1262

Ш10.

ДҮПҮТЭЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 78 ккал

Уураг 7 г

Түүхий эдийн үнэ 900

Б10.

БҮЛГҮР БУДААТАЙ СҮҮН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 215 ккал

Уураг 7 г

Түүхий эдийн үнэ 645

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	50г	1. Махыг нимгэн хавтгай хэрчинэ. 2. Ногоог угааж цэвэрлээд нарийн гонзгой хэрчинэ. 3. Бууцайг буцалж байгаа усанд 1 минут шалзална. 4. Буцалж байгаа давстай усанд гоймонг хийж 15 минут зөөлөн галаар чанаад шүүж, цөцгийн тосоор амтална. 5. 150°C хэм хүртэл халаасан, тостой хайруулын тогоонд хэрчсэн ногоог хийж 2 минут хуураад, мах нэмж 5 минут хуурна. 6. Шөл, давс нэмж 5 минут жигнээд, гоймон, бууцайг хийж хутгаад таваглаж олгоно.
Гоймон (дүрст)	40г	
Цөцгийн тос	2г	
Бөөрөнхий сонгино	10г	
Шар лууван	10г	
Шар манжин / чинжүү	10г	
Ургамлын тос	3г	
Бууцай	3г	
Ясны шөл	20мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Дүпү	50г	1. Дүпүг нимгэн хавтгай хэрчиж, угаана. 2. Юуцайг урсгал усаар угааж адил хэмжээтэй хэрчинэ. 3. Буцалж байгаа шөлөнд дүпү, юуцайны зузаан хэсгийг хийж 5 минут буцалгана. 4. Шөлөнд юуцайны нимгэн хэсгийг хийж 1 минут чанана. 5. Шөлийг давсаар амтлаад олгоно.
Юуцай	30г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Сүү	100мл	1. Будааг 2 удаа угаагаад халуун усанд 10 минут дэвтээнэ. 2. Буцалж байгаа шөлөнд хийж 10 минут зөөлөн галаар чанана. 3. Халаасан сүү, элсэн чихэр нэмж амтлаад 1 минут буцалгана. 4. Таваглаад цөцгийн тос дусааж олгоно.
Бүлгүр будаа	40г	
Цөцгийн тос	3г	
Элсэн чихэр	2г	
Ус /ясны шөл	160мл	

Ү11.

РАГУ



Гарц 200 г

Илчлэг 157 ккал

Уураг 13 г

Түүхий эдийн үнэ 1457

Ш11.

ХҮРЭН
МАНЖИНТАЙ
ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 97 ккал

Уураг 7 г

Түүхий эдийн үнэ 641

Б11.

БҮХЭЛ ҮРИЙН
ТАЛХ



Гарц 70 г

Илчлэг 83 ккал

Уураг 3 г

Түүхий эдийн үнэ 131

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Хонины хавирга	60г	1. 3см хэмжээтэй жижиглэсэн хавирга сонгоно. (ойролцоогоор 1 ширхэг нь 20 г-тай 4 ширхэг) 2. Ногоог угааж, цэвэрлээд саримс хэлбэртэй хэрчиж тосонд 3 минут хуурна. 3. 180°C хэм хүртэл халаасан, тостой хайруулын тогоонд хавирга хийж шаргал хайрс тогттол шараад шөл нэмж 40 минут жигнэнэ. 4. Дээр нь хуурсан ногоо, сүмс нэмж 10 минут зөөлөн галаар жигнэнэ. 5. Агшаасан будаагаар хачирлаж болно.
Төмс / брокколи	50г	
Шар лууван	10г	
Шар манжин	10г	
Бөөрөнхий сонгино	10г	
Яншуу/ногоон сонгино/саримс	1г	
Улаан сүмс	30мл	
Ясны шөл	40мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	20г	1. Махыг нарийн гонзгой хэрчинэ. 2. Хүрэн манжинг угаагаад хальстай нь 1 цаг жигнэж, хөргөөд, хальсалж нарийн савхан хэрчинэ. 3. Ногоог угааж цэвэрлээд нарийн савхан хэрчинэ. 4. Лууван, сонгиныг тосонд 3 минут хуурна. 5. Буцалж байгаа шөлөнд мах, байцай хийж 10 минут зөөлөн галаар чанана. 6. Шөлөнд хүрэн манжин, хуурсан ногоог нэмж 5 минут чанана. 7. Бэлэн болсон шөлийг давсаар амтлаад, таваглана. 8. Зөөхий дусааж олгоно.
Хүрэн манжин	20г	
Шинэ байцай	25г	
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Ургамлын тос	1г	
Зөөхий	2г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Гурил БГ-075	30г	1. Сүүнд давс, ванилин уусгана. 45°C бүлээн усанд хөрөнгөө хийж уустал нь хутгаад бага зэрэг гурил нэмж урьдчилан хөрөнгө бэлтгэнэ. 2. Гурилыг шигшиж, бүхэл үрийн гурил холиод, бэлтгэсэн хөрөнгө, сүүтэй уусмалаа хийн зуурна. 3. Цөцгийн тосыг хайлуулан зуурмагт нэмж, шингэтэл нухна. Зуурмагийг 15-20 минутын зайтай 2 удаа нухаж, жигдрүүлнэ. 4. Янз бүрийн хэлбэртэй, том жижиг, сүлжмэл гэх мэтээр хэвлэж 15-20 минут амраан хөөлгөж, 180-200°C хэмд 15-20 минут жигнэж болгоно.
Бүхэл үрийн гурил	15г	
Сүү	10мл	
Хөрөнгө	2г	
Цөцгийн тос, 82%	2г	
Ванилин	0.5г	
Давс	0.1г	
Ус	10мл	

Y12.

ЗҮРХ,
БАЙЦАЙТАЙ
ХУУРГА



Гарц 150 г

Илчлэг 216 ккал

Уураг 14 г

Түүхий эдийн үнэ 976

Ш12.

БАЙЦАЙТАЙ
ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 107 ккал

Уураг 8 г

Түүхий эдийн үнэ 760

Б12.

ХӨХ ТАРИАНЫ
ТАЛХ



Гарц 70 г

Илчлэг 171 ккал

Уураг 6 г

Түүхий эдийн үнэ 275

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Үхрийн зүрх	65г	1. Үхрийн зүрхийг 2 удаа хүйтэн усаар угааж, цусны үлдэгдэл, гол судаснаас цэвэрлээд, дахин угаана.
Бөөрөнхий байцай	50г	2. Буцалж байгаа усанд хийж 1 цаг чанаж, хөргөөд нимгэн хавтгай хэрчинэ.
Шар лууван	10г	3. Ногоог угааж, цэвэрлээд нимгэн хавтгай хэрчиж тосонд 2 минут хуурна.
Бөөрөнхий сонгино	10г	4. Дээр нь хэрчсэн зүрх хийж 5 минут хуураад сүмс, давс нэмж 5 минут жигнэнэ.
Ногоон сонгино	1г	5. Таваглаад будаа/гоймонгоор хачирлаж, хярж хэрчсэн ногоон сонгино цацаж олгож болно.
Ургамлын тос	2г	
Цагаан сүмс	30мл	
Давс	0,3г	
Агшаасан будаа	50г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	20г	1. Махыг нимгэн хавтгай зорж хэрчинэ.
Шинэ байцай	50г	2. Ногоог угааж цэвэрлээд, нимгэн хавтгай хэрчинэ.
Шар лууван	10г	3. Улаан лоолийг саримс хэлбэртэй хэрчинэ.
Бөөрөнхий сонгино	5г	4. Буцалж байгаа шөлөнд мах, байцай хийж 10 минут зөөлөн галаар чанана.
Ургамлын тос	2г	5. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна.
Улаан лооль	20г	6. Шөлөнд хуурсан лууван, сонгиныг нэмж 5 минут чанана.
Ясны шөл	300мл	7. Лоолийг шөлөнд хийж, давсаар амтлаад олгоно.
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Хөх тарианы гурил	30г	1. Халуун сүүнд овьёосыг дэвтээж, сайтар хутгана. 45°C бүлээн усанд хөрөнгө нэмж, уустал нь хутгаад бага зэрэг гурил нэмж урьдчилан хөрөнгө бэлтгэнэ.
Овьёос	15г	2. Гурил руу бэлтгэсэн хөрөнгө, сүүнд дэвтээсэн овьёосоо нэмж зуурна.
Сүү	10мл	3. Цөцгийн тосыг хайлуулан зуурмагт хийн шингэтэл нухна. Зуурмагийг 15-20 минутын зайтай 2 удаа нухаж жигдрүүлнэ.
Хөрөнгө	3г	4. Зуурмагийг 30-60г хэмжээтэй таслан зууван хэлбэртэй жижиг талх хэвлэж 20 минут амраан хөөлгөж, 180-200°C хэмд 15-20 минут жигнэж болгоно.
Цөцгийн тос, 82%	3г	
Ус	10мл	

Y13.

ТАХИАНЫ МАХАН КОТЛЕТ



Гарц 150г

Илчлэг 194 ккал

Уураг 11 г

Түүхий эдийн үнэ 801

Ш13.

ТАХИАНЫ МАХ, ЮУЦАЙТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 141 ккал

Уураг 11 г

Түүхий эдийн үнэ 857

Б13.

МУШГИА БУЛОЧКА



Гарц 80 г

Илчлэг 173 ккал

Уураг 0 г

Түүхий эдийн үнэ 436

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Тахианы машиндсан цээж мах	45г	1. Тахианы махыг нарийн шүүрээр 1 удаа машиндана. (Гуяны махыг өөхнөөс нь салгаж 2 удаа машиндана) 2. Сонгино, саримсаа хальсалж хярж хэрчинэ. 3. Талхыг сүүнд дэвтээнэ. (Талхыг заавал хатаасан байна) 4. Давсаар амтлан махан шанз бэлтгэж усны дусал хэлбэртэй хэвлэнэ. Хэвлэж давтахдаа талхны хатаамаар бүрж тэвшинд эгнүүлэн тавина. 5. Шарах шүүгээний 170-180°C хэмд 10-15 минут шарна. 6. Бэлэн болсон котлетыг тавагт 1ш тооцож таваглаж, 2 төрлийн хачир, сүмстэй олгоно.
Бөөрөнхий сонгино	2г	
Саримс	1г	
Талхны хатаам	7г	
Сүү	10мл	
Талхны хатаам (бүрэх)	10г	
Давс	0.3г	
Зөөхийн сүмс	30мл	
Хачир:		
Жигнэсэн ногоо	15г	
Агшаасан гурвалжин будаа	15г	
Улаан лооль	10	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Тахианы мах	40г	1. Тахианы махыг гэсгээж 40 минут зөөлөн галаар чанаж, шөл гаргана. 2. Чанасан махыг нимгэн хавтгай хэрчинэ. 3. Ногоог угааж, цэвэрлээд, нимгэн хавтгай хэрчинэ. 4. Лууван, сонгиныг тосонд 2 минут хуурна. 5. Мах чанасан шөлийг шүүж, буцлах хүртэл халаана. 6. Шөлөнд хэрчсэн мах, юуцай, хуурсан ногоог хийж 5 минут зөөлөн галаар чанана. 7. Шөлийг давсаар амтлаад олгоно.
Юуцай	15г	
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Тахианы шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Гурил БГ-075	30г	1. 45°C бүлээн усанд хөрөнгөө хийж уустал нь хутгаад бага зэрэг гурил нэмж урьдчилан хөрөнгө бэлтгэнэ. 2. Бүлээн сүүнд овьёос дэвтээж, өндөг, давс, ванилин нэмж, сайтар хутган жигдрүүлнэ. 3. Гурилаа шигшиж, бүхэл үрийн гурил холиод, бэлтгэсэн хөрөнгө, сүүтэй овьёос нэмж зуурна. 4. Цөцгийн тосыг хайлуулан зуурмагт хийн уустал нь нухаж өгнө. Зуурмагийг 15-20 минутын зайтай 2 удаа нухаж өгнө. 5. Зуурмагаас 60г таслан хоёр үзүүрийг нь зөрж эргүүлэн мушгиж хэвлээд, 15-20 минут амрааж, 180-200°C хэмд 15-20 минут жигнэнэ.
Овьёос	15г	
Сүү	10мл	
Шинэ өндөг	15 г	
Хөрөнгө	1г	
Цөцгийн тос, 82%	2г	
Ванилин	0.5г	
Давс	0.1г	
Ус	10мл	

Y14.

МАШИНДСАН
МАХАН
БИТОЧИК



Гарц 150г

Илчлэг 211 ккал

Уураг 12 г

Түүхий эдийн үнэ 1080

Ш14.

ӨНДӨГ, УЛААН
ЛООЛИЙН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 50 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 627

Б14.

ҮЗЭМТЭЙ ТАЛХ



Гарц 70 г

Илчлэг 173 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 354

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах (өөхгүй)	45г	1. Махыг нарийн шүүрээр 1-2 удаа машиндана. 2. Сонгино, саримсаа хальсалж хярж хэрчинэ. 2. Талхыг сүүнд дэвтээнэ. (Талхыг заавал хатаасан байна) 3. Давсаар амтлан махан шанз бэлтгэж хавтгай дугариг хэлбэртэй хэвлэнэ. 4. Хэвлэж давтахдаа талхны хатаамаар бүрж тэвшинд эгнүүлэн тавина. 5. 170-180°C хэмд халаасан шарах шүүгээнд 15-20 минут шарна. (шаралт эхэлсний дараа бага зэрэг ус тэвшинд хийнэ) 6. Бэлэн болсон биточикийг 1ш тооцон таваглаж, 2 төрлийн хачир, сүмстэй олгоно.
Бөөрөнхий сонгино	2г	
Саримс	1г	
Талхны хатаам	7г	
Сүү	10мл	
Талхны нунтаг хатаам (бүрэх)	10г	
Давс	0.3г	
Үндсэн улаан сүмс	50мл	
Хачир:		
Бүлгүр будаа	15 г	
Далайн байцайны салат	20 г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Өндөг	20г	1. Өндөг, ногоог сайтар угаана. 2. Улаан лоолийг саримс хэлбэртэй хэрчинэ. 3. Буцалж байгаа шөлөнд лооль хийж 5 минут буцалгана. 4. Шөлөнд хутгасан өндгийг цувуулан хийж тасралтгүй хутгаж 5 минут чанана. 5. Шөлийг давсаар амтлаад, таваглаж ногоон сонгино цацаж олгоно.
Улаан лооль	35г	
Ногоон сонгино/ яншуй	1г	
Ясны шөл	250мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Гурил БГ-075	60г	1. 45°C бүлээн усанд хөрөнгө хийж уустал хутгаад бага зэрэг гурил нэмж урьдчилан хөрөнгө бэлтгэнэ. 2. Усанд давс, ванилиныг уусгана. 3. Гурилыг шигшиж, хөрөнгө, давс, ванилинтай уусмалаа хийн зуурна. 4. Цөцгийн тосыг хайлуулан зуурмагт хийн уустал нь нухна. Зуурмагийг 15-20 минутын зайтай 2 удаа нухаж, жигдрүүлнэ. 5. Зуурмагт угааж хэрчсэн үзэм нэмж сайтар нухаад 60г таслан хоёр үзүүрийг нь зөрж эргүүлэн мушгиж эсвэл жижиг дугараг хэлбэртэй хэвлэн 15-20 минут амрааж 180-200°C хэмд 15-20 минут жигнэж болгоно.
Бор үзэм	4г	
Хөрөнгө	3г	
Цөцгийн тос, 82%	3г	
Ванилин	1г	
Давс	0.1г	
Ус	10мл	
Сүү	10 мл	

Y15.

ХОЛИМОГ БУДААТАЙ ТЕФТЕЛЬ



Гарц 150г

Илчлэг 206 ккал

Уураг 11 г

Түүхий эдийн үнэ 1100

Ш15.

БУДААТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 130 ккал

Уураг 8 г

Түүхий эдийн үнэ 714

Б15.

ААРЦНЫ ШАНЗТАЙ ХОМБОО



Гарц 90 г

Илчлэг 274 ккал

Уураг 3 г

Түүхий эдийн үнэ 653

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах (өөхгүй)	45г	1. Махыг нарийн шүүрээр 1-2 удаа машиндана. 2. Сонгиныг хальсалж хярж хэрчинэ. 3. Талхыг сүүнд дэвтээнэ. 4. Мах, сонгино, гурвалжин будаа, цагаан будаа, талхны хатаамыг хольж, дугариг хэлбэртэй хэвлэнэ. 5. Хэвлэж давтахдаа талхны хатаамаар бүрж тэвшинд эгнүүлэн тавина. 6. 170-180°C хэмд халаасан шарах шүүгээнд 15-20 минут шарна. (шаралт эхэлсэний дараа бага зэрэг ус тэвшинд нэмж болно.) 7. Бэлэн болсон тефтелийг 1 ширхгээр тооцож таваглаж, 2 төрлийн хачир, сүмстэй олгоно.
Бөөрөнхий сонгино	2г	
Агшаасан гурвалжин будаа	10г	
Агшаасан цагаан будаа	10г	
Талхны хатаам	10г	
Сүү	10мл	
Талхны нунтаг хатаам (бүрэх)	10г	
Давс	0.3г	
Үндсэн улаан сүмс	20мл	
Хачир:		
Жигнэсэн ногоо	10г	
Улаан лооль	10г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Үхэр/ хонины мах	30г	1. Мах, ногоог жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 2. Хөц будаа хэрэглэх тохиолдолд 2 удаа угааж, хүйтэн усанд 4 цаг дэвтээж, угаана. Буцалж байгаа шөлөнд хийж 40 минут зөөлөн галаар чанана. 3. Цагаан, шар, гурвалжин будаа хэрэглэх тохиолдолд 2 удаа угааж, буцалж байгаа шөлөнд хийж 15 минут зөөлөн галаар чанана. 4. Шар лууван, сонгиныг тосонд 3 минут хуурна. 5. Шөлөнд хуурсан ногоог хийж, давсаар амтлаад үргэлжлүүлэн 5 минут чанана. 6. Таваглаад, хярж хэрчсэн ногоон сонгино цацаж олгож болно.
Хөц будаа	25г	
Эсвэл цагаан / шар будаа	30г	
Эсвэл гурвалжин будаа	40г	
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Ургамлын тос	1г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мушгиа булочка зуурмаг	60г	1. Исгэлэн биш аарцыг сайн шүүнэ. Шүүсэн аарцыг жигдрүүлэн хутгаж, хайлуулсан цөцгийн тос, бурам, ванил, үзэм нэмж сайтар нухшилж шанз бэлтгэнэ. 2. Хөөлт нь гүйцсэн ТК-4 зуурмагийг 40-60г таслан авч бага зэрэг элдээд шанзыг 20-30г бодож хумьж боож дугуй хэлбэлт оруулан бэмбийлж өгнө. 3. 15-20 минут амрааж, нарийн үзүүртэй шор эсвэл сэрээний үзүүр хэсгээр жигд хатгаж 180-200°C хэмд 15-20 минут жигнэж болгоно. 4. Шарах шүүгээнээс гаргаад гадна талаар нь элсэн чихрийн өтгөн ханд түрхэж өгч болно.
Шанзанд:		
Аарц	12г	
Цөцгийн тос	3г	
Арвайн гурил	5г	
Үзэм	4г	
Бурам	5г	
Ванилин	1г	

Y16.

СҮМСЭНД
ЖИГНЭСЭН
БӨӨРӨНХИЙ МАХ



Гарц 150г

Илчлэг 230 ккал

Уураг 11 г

Түүхий эдийн үнэ 1053

Ш16.

ТАВАН ЦУЛЫН
БУДААТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 90 ккал

Уураг 8 г

Түүхий эдийн үнэ 425

Б16.

ОВЬЁОСТОЙ
ЖИГНЭМЭГ



Гарц 60 г

Илчлэг 198 ккал

Уураг 3 г

Түүхий эдийн үнэ 655

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах (өөхгүй)	45г	1. Махыг нарийн шүүрээр 1-2 удаа машиндана. 2. Бөөрөнхий сонгино, саримсыг жижиг хярг хэрчинэ. 3. Талхны хатаамыг сүү, ясны шөл, хяраманд дэвтээнэ. 4. Мах, сонгино, саримсыг хольж давсаар амтлан шанз бэлтгэнэ. 5. Шанзнаас 7-8г (1 тавагт 7-8ш байхаар) таслан тооцож хувиан бөөрөнхийлж тэвшинд өрж, 180-200°C хэмд 8-10 минут шарна. 6. Шарсан маханд улаан сүмс нэмж 5 минут жигнэж болгоно. 7. Сүмстэй таваглаж, 2 төрлийн хачиртай олгоно.
Бөөрөнхий сонгино	2г	
Талхны хатаам	7г	
Сүү	10мл	
Талхны хатаам	10г	
Давс	0,3г	
Үндсэн улаан сүмс	40мл	
Хачир:		
Агшаасан цагаан будаа	10 г	
Жигнэсэн ногоо	20 г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Таван цул	30г	1. Таван цулыг хүйтэн усаар 2 удаа, бүлэн усаар 1 удаа угаана. 2. Таван цулыг чанаж хөргөөд, жижиг дөрвөлжин хэрчинэ. 3. Шөлийг шүүж усаар шингэлнэ. 4. Буцалж байгаа шөлөнд хэрчсэн гүзээг хийж 30 минут чанаад зүрх, бөөр, уушги (дэлүү нэмж болно) хийж 15 минут зөөлөн галаар чанана. 5. Хөц будаа хэрэглэх бол 2 удаа угааж, усанд 4 цаг дэвтээгээд гүзээтэй хамт шөлөнд хийнэ. 6. Шар, цагаан будаа хэрэглэх бол зүрх, бөөр, уушгитай хамт шөлөнд хийнэ. 7. Овьёосны нэвс хэрэглэх бол хуурсан ногоотой хамт шөлөнд хийж чанана. 8. Лууван, сонгиныг шоо дөрвөлжин хэрчиж, тосонд 2 минут хуурна. 9. Шөлөнд хуурсан ногоог нэмж, давсаар амтлаад 5 минут чанаж болгоно.
Хөц будаа	25г	
эсвэл цагаан / шар будаа	30г	
эсвэл овьёосны нэвс	20г	
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Ургамлын тос	1г	
Ногоон сонгино	1г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Цөцгийн тос, 82%	150г	1. Халуун сүүнд овьёосыг дэвтээж хутгаад, өндөг нэмж жигд холимог болгоно. 2. Цөцгийн тосыг тасалгааны хэмд зөөлрүүлээд, нарийн ширхэгтэй элсэн чихэр, ванил, нарийн боовны хөөлгөгч хийж уустал хутгаж холино. 3. Цөцгийн тосны холимог дээр дээд гурил, бүхэл үрийн гурил, дэвтээсэн овьёосыг хийж зөөлөн хутгаж зуурна. 4. Зуурмагийг 10 минут амрааж 30-60г хэвлэнэ. 5. 180-190°C хэмд халаасан шарах шүүгээнд 10-20 минут шарж болгоно.
Элсэн чихэр	50г	
Сүү	60мл	
Ванилийн сахар	6г	
Өндөг	2ш	
Хөөлгөгч	12г	
Гурил БГ-075	120г	
Овьёосны гурил	150г	
Овьёос	50г	
		Энэ орцоос 10 ширхэг жигнэмэг гарна.

Y17.

СҮМСЭНД
ЖИГНЭСЭН
ТАХИАНЫ
БӨӨРӨНХИЙ МАХ



Гарц 150г

Илчлэг 294 ккал

Уураг 13 г

Түүхий эдийн үнэ 1015

Ш17.

БРОККОЛИ,
ХҮҮХДИЙН
БУДААТАЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 135 ккал

Уураг 10 г

Түүхий эдийн үнэ 1092

Б17.

АРВАЙН ГУРИЛТАЙ
ЖИГНЭМЭГ



Гарц 30 г

Илчлэг 114 ккал

Уураг 2 г

Түүхий эдийн үнэ 325

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	45г	1. Тахианы цээж махыг нарийн шүүрээр 1 удаа машиндана. 2. Бөөрөнхий сонгино, саримсыг жижиг хярж хэрчинэ. 3. Талхны хатаамыг сүүнд дэвтээнэ. 4. Бүх орцыг хольж давсаар амтлан махан шанз бэлтгэнэ. 5. Шанз махыг шанзнаас 7-8г (1 тавагт 7-8ш байхаар) таслан тооцож хувиан бөөрөнхийлж тэвшинд өрж 180-200°C хэмд 8-10 минут шарна. 6. Шарсан махан дээр сүүн сүмс эсвэл улаан лоолийн сүмс нэмж 5 минут жигнэж болгоно. 7. Сүмстэй таваглаж, 2 төрлийн хачиртай олгоно.
Бөөрөнхий сонгино	2г	
Саримс	1г	
Талхны хатаам	7г	
Сүү	10мл	
Талхны хатаам	10г	
Давс	0,3г	
Үндсэн цагаан сүмс	40мл	
Хачир:		
Холимог будаа	20 г	
Жигнэсэн ногоо	15 г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	30г	1. Махыг нимгэн хавтгай зорж хэрчинэ. 2. Брокколиг давстай усанд 30 минут байлгаж урсгал усаар угаана. 3. Цэцгийг голоор нь хувааж, ишийг нимгэн хавтгай хэрчинэ. 4. Сонгиныг хярж хэрчээд тосонд 2 минут хуурна. 5. Буцалж байгаа шөлөнд зорсон мах хийж 3 минут буцалгана. 6. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна. 7. Шөлөнд хүүхдийн будааг цувуулан хийж тасралтгүй хутгаж 5 минут зөөлөн галаар чанана. 8. Шөлөнд хэрчсэн брокколи, хуурсан сонгино нэмж, давсаар амтлаад 5 минут зөөлөн галаар чанаж болгоно.
Брокколи	30г	
Хүүхдийн будаа	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Ургамлын тос	1г	
Ногоон сонгино	1г	
Ясны шөл	300мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Цөцгийн тос, 82%	150г	1. Сүүнд өндөг нэмж жигд болгож хутгана. 2. Цөцгийн тосыг тасалгааны хэмд зөөлрүүлээд нарийн ширхэгтэй элсэн чихэр, ванилин, нарийн боовны хөөлгөгч, сүүний холимгоо нэмж, жигдэртэл хутгана. 3. Цөцгийн тосны холимог дээр дээд гурил, бүхэл үрийн гурил, дэвтээсэн овьёосыг хийж зөөлөн хутгаж зуурна. 4. Зуурмагийг 10 минут амрааж 30-60г хэвлэнэ. 5. 180-190°C хэмд халаасан шарах шүүгээнд 10-20 минут шарж болгоно.
Элсэн чихэр	50г	
Сүү	60мл	
Ванилин	6г	
Өндөг	2ш	
1-р гурил	120г	
Бүхэл үрийн гурил	75г	
Арвайн гурил	75г	Энэ орцоос 20 жигнэмэг гарна.

Y18.

ҮХРИЙН МАХАН КОТЛЕТ



Гарц 150г

Илчлэг 237 ккал

Уураг 13 г

Түүхий эдийн үнэ 1287

Ш18.

ШАР ЛУУВАНГИЙН ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 99 ккал

Уураг 4 г

Түүхий эдийн үнэ 599

Б18.

БАЙЦАЙНЫ САЛАТ



Гарц 30 г

Илчлэг 30 ккал

Уураг 1 г

Түүхий эдийн үнэ 124

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах (өөхгүй)	50г	1. Махыг 1-2 удаа машиндана.
Бөөрөнхий сонгино	5г	2. Сонгино, саримсаа хальсалж хярж хэрчинэ.
Саримс	1г	3. Талхыг сүүнд дэвтээнэ. (Талхыг заавал хатаасан байна)
Талхны хатаам	8 г	4. Мах, сонгино, саримс, дэвтээсэн хатаамыг хольж, давсаар амтлан шанз бэлтгэж, усны дусал хэлбэртэй хэвлэнэ.
Сүү	15мл	5. Хэвлэж давтахдаа талхны хатаамаар бүрж тэвшинд эгнүүлэн тавина.
Талхны хатаам (бүрэх)	6г	6. Шарах шүүгээний 170-180°C хэмд 15-20 минут шарна. (шаралт эхэлж шарагдаж эхэлсний дараа бага зэрэг ус тэвшинд хийнэ)
Давс	0.3г	7. Бэлэн болсон котлетыг тавагт 1ш тооцож таваглаж, 2 төрлийн хачир, сүмстэй олгоно.
Бууцайтай сүмс	25мл	
Хачир:		
Холимог будаа	30 г	
Жигнэсэн ногоо	10 г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шар лууван	80г	1. Ногоог угааж цэвэрлэнэ.
Бөөрөнхий сонгино	10г	2. Жижиглэн хуваасан шар лууванг 20 минут жигнэнэ.
Цөцгийн тос	3г	3. Хярж хэрчсэн сонгиныг цөцгийн тосонд 2 минут хуурна.
Сүү	50мл	4. Жигнэсэн, хуурсан ногоог холигч машинаар нухшилна.
Гурил	5г	5. Гурилыг хуурч, бүлээн сүү нэмж, лезьон бэлтгэнэ.
Ясны шөл/ногоо чанасан шөл	150мл	6. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, лезьон нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана.
Давс	0,3г	7. Давсаар амтлаад таваглаж олгоно.

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Бөөрөнхий байцай	25г	1. Бөөрөнхий байцайг цэвэрлэж толгойлон авч, нарийн савхан хэрчинэ.
Шар лууван	10 г	2. Шар лууванг хальсалж, нарийн савхан хэрчинэ.
Алимны цуу	0,1мл	3. Ургамлын тосонд алимны цуу хийж сайтар хутгаж салат амтлах сүмс бэлтгэнэ.
Ургамлын тос эсвэл олив тос	3 мл	4. Хэрчсэн байцай, лууванг амтлагч сүмсээр амталж зөөлөн хутгаж бэлэн болно.

Y19.

ТӨМСНИЙ ХУЧМАЛ



Гарц 150г

Илчлэг 202 ккал

Уураг 11 г

Түүхий эдийн үнэ 1025

Ш19.

НОГООН ХУЛУУНЫ ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 94 ккал

Уураг 4 г

Түүхий эдийн үнэ 1103

Б19.

ХОЛИМОГ БАЙЦАЙНЫ САЛАТ



Гарц 40 г

Илчлэг 37 ккал

Уураг 1 г

Түүхий эдийн үнэ 158

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах (өөхгүй)	45г	1. Махыг 1 удаа машиндана. Бөөрөнхий сонгиныг хярж хэрчинэ. 2. Махыг сонгинотой хамт хайруулын тогоонд бор шүүс гартал хөнгөн задлан хуурна. Хуурахдаа давсаар амтална. (хуурхад шүүслэг мах болсон байна) 3. Төмс, лууванг угааж хальслаад хэрчиж ууранд жигнэж болгоод халуунаар нь нухаж бүлээн сүү, цөцгийн тосоор амталж нухаш бэлтгэнэ. 4. Шарах шүүгээний тэвшинд махан шанзаа 1см зузаантай жигд зулна. Дээр нь ногооны нухшийг 1см зузаантай жигд бүрнэ. 5. 170-180°C хэмтэй халсан шарах шүүгээнд 10-12 минут шарна. 6. Бэлэн болсон хучмалыг хувиалан хэрчиж, хачир, сүмстэй олгоно.
Бөөрөнхий сонгино	4г	
Давс	0,3г	
Төмс	100г	
Шар лууван	6г	
Сүү	9мл	
Мөөгний сүмс	20мл	
Хачир:		
Холимог байцайны салат	20 г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Ногоон хулуу	65г	1. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж, хулууг 10 минут, төмсийг 20 минут жигнэнэ. 2. Хярж хэрчсэн сонгиныг цөцгийн тосонд 2 минут хуурна. 3. Бууцайг буцалж байгаа усанд 1 минут шазална. 4. Ногоог холигч машинаар нухшилна. 5. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, халаасан сүү нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана. 6. Давсаар амтлаад таваглаж олгоно.
Төмс	30г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Цөцгийн тос	3г	
Сүү	50мл	
Ясны шөл/ ногооны шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Бөөрөнхий байцай	15г	1. Хүрэн байцайг цэвэрлэж толгойлон авч, нарийн савхан хэрчиж бага зэргийн давс хийж зөөлөн хутгаж амраана. Ялгарсан шүүсийг салгана. 2. Яншуйг цэвэрлэн хярж хэрчинэ. 3. Ургамлын тосонд хэрчсэн яншуй, алимны цуу хийж сайтар хутгаж салат амтлах сүмс бэлтгэнэ. 4. Зөөлөрсөн байцайг бэлтгэсэн сүмсээр хөнгөн хутгаж амтална.
Хүрэн байцай	20г	
Яншуй	2г	
Алимны цуу	0.1мл	
Ургамлын тос эсвэл олив тос	3мл	

Y20.

ҮХРИЙН МАХАН ОРООМОГ



Гарц 150г

Илчлэг 220 ккал

Уураг 12 г

Түүхий эдийн үнэ 1399

Ш20.

НОГООНЫ ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 111 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 627

Б20.

ҮЗЭМТЭЙ ШАР ЛУУВАНГИЙН САЛАТ



Гарц 50 г

Илчлэг 58 ккал

Уураг 0 г

Түүхий эдийн үнэ 497

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах (өөхгүй)	50г	1. Махыг 1-2 удаа машиндана. 2. Бөөрөнхий сонгиныг хярж хэрчинэ. 3. Талх хатаамыг ясны шөл, хярам, сүүнд дэвтээж болно. 4. Бэлтгэсэн орцыг давсаар амтлан шанз бэлтгэнэ. 5. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж нарийн савхан хэрчиж, тосонд хөнгөн хуурна. 6. Шанз махыг зориулалтын цаасан дээр 1см зузаантай зулж хуурсан ногооны шанзыг тавьж орооно. 7. 170-180°C хэмтэй халаасан шарах шүүгээнд 15-20 минут шарна. 8. Бэлэн болсон ороомгийг 60-80г хувиалан хэрчиж, хачир, сүмстэй хамт олгоно.
Бөөрөнхий сонгино	2г	
Талхны хатаам	10г	
Сүү	10мл	
Давс	0,3г	
Шанзанд:		
Шар лууван	12г	
Ургамлын тос	2мл	
Бууцайтай цагаан сүмс	30мл	
Хачир:		
Чанасан гоймон	20 г	
Улаан лооль	10 г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шинэ байцай	20г	1. Ногоог угааж, цэвэрлэнэ. 2. Байцай, төмсийг жижиглэн хувааж 20 минут жигнэнэ. 3. Хярж хэрчсэн лууван, манжин, сонгиныг цөцгийн тосонд 5 минут хуурна. 4. Лаазалсан ногоон вандуйг шүүж, хүйтэн усаар 2 удаа зайлна. 5. Ногоонуудыг холигч машинаар нухшилна. 6. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, халаасан сүү нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана. 7. Давсаар амтлаад таваглаж олгоно
Төмс	30г	
Шар манжин	15г	
Шар лууван	15г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Ногоон вандуй /лаазалсан/	10г	
Цөцгийн тос	3г	
Сүү	50мл	
Ясны шөл / ногооны шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шар лууван	30г	1. Шар лууванг угааж хальслаад нарийн савхан эсвэл нарийн үрэгчээр үрнэ. 2. Бор үзмийг угааж, хэрчинэ. 3. Үрсэн лууван дээр үзэм, зөөхий нэмж зөөлөн хутгаж амтална.
Бор үзэм	5г	
Зөөхий	15г	

Y21.

ЛЮЛЯ КЕБАБ



Гарц 150г

Илчлэг 164 ккал

Уураг 10 г

Түүхий эдийн үнэ 1095

Ш21.

ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙНЫ ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 97 ккал

Уураг 4 г

Түүхий эдийн үнэ 1115

Б21.

ХҮРЭН МАНЖИНГИЙН САЛАТ



Гарц 50 г

Илчлэг 46 ккал

Уураг 0 г

Түүхий эдийн үнэ 768

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах (өөхгүй)	45г	1. Махыг 1 удаа машиндана. 2. Сонгино, саримсыг жижиг хярж хэрчинэ. 3. Талхны хатаамыг ясны шөл, хярам, сүүнд дэвтээж болно. 4. Машиндсан махан дээр хярж хэрчсэн бөөрөнхий сонгино нэмж шанз бэлтгэнэ. 5. Махан шанзнаас 30-40 г таслан авч зууван хэлбэрт оруулан талхны хатаамаар бүрж хэвлэнэ. 6. Шарах шүүгээг 170-180°C хэмтэй халааж, 15-20 минут шарна. 7. Таваглаж 2 төрлийн хачир сүмстэй хамт олгож болно.
Бөөрөнхий сонгино	2г	
Саримс	1г	
Талхны нунтаг хатаам (бүрэх)	7г	
Давс	0,3г	
Үндсэн улаан сүмс	30мл	
Хачир:		
Жигнэсэн байцай	35 г	
Агшаасан будаа	30 г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Цэцэгт байцай (цагаан, ногоон)	50г	1. Ногоог угааж, цэвэрлэнэ. 2. Төмсийг жижиглэн хувааж 20 минут жигнэнэ. 3. Цэцэгт байцайг давстай усанд 30 минут байлгаж, хүйтэн усаар угаана. 4. Цэцэгт байцайны толгойг жижиглэн хувааж буцалж байгаа усанд 5 минут чанаад, шүүнэ. Иш хэсгийг төмстэй хамт жигнэнэ. 5. Хярж хэрчсэн сонгиныг цөцгийн тосонд 2 минут хуурна. 6. Ногоог холигч машинаар нухшилна. 7. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, халаасан сүү нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана. 8. Давсаар амтлаад таваглаж олгоно.
Төмс	50г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Цөцгийн тос	3г	
Сүү	50мл	
Ясны шөл / ногооны шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Хүрэн манжин	15г	1. Хүрэн манжинг угааж, хальстай нь 20-25 минут (жингээс нь шалтгаалан болох хугацаа тохируулна) жигнэж, (чанаж болно) хөргөнө. Хөрсөн хүрэн манжинг хальслан нимгэн хавтгай хэрчинэ. 2. Алимыг голыг нь авч нимгэн хавтгай хэрчинэ. 3. Хүрэн манжин, алимаа хольж хутгаад зөөхийгөөр амтална.
Алим	20г	
Зөөхий	15г	

Y22.

НОГООНЫ ШАНЗТАЙ ЗРАЗ



Гарц 150г

Илчлэг 261 ккал

Уураг 12 г

Түүхий эдийн үнэ 1146

Ш22.

ТӨМСНИЙ ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 139 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 610

Б22.

ДҮПҮТЭЙ САЛАТ



Гарц 45 г

Илчлэг 46 ккал

Уураг 1 г

Түүхий эдийн үнэ 517

ОРЦ		ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах (өөхгүй)	50г	1. Махыг 2 удаа машиндана. 2. Саримсыг хальсалж хярж хэрчинэ. 3. Талхны хатаамыг ясны шөл, хярам, сүүнд дэвтээнэ. 4. Бүх орцонд давсыг нэмж амтлан махан шанз бэлтгэнэ. 5. Лууванг цэвэрлэж, хальслаад, нарийн савхан хэрчиж бага зэрэг тосонд хөнгөн хуурна. 6. Шанз махнаас 60г таслан авч хавтгайлан ногооны шанзыг хийж битүүлэн дугуй хэлбэрт оруулан талхны хатаамаар бүрж хэвлэнэ. 7. Шарах шүүгээг 170-180°C хэмтэй халааж, 15-20 минут шарна. 8. Зразыг таваглаж 2 төрлийн хачир, мөөгний сүмстэй хамт олгоно.	
Саримс	1г		
Талхны хатаам	7г		
Сүү	10мл		
Талхны хатаам (бүрэх)	10г		
Давс	0,3г		
Шанзанд:			
Бөөрөнхий сонгино	10 г		
Ургамлын тос	2мл		
Бууцайтай сүмс	20мл		
Хачир:			
Агшаасан гурвалжин будаа	30 г		
Жигнэсэн ногоо	10 г		

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Төмс	100г	1. Ногоог угааж цэвэрлэнэ. 2. Төмсийг жижиглэн хувааж 20 минут жигнэнэ. 3. Нарийн савхан хэрчсэн лууван, сонгиныг цөцгийн тосонд 2 минут хуурна. 4. Ногоог холигч машинаар нухшилна. 5. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, халаасан сүү нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана. 6. Давсаар амтлаад таваглаж олгоно.
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Цөцгийн тос	3г	
Сүү	50мл	
Ясны шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Дүпү	20г	1. Дүпүг хүйтэн усанд 10 минут сойж усыг нь шүүнэ. Жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 2. Шар лууванг угааж хальстай нь жигнэж болгоод хөргөж цэвэрлэж шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Өргөст хэмхийг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 3. Хэрчсэн дүпү, шар лууван, өргөст хэмхийг зөөхийгөөр амтлан бэлэн болно. 4. Нэмж хярж хэрчсэн яншуйгаар амт оруулж болно.
Шар лууван	10г	
Өргөст хэмх	5г	
Зөөхий	10г	

Y23.

ПЛОВ



Гарц 150г

Илчлэг 198 ккал

Уураг 11 г

Түүхий эдийн үнэ 1298

Ш23.

ШАР ХУЛУУНЫ
ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 103 ккал

Уураг 3 г

Түүхий эдийн үнэ 1029

Б23.

УЛААН ЛООЛИЙН
САЛАТ



Гарц 45 г

Илчлэг 51 ккал

Уураг 0 г

Түүхий эдийн үнэ 452

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Хонины мах	50г	1.Махыг 5мм орчим шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 2. Будааг 2-3 удаа угааж, 15 минут дэвтээнэ. 3. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж, жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 4. Бага тосонд ногоог хуурна. Махыг тусад нь хуурч хуурсан ногоон дээр хийж ясны шөл, давс нэмж буцалгана. (ногоо хуурах дараалал: сонгино-шар лууван -чинжүү) 5. Буцалж буй мах ногоон дээр дэвтээсэн будааг хийж болтол нь агшаана. (шөлний хэмжээг будаа агшаахад орох усны хэмжээгээр тооцно) 6. Бэлэн болсон хоолыг жигд хутгаж таваглаад, ногоон сонгино цацаж олгож болно.
Цагаан будаа	30г	
Бөөрөнхий сонгино	7г	
Шар лууван	10г	
Ногоон чинжүү	2г	
Улаан чинжүү	8г	
Ногоон сонгино	2г	
Ургамлын тос	5мл	
Ясны шөл	120мл	
Давс	0.3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шар хулуу	50г	1. Шар хулууны гадаргууг сайтар угаагаад 8 хувааж үрийг цэвэрлээд 20 минут жигнэж, хөргөөд, хальсыг цэвэрлэнэ. 2. Нарийн савхан хэрчсэн лууван, сонгиныг цөцгийн тосонд 2 минут хуурна. 3. Жигнэсэн, хуурсан ногоог холигч машинаар машиндаж нухшилна. 4. Буцалж байгаа шөлөнд ногооны нухшийг хийж, халаасан сүү, хутгасан өндөг нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана. 5. Давсаар амтлаад таваглаж олгоно.
Шар лууван	40г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Цөцгийн тос	3г	
Сүү	50мл	
Ясны шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Улаан лооль	40г	1. Улаан лоолыг угааж иш хэсгийн голыг хэрчиж авч саримс хэлбэртэй хэрчинэ. 2. Ургамлын тосонд хярж хэрчсэн яншуйг хийж сайтар хутгаад хэрчсэн улаан лоолыг амтална.
Яншуй	2г	
Оливийн тос	5мл	

Y24.

ТАХИАНЫ
МАХАН
ОРООМОГ



Гарц 150г

Илчлэг 375 ккал

Уураг 23 г

Түүхий эдийн үнэ 1618

Ш24.

ТАХИАНЫ
МАХНЫ
ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 173 ккал

Уураг 9 г

Түүхий эдийн үнэ 849

Б24.

ДАЛАЙН БАЙЦАЙ
ӨРГӨСТ ХЭМХИЙН
САЛАТ



Гарц 50 г

Илчлэг 60 ккал

Уураг 2 г

Түүхий эдийн үнэ 577

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Тахианы гуяны мах	120г	1. Тахианы гуяыг шулж бага зэрэг давтаж давс, саримстай уусмалд 1-2 цаг сойж усыг нь сайтар шүүнэ. 2. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж нарийн савхан хэрчиж бага зэрэг тосонд хөнгөн хуурна. 3. Тахианы махыг дэлгэж ногооны шанзыг уртааш нь өрж орооно. (Тугалган цаасаар ороож болно) 4. 200-220°C хэмд 20-25 минут шаргал хайрс тогтоон шарна. 5. Бэлэн болсон ороомгийг хувилан (1 тавагт 60г байхаар) сүмстэй олгоно. Хачир нэмж болно.
Нунтаг саримс	1г	
Хар перц	0.1г	
Ургамлын тос	5г	
Бөөрөнхий сонгино	7г	
Шар лууван	10г	
Улаан чинжүү	8г	
Давс	0.3г	
Зөөхийн сүмс	50мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Тахианы мах	30г	1. Тахианы махыг зөөлөн галаар 30 минут чанаж, шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 2. Ногоог угааж, цэвэрлэнэ. 3. Төмсийг жижиглэн хувааж 20 минут жигнэнэ. 4. Нарийн савхан хэрчсэн лууван, сонгиныг цөцгийн тосонд 2 минут хуурна. 5. Жигнэсэн, хуурсан ногоог холигч машинаар нухшилна. 6. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, халаасан сүү нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана. 7. Давсаар амтлаад таваглаж дээр нь хэрчсэн мах хийж олгоно.
Төмс	50г	
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Цөцгийн тос	3г	
Сүү	50мл	
Тахианы махны шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шинэ өргөст хэмх	35г	1. Далайн байцайг халуун буцалсан усанд сайтар дэвтээнэ. Дэвтсэн замгийг уснаас нь салгаж жижиглэн хэрчинэ. 2. Өргөст хэмхийг угааж үзүүр хэсгийг нь авч цэвэрлэж, хагас цагариг хэлбэртэй нимгэн хэрчинэ. 3. Хэрчсэн далайн байцай, өргөст хэмх, хярж хэрчсэн саримсыг гүнждийн тосоор амтална.
Хатаасан далайн байцай (миёг)	4г	
Гүнжидийн тос	5мл	
Саримс	1г	
Давс	0.1г	

Y25.

ҮХРИЙН ЖИГНЭСЭН МАХ



Гарц 150г

Илчлэг 203 ккал

Уураг 10 г

Түүхий эдийн үнэ 1365

Ш25.

ЯСНЫ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 0 ккал

Уураг 0 г

Түүхий эдийн үнэ

Б25.

ТӨМСНИЙ НУХАШ



Гарц 45 г

Илчлэг 39 ккал

Уураг 1 г

Түүхий эдийн үнэ 242

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Үхрийн мах	45г	1. Үхрийн махыг 10-20г жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 2. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж, жижиг шоо дөрвөлжин хэрчиж, бага тосонд хуурна 3. Үхрийн махыг гадна талд хайрс тогттол бага зэрэг хуураад, лаврын навчаар амталж 10-20 минут жигнэж болгоно. Махны зөөлрөх байдлаас хамаарч жигнэх хугацааг сунгаж болно. 4. Мах, хуурсан ногоогоо хольж, үргэлжлүүлэн 3-5 минут хуурч, давсаар амтлан зөөлөн галаар бага шингэнд жигнэнэ. 5. Бэлэн болохоос 5 минутын өмнө үндсэн улаан сүмс нэмж, жигнэж бэлэн болно.
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Шар лууван	10г	
Саримс	1г	
Амтат чинжүү	10г	
Ургамлын тос	5мл	
Лаврын навч	1г	
Үндсэн улаан сүмс	40мл	
Хачир		
Агшаасан цагаан будаа	30 г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Яс(булуу,чөмөг, нугасгүй яс)	400г	1. Ясыг 5-6 см уртайгаар хөрөөдөх эсвэл жижиглээд угааж 2-3 цаг хүйтэн усанд дэвтээнэ. 2. Дэвтээсэн ясыг бүтэн бүрэх хэмжээний устайгаар нэг буцалгаад усыг нь асгаж угаана. 3. Ясыг цэвэр саванд хийж, ясны хэмжээнээс 2-3 дахин их ус хийж, буцлангуут зөөлөн галаар 3,5-4 цаг чанаж шөл гаргана. 4. Чанах явцад гарсан тос, нитгэлийг байнга авна. Шөлийг хэт удаан, ширүүн галаар чанахад шөл өтгөрч, амт үнэр өөрчлөгдөх эрсдэлтэй. 5. Шөлийг гаргахаас 30-40 минут өмнө тосонд хуурсан сонгино, шар лууван нэмж амтлаад, иж бүрдэл цэсэнд бие даасан хоол байдлаар олгож болно. 6. Амтлаагүй шөлийг шүүж, бүх төрлийн шөл, хуурга зэрэгт хэрэглэнэ.
Ус	1250л	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Төмс	30г	1. Төмс, шар хулууг угааж хальслаад хэрчиж ууранд жигнэж болгоод халуунаар нь нухаж бүлээн сүү, цөцгийн тосоор амталж нухаш бэлтгэнэ.
Шар хулуу	10	
Цөцгийн тос	2г	
Сүү, 3.2% тослогтой	5мл	
Давс	0.3г	

Y26.

НОГООНЫ РАГУ



Гарц 150г

Илчлэг 201 ккал

Уураг 2 г

Түүхий эдийн үнэ 435

Ш26.

ШАР БУДАА, БРОККОЛИНЫ ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 134 ккал

Уураг 7 г

Түүхий эдийн үнэ 847

Б26.

ЖИГНЭЖ АМТАЛСАН ХОЛИМОГ НОГОО



Гарц 35 г

Илчлэг 40 ккал

Уураг 0 г

Түүхий эдийн үнэ 178

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Төмс	45г	1. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж, шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 2. Сонгино, саримсыг хярж хэрчинэ. 3. Байцайг тусад нь дутуу жигнэнэ. 4. Цөцгийн тосонд сонгино, саримсыг хуурна. 5. Төмс, шар лууван, шар манжинг бага зэрэг тосонд хуураад, ясны шөл нэмж 10-15 минут жигнэнэ. 6. Дээр нь байцай, хуурсан сонгино, хэрчсэн ногоон хулуу, зөөхийн сүмс нэмж, 5-10 минут жигнэж болгоно.
Шар лууван	15г	
Шар манжин	10г	
Ногоон хулуу	15г	
Бөөрөнхий байцай	10 г	
Бөөрөнхий сонгино	5 г	
Саримс	1 г	
Ясны шөл эсвэл ус	50мл	
Давс	0.1г	
Зөөхийн сүмс	50мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шар будаа	20г	1. Шар будааг 2 удаа угаагаад, буцалж байгаа шөлөнд хийж 15 минут зөөлөн галаар чанаж, хөргөнө. 2. Цэцэгт байцайг давстай усанд 30 минут байлгаж, хүйтэн урсгал усаар угаана. Жижиглэн хувааж, буцалж байгаа цийдэмд 5 минут чанана. 3. Болсон будаа, жигнэсэн ногоог холигч машинаар нухшилна. 4. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, халаасан сүү нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана. 5. Давсаар амтлаад таваглаж, цөцгийн тос дусааж олгоно.
Брокколи	40г	
Сүү	50мл	
Цөцгийн тос	2г	
Ясны шөл	200мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шар лууван	15г	1. Хүрэн манжин, шар лууванг угааж хальстай нь 20-25 минут (жингээс нь шалтгаалан болох хугацаа тохируулна) жигнэж болгоод хөргөнө. 2. Хөрсөн ногоог хальслан нимгэн хавтгай хэрчиж хярж хэрчсэн саримс, ургамлын тосоор амтална.
Хүрэн манжин	20г	
Ургамлын тос	3мл	

Y27.

БАЙЦАЙТАЙ ХУУРГА



Гарц 150г

Илчлэг 218 ккал

Уураг 12 г

Түүхий эдийн үнэ 1648

Ш27.

ОВЬЁОС, ШАР ХУЛУУНЫ ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 117 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 749

Б27.

АГШААСАН ХОЛИМОГ БУДАА



Гарц 50 г

Илчлэг 51 ккал

Уураг 0 г

Түүхий эдийн үнэ 60

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Үхрийн мах	50г	1. Махыг нимгэн хавтгай хэрчинэ.
Бөөрөнхий байцай	100г	2. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж, нимгэн хавтгай хэрчинэ.
Шар лууван	10г	3. Сонгино, саримсыг хярж хэрчинэ.
Шар манжин	10г	4. Байцайг тусад нь дутуу жигнэнэ. Шар лууван, манжинг хуурна.
Бөөрөнхий сонгино	6г	5. Ургамлын тосонд сонгино, саримсыг хуураад дээр нь улаан лоолийн нухшийг нэмж хуурна.
Улаан лоолийн нухаш	5г	6. Махаа хуурч, дээр нь хуурсан ногоо, жигнэсэн байцай, ясны шөл нэмж 10-15 минут жигнэж болгоно.
Ногоон сонгино	2г	7. Олгохдоо хярж хэрчсэн ногоон сонгино, давсаар амтлан олгоно.
Ургамлын тос	7мл	
Давс	0.1г	
Ясны шөл эсвэл ус	60мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Овьёосны нэвс	15г	1. Шар хулууны гадаргууг угаагаад 8 хувааж үрийг цэвэрлээд 20 минут жигнэж хөргөөд хальсыг цэвэрлэнэ.
Шар хулуу	40г	2. Овьёосны нэвсийг бүлээн усаар 1 удаа угаагаад буцалж байгаа шөлөнд хийж 10 минут чанана.
Цөцгийн тос	3г	3. Чанасан овьёос жигнэсэн хулууг холигч машинаар нухшилна.
Сүү	50мл	4. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, халаасан сүү нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана.
Ясны шөл	200мл	5. Давсаар амтлаад таваглаж цөцгийн тос дусааж олгоно.
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Цагаан будаа	20 г	1. Будааг 2-3 удаа хүйтэн усаар угааж 10 минут хүйтэн усаар дэвтээж халуун ус нэмж агшаана.
Шар будаа	10 г	
Ус	35мл	

Y28.

ХОЛИМОГ
БУДААТАЙ
ХУУРГА



Гарц 150 г

Илчлэг 216 ккал

Уураг 12 г

Түүхий эдийн үнэ 1335

Ш28.

БУУРЦАГТ
НОГООНЫ
ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

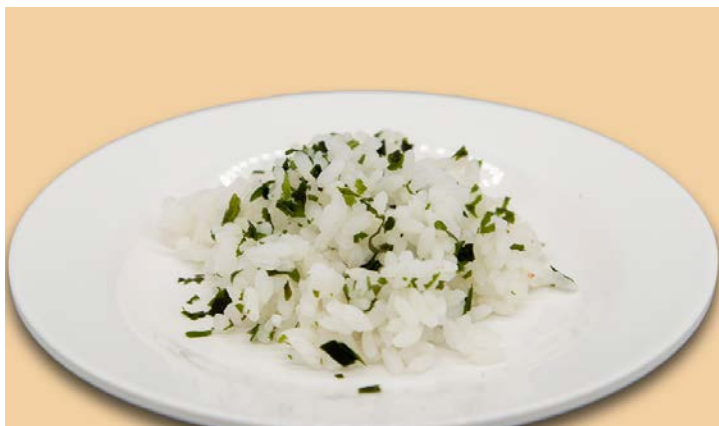
Илчлэг 189 ккал

Уураг 11 г

Түүхий эдийн үнэ 919

Б28.

ДАЛАЙН
ЗАМАГТАЙ
АГШААСАН
БУДАА



Гарц 45 г

Илчлэг 70 ккал

Уураг 2 г

Түүхий эдийн үнэ 97

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	55г	1. Будааг 3 удаа угааж, агшаана.
Цагаан будаа (агшаасан)	50г	2. Махыг шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
Эсвэл Булгур будаа (агшаасан)	50г	3. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж, шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Ногоон сонгиноо хярж хэрчинэ.
Шар будаа (агшаасан)	20г	4. Ургамлын тосонд сонгино, шар луувангаа хуурч дээр нь хэрчсэн махаа нэмж 5-7 минут хуурна.
Бөөрөнхий сонгино	10г	5. Ясны шөл нэмж 5-10 минут жигнээд агшаасан будааг хийж хөнгөн жигд задартал хутгана.
Шар лууван	10г	
Ногоон сонгино	2г	
Ургамлын тос	3мл	
Ясны шөл	40мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шош/вандуй (хатаасан)	40г	1. Хатаасан буурцагт ногоог 3 дахин их усанд 8 цаг дэвтээнэ.
Бууцай/юуцай	5г	2. Дэвтээсэн ногоог 2 удаа угааж 60 минут зөөлөн галаар чанана.
Бөөрөнхий сонгино	5г	3. Бууцайг буцалж байгаа усанд 1 минут шазална.
Саримс	1г	4. Хярж хэрчсэн сонгино, саримсыг цөцгийн тосонд 2 минут хуурна.
Цөцгийн тос	3г	5. Гурилыг нам гал дээр өнгө хувиргахгүй хуурч, халуун сүү нэмж 5 минут зөөлөн галаар буцалгаж сүмс бэлтгэнэ.
Сүү	50мл	6. Ногоонуудыг холигч машинаар машиндаж нухшилна.
Гурил	2г	7. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, сүмс нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана.
Ясны шөл	150мл	8. Давсаар амтлаад, цөцгийн тос дусааж олгоно.
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Цагаан будаа	40г	1. Будааг 2-3 удаа хүйтэн усаар угааж 10 минут хүйтэн усанд сойно.
Далайн байцай (хатаасан)	2г	2. Далайн байцайг жижиглэж, угаана.
Ус	45мл	3. Будаанд далайн байцайг нэмж, халуун ус нэмж агшаана.

Y29.

МАНТУУН БУУЗ



Гарц 90 г

Илчлэг 61 ккал

Уураг 5 г

Түүхий эдийн үнэ 612

Ш29.

МӨӨГНИЙ ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 150г

Илчлэг 94 ккал

Уураг 3 г

Түүхий эдийн үнэ 1159

B29.

АМТАЛСАН ГОЙМОН



Гарц 85 г

Илчлэг 112 ккал

Уураг 2 г

Түүхий эдийн үнэ 101

ОРЦ		ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	25г	1. Махыг 1 удаа машиндана. 2. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж, хярж хэрчинэ. 3. Хэрчсэн байцайг халуун усанд 2 минут шазлан усыг сайтар шүүж хөргөнө. 4. Мах, ногоог хольж, давс, гоньдоор амтлан бага зэрэг шүүслэн амтлаад шанз бэлтгэнэ. 5. Бүрэн хөөсөн мантууны зуурмагаас 50г таслан авч захыг нимгэн, голыг нь зузаан элдэж шанзнаас 30-35г авч чимхээд тосолсон жигнүүрийн тэвшинд өрж 10 минут хөөлгөнө. 6. Жигнүүрт 20-25 минут ууранд жигнээд сэвэхгүй гаргана. (Нэг дор олноор давхарлан өрж болохгүй)	
Бөөрөнхий байцай	15г		
Бөөрөнхий сонгино	10г		
Давс	0.3г		
Монгол гоньд	0.1г		
Мантууны зуурмаг:			
Гурил	25г		
Хөрөнгө	3г		
Ус	12мл		

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Шинэ мөөг	60г	1. Шинэ мөөгийг малгай шилбээр нь салгаж хүйтэн урсгал усаар угаана. 2. Малгай, шилбэний зөөлөн хэсгийг нимгэн хавтгай хэрчинэ. 3. Нарийн савхан хэрчсэн лууван, сонгиныг цөцгийн тосонд 2 минут хуурна. 4. Хуурсан ногоон дээр хэрчсэн мөөг нэмж шаргал өнгөтэй болтол 5 минут хуураад, шөл нэмж 20 минут жигнэнэ. 5. Жигнэсэн ногоог хөргөөд холигч машинаар нухшилна. 6. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, халаасан сүү нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана. 7. Давсаар амтлаад олгоно.
Яншуй	2г	
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Цөцгийн тос	3г	
Сүү	50мл	
Ясны шөл/ногооны шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Гоймон	20г	1. Буцалсан халуун усанд гоймон хийж 15-20 минут чанаж шүүнэ. 2. Шүүсэн гоймонг ургамлын тос, ногоон сонгиноор амтална.
Ургамлын тос	5мл	
Ногоон сонгино	0.5г	
Ус	35 мл	

ҮЗО.

ХУУШУУР



Гарц 180 г

Илчлэг 314 ккал

Уураг 17 г

Түүхий эдийн үнэ 1261

ШЗО.

УЛААН ЛООЛИЙН
ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 97 ккал

Уураг 4 г

Түүхий эдийн үнэ 1228

БЗО.

ҮНДСЭН
ЦАГААН
СҮМС



Гарц 1000 г

Илчлэг 539 ккал

Уураг 14 г

Түүхий эдийн үнэ 1796

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	50 г	1. Гурилыг хатуувтар зуурч, сайтар нухаж 20-25минут амраана. 2. Махыг 1 удаа машиндана. 3. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж хярж хэрчинэ. 4. Хэрчсэн байцайг халуун усанд 2 минут шазлан усыг шүүж хөргөнө. 5. Махан дээр ногоонууд нэмж давс, гоньдоор амтлан бага зэрэг шүүслэг амтлаад шанз бэлтгэнэ. 6. Гурилан зуурмагаас 50г таслан авч нимгэн элдэж шанз махнаас 30г авч чимхэнэ. 7. Хуушуурыг бага тосонд зөөлөн галаар хоёр талаас жигд шарж болгоно.
Бөөрөнхий байцай	30г	
Бөөрөнхий сонгино	10г	
Давс	0.3г	
Монгол гоньд	0.1г	
Зуурмаг:		
1-р гурил	30г	
Бүхэл үрийн гурил	30г	
Бүлээн ус	30мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Улаан лооль	90г	1. Улаан лоолийн хальсыг + байдлаар зүсээд буцалж байгаа усанд хийж 10 минут шазлаад, шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 2. Хярж хэрчсэн сонгино, саримсыг цөцгийн тосонд 2 минут хуурч дээр нь хэрчсэн лооль хийж 10 минут жигнэнэ. 3. Жигнэсэн ногоог хөргөөд холигч машинаар нухшилна. 4. Халаасан цөцгийн тосонд гурил шигшиж хийгээд зөөлөн галаар өнгийг хувиргахгүй хуурна. 5. Хуурсан гурилыг халуун шөлөөр бөөнгүй болтол зутагнаад ногооны нухаш, халаасан сүү нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана.
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Саримс	1г	
Цөцгийн тос	5г	
Гурил	2г	
Сүү	50мл	
Ясны шөл/ногоо чанасан шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Ясны шөл	1100м	1. Ясны шөлийг халаана. Гурилыг тосгүй хуурна. 2. Бөөрөнхий сонгиныг хярж хуурна. 3. Ясны шөлийг гурилаар зутагнаж хуурсан сонгиныг хийж давсаар амтална. 4. Сүмсийг холигчид хийж, жигдрүүлнэ.
Цөцгийн тос	50г	
Бөөрөнхий сонгино	30г	
Хуурсан гурил	50г	
Давс	0.1г	

ҮЗ1.

ЖИГНЭСЭН ПИРОЖКИ



Гарц 90 г

Илчлэг 230 ккал

Уураг 11 г

Түүхий эдийн үнэ 643

ШЗ1.

НОГООТОЙ ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 112 ккал

Уураг 8 г

Түүхий эдийн үнэ 742

БЗ1.

ЗӨӨХИЙН СҮМС



Гарц 150 г

Илчлэг 213 ккал

Уураг 3 г

Түүхий эдийн үнэ 640

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	25г	1. Махыг 1 удаа машиндана.
Бөөрөнхий байцай	10г	2. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж, хэрчинэ.
Бөөрөнхий сонгино	5г	3. Хэрчсэн байцайг халуун усанд 2 минут шазлан усыг шүүж хөргөнө.
Давс	0.3г	4. Мах, ногоог давс, гоньдоор амтлан бага зэрэг шүүслэн амтлаад хөнгөн хуурч, шанз бэлтгэнэ.
Монгол гоньд	0.1г	5. Бүрэн хөөсөн зуурмагаас 50г таслан, зузаан элдэж шанз махнаас 30-35г авч чимхэж, хэв оруулаад, тэвшинд өрж 10 минут хөөлгөнө.
Хөрөнгөтэй зуурмаг ТК-5	50г	6. 180-190°C халаасан шарах шүүгээнд 20-25 минут шарна.

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Мах	30г	1. Махыг нимгэн хавтгай хэрчинэ.
Төмс	20г	2. Ногоог угааж цэвэрлээд шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
Бөөрөнхий сонгино	5г	3. Лууван, манжин, сонгиныг тосонд 2 минут хуурна.
Шар лууван	5г	4. Шөлөнд хэрчсэн мах, байцайг нэмж, 10 минут чанана.
Шар манжин	5г	5. Шөл буцлах явцад нитгэл, хөөс, тосыг хамж авна.
Бөөрөнхий байцай	20г	6. Төмсийг шөлөнд нэмж үргэлжлүүлэн 10 минут чанана.
Ясны шөл	180мл	7. Хуурсан ногоо, давсаар амтлаад 5 минут чанаж бэлэн болно.
Давс	0,3г	8. Таваглахдаа хярж хэрчсэн ногоон сонгино, яншуй нэмж олгож болно.

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Үндсэн цагаан сүмс	100г	1. Үндсэн цагаан сүмсэн дээр зөөхий нэмж буцлах хүртэл халааж сүмс бэлэн болно. Буцалгаж болохгүй.
Зөөхий	50г	Буцалгавал эдэж сүмсний бүтэц өөрчлөгдөнө.

ҮЗ2.

ШАРЖИГНУУР ГҮЗЭЭ



Дундговь аймгийн Луус сумын
ЕБС-ийн тогооч Н.Ганчимэгийн
Аймгийн тогооч нарын 2023
оны ур чадварын уралдаанд дэд
байр эзэлсэн шинэлэг жор



Гарц 150 г

Илчлэг 345 ккал

Уураг 15 г

Түүхий эдийн үнэ 890

ШЗ2.

СЭВЭГ ЗАРАМТАЙ ЗУТАН ШӨЛ



Гарц 250 г

Илчлэг 163 ккал

Уураг 7 г

Түүхий эдийн үнэ 955

БЗ2.

ҮНДСЭН УЛААН СҮМС



Гарц 1000 г

Илчлэг 676 ккал

Уураг 16 г

Түүхий эдийн үнэ 1991

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Амталж чанасан цагаан гүзээ	100г	1. Сайтар угааж, өөхнөөс нь салгасан цагаан гүзээг давс, лаврын навчаар амтлан зөөлөртөл 1.5-2 цаг зөөлөн галаар чанана. (Хонины хэлийг сайтар угааж 1 цаг чанана) 2. Чанаж хөргөсөн гүзээг нарийн савхан, хонины хэлийг нимгэн хавтгай хэрчинэ. 3. Сүүнд өндөг нэмж задартал хутгаж, шигшсэн гурил нэмж бөөгнөрүүлэхгүй хутгаж бүрмэл бэлтгэнэ. 4. Бүрмэлд давс болон перец нэмж болно. 5. Тосыг халааж зуурмагт дүрсэн гүзээг хайрс тогтоон шарна. 6. Олгохдоо зөөхийн сүмс болон өөр төрлийн сүмстэй олгож болно.
Эсвэл хонины хэл	100г	
Бүрэх зуурмагт:		
Өндөг	1ш	
Гурил БГ-075	100г	
Сүү	20мл	
Ус	5мл	
Ургамлын тос (шарах)	20мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Сэвэг зарам	20г	1. Сэвэг зармыг 2 удаа угааж, хүйтэн усанд 20 минут дэвтэнэ. 2. Улаан лоолийг угааж, хальсыг + байдлаар зүсээд буцалж байгаа усанд 10 минут шазлаад, хальсыг хуулж, шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 3. Хярж хэрчсэн лууван, сонгиныг цөцгийн тосонд 5 минут хуурч дээр нь хэрчсэн лооль, дэвтээсэн сэвэг зарам хийж, шөл нэмээд 20 минут жигнэнэ. 4. Гурилыг хуурч, бүлээн сүү нэмж, лъезон бэлтгэнэ. 5. Жигнэсэн ногоог холигч машинаар машиндаж нухаш бэлтгэнэ. 6. Буцалж байгаа шөлөнд нухшийг хийж, сүүний лъезон нэмж тасралтгүй хутгаж зөөлөн галаар 5 минут чанана. 7. Давсаар амтлаад таваглаж олгоно.
Улаан лооль	40г	
Шар лууван	20г	
Бөөрөнхий сонгино	10г	
Цөцгийн тос	3г	
Сүү	50мл	
Гурил БГ-75	5 г	
Ясны шөл	150мл	
Давс	0,3г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Ясны шөл	1000мл	1. Ясны шөлийг урьдчилан бэлтгэж, халаана. 2. Гурилыг тосгүй хуурна 3. Ногоог анхны арга ажиллагаанд оруулан шар лууванг нарийн савхан, яншуй, бөөрөнхий сонгиныг хярж хэрчинэ. 4. Ясны шөлийг гурилаар зутагнаж, хуурсан ногоог нэмж, давсаар амтална 5. Сүмсийг холигчид хийж, жигдрүүлнэ.
Улаан лоолийн нухаш	150г	
Шар лууван	50г	
Бөөрөнхий сонгино	40г	
Хуурсан гурил	50 г	
Яншуй	20г	
Ургамлын тос	40мл	

ҮЗЗ.

НОГООНЫ ШАНЗТАЙ ЭЛЭГНИЙ БЛИНЧИК



Дундговь аймгийн Дэлгэрцогт сумын цэцэрлэгийн тогооч С.Отгончимэгийн Аймгийн тогооч нарын 2023 оны ур чадварын уралдаанд тусгай байр эзэлсэн шинэлэг жор



Гарц 150 г

Илчлэг 326 ккал

Уураг 14 г

Түүхий эдийн үнэ 824

ШЗЗ.

ЭЛЭГНИЙ ЗУТАН



Гарц 250 г

Илчлэг 127 ккал

Уураг 9 г

Түүхий эдийн үнэ 528

БЗЗ.

БУУЦАЙТАЙ ЦАГААН СҮМС



Гарц 150 г

Илчлэг 61 ккал

Уураг 2 г

Түүхий эдийн үнэ 509

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Элэг	250г	1. Элгийг угааж хальс, судасны судлаас нь салгаж хүйтэн усанд 2-3 цаг байлгаж, урсгал усаар угаана. 2. Элэг, өндөг, сүүг холигчид хийж нухшилж, гурил нэмж, шингэн зуурмаг бэлтгэнэ. Зуурмагийг давсаар амтлан хөрөнгө нэмж 10 минут амраана. 3. Хайруулын тавганд бага зэрэг тос нэмж сайтар халаана. Зуурмагаас 50мл таслан хайруулын тогооны ёроолоор нимгэн шарна. Нэг талдаа 2-3 минут шарна. 4. Ногоонд анхны боловсруулалт хийж, шар лууван, төмсийг жигнэж, болгоод нухшилна. 5. Нухсан ногоог шарсан сонгино, зөөхийгөөр амтална. 6. Шарсан блинчикийг амталсан ногоог хийн хуйлж бэлэн болно. 7. Энэ орцоор бэлтгэхэд 8 порц гарна.
Өндөг	3ш	
Гурил БГ-075	250г	
Сүү	120мл	
Хөрөнгө	2	
Ургамлын тос (шарах)	100мл	
Шанзанд:		
Шар лууван	100г	
Сонгино	30г	
Төмс эсвэл амтлаг төмс	150г	
Хар перец (нунтаг)	1г	
Цөцгийн тос	10г	
Зөөхий	30мл	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Элэг	40г	1. Төмс, шар лууванг угааж хальстай нь жигнэж болгоод цэвэрлэнэ. Сонгиныг хярж хэрчинэ. 2. Элгийг хальс, судлаас нь салгаж 1,5-2 цаг хүйтэн усанд сойж шүүгээд нимгэн хавтгай хэрчинэ. 3. Халаасан тосонд сонгино хуураад дээр нь элгийг хийж хөнгөн хуурна. 4. Ясны шөлөнд жигнэсэн ногоог цэвэр, хуурсан элгийг хийж нухшилна. 5. Саванд хийж буцалгаад давсаар амтлан бэлэн болно.
Төмс	60г	
Шар лууван	10г	
Бөөрөнхий сонгино	5г	
Яншуй	2г	
Ургамлын тос	2г	
Ясны шөл	150г	

ОРЦ	ЦЭВЭР ЖИН	ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА
Үндсэн цагаан сүмс	100мл	1. Бууцайг угааж цэвэрлээд халуун усанд 1-2 минут шазална. 2. Үндсэн цагаан сүмсэнд бууцайг нэмж холигчид хийж жигдрүүлнэ. 3. Жигдрүүлсний дараа нэг буцалгаж бэлэн болгоно.
Бууцай	30г	
Ус	20мл	

Хоолны шим тэжээлийн агууламж / үндсэн хоол/

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	хэмжих нэгж	Цэвэр жин	Шимт бодис				Эзлэг г	Эрдэс бодис					Аминдэм					
				Ичлэг /ккал/	Уураг /г/	Өөх тос /г/	Нүүрс ус /г/		Натри (Na) мг	Кали (k) мг	Фосфор (P) мг	Кальци (Ca) мг	Төмөр (Fe) мг	Аскорини хүчил (C) мг	Ретинол (A) мкг	Каротин (b) мкг	Тиамин (B1) мг	Рибофлавин (B2) мг	Ниацын (PP) мг
Y1	чинжжүүтэй хуурга	г	150	217.0	10.00	10.00	20.00	0.30	158.00	146.00	85.00	22.30	2.20	2.50	2.8	0.00	0.07	0.14	1.30
Y2	тахиаан махан хуурга	г	150	353.0	14.70	14.40	41.00	0.37	152.10	128.40	15.50	21.00	1.50	3.48	35.00	5.00	0.00	0.00	3.80
Y3	нарийн махан хуурга	г	150	343.0	25.00	26.00	2.40	0.49	454.00	719.00	270.00	30.70	24.80	0.80	4.2	0.00	0.03	0.12	0.21
Y4	цуйван	г	150	191.3	4.90	5.40	30.80	1.00	172.40	255.80	108.00	28.60	2.70	5.40	3.5	406.00	0.16	0.22	2.16
Y5	ногоотой цуйван	г	150	208.0	6.54	5.60	33.77	1.76	132.90	203.20	25.30	100.90	0.71	26.60	0.00	944.90	0.11	0.09	0.44
Y6	шпагетти	г	150	276.6	13.40	14.46	28.16	0.30	169.00	194.50	103.50	18.90	1.40	1.00	3.5	0.00	0.09	0.18	1.60
Y7	ногоотой спагетти	г	150	126.3	3.56	7.30	11.20	1.30	119.60	123.30	36.66	21.30	2.13	0.60	0.00	1.00	0.08	0.01	0.03
Y8	бууз	г	130	166.3	11.20	1.90	26.70	0.50	120.80	337.70	306.60	300.80	343.70	8.00	3.2	181.30	0.07	0.04	0.40
Y9	ногоотой бууз	г	130	183.0	4.90	3.50	33.10	1.80	119.70	325.00	35.00	61.00	6.50	19.40	0.00	883.50	0.09	0.04	0.60
Y10	гоймонтой хуурга	г	150	303.1	13.60	11.90	34.50	0.70	172.50	212.00	109.30	24.20	7.00	4.60	3.5	406.00	0.09	0.20	1.80
Y11	рагу	г	200	214.8	14.70	5.00	27.30	1.30	59.70	523.00	134.40	24.70	6.50	16.10	4.2	416.00	0.07	0.05	0.80
Y12	зурх, байцайтай хуурга	г	150	216.6	14.50	7.70	22.10	2.30	140.90	298.30	31.00	143.70	0.80	44.10	4.8	1307.50	0.07	0.03	0.05
Y13	тахиаан махан котлет	г	150	180.6	10.60	10.10	12.00	0.08	153.70	125.00	20.00	25.80	1.30	4.10	33.50	65.70	0.04	0.08	3.50
Y14	машиндсан махан биточик	г	150	210.9	11.51	9.17	20.43	0.07	169.64	175.86	101.59	37.57	2.74	2.94	2.00	101.25	0.09	0.18	1.48
Y15	холимог будаатай тефтель	г	150	206.4	10.94	7.86	15.74	0.47	169.14	181.15	103.51	37.94	3.78	1.81	2.00	41.10	0.13	0.18	0.05
Y16	сүмсэнд жигнэсэн бөөрөнхий мах	г	150	230.6	11.48	11.80	19.76	0.77	181.50	250.68	109.86	45.07	3.00	2.34	2.00	81.20	0.09	0.18	2.93
Y17	сүмсэнд жигнэсэн бөөрөнхий мах	г	150	294.5	12.65	13.79	30.29	0.79	165.88	203.71	30.11	41.35	1.85	3.23	33.50	85.70	0.04	0.08	6.96
Y18	үхрийн махан котлет	г	150	237.4	13.02	11.34	20.94	0.99	222.89	280.59	137.08	50.93	9.85	3.39	3.00	51.63	0.01	0.02	0.03
Y19	төмсний хучмал	г	150	202.0	11.28	8.49	19.39	1.87	182.24	772.74	669.04	69.59	3.06	35.07	1.80	396.50	0.20	0.31	3.28
Y20	үхрийн махан ороомог	г	150	220.8	12.70	11.43	16.57	0.45	210.97	218.47	126.48	35.46	9.71	3.74	2.00	542.35	0.01	0.02	0.03
Y21	люля кебаб	г	150	164.2	10.13	7.61	13.07	0.43	265.20	262.06	148.54	53.28	0.51	15.56	3.2	165.00	0.13	0.27	3.72
Y22	ногооны шанзтай зраз	г	150	261.0	12.42	13.71	22.16	0.97	186.78	274.19	124.07	47.07	0.88	2.18	2.00	41.10	0.10	0.20	3.29
Y23	махан плов	г	150	198.4	11.01	12.51	10.13	0.44	95.08	216.91	111.15	27.79	2.56	6.32	3.5	401.00	0.10	0.19	1.69
Y24	тахиааны махан ороомог	г	150	375.0	23.01	29.26	5.13	0.35	204.09	285.76	28.54	18.28	2.58	7.14	84.00	513.25	0.10	0.19	0.04
Y25	үхрийн жигнэсэн мах	г	150	203.0	10.42	12.63	11.97	0.29	81.07	181.92	105.09	21.93	8.52	4.26	3.2	481.20	0.01	0.01	0.04
Y26	ногооны рагу	г	150	65.1	2.42	0.49	2.92	1.50	77.42	0.02	77.44	27.33	0.01	27.33	0.00	1613.0	1613.0	1.00	0.70
Y27	байцайтай хуурга	г	150	218.2	11.92	13.79	11.13	3.47	134.11	380.35	174.02	50.29	10.00	14.28	3.5	830.20	0.06	0.03	0.27
Y28	холимог будаатай хуурга	г	150	216.0	12.34	11.14	15.92	0.77	62.99	252.53	113.65	15.01	2.93	5.36	3.8	701.88	0.41	0.21	1.88
Y29	мантуун бууз	г	90	61.1	4.89	3.65	2.10	0.75	65.96	119.63	112.08	8.12	1.35	2.50	0.00	0.00	0.19	0.10	0.86
Y30	хуушуур	г	180	314.5	16.65	8.53	42.36	3.40	619.45	184.9	521.5	155.6	4.8	14.83	3.5	0.00	93.15	92.91	288.93
Y31	жигнэсэн пирошки	г	90	230.5	10.75	4.53	36.58	0.45	65.56	102.13	216.78	21.52	2.47	1.50	0.00	0.00	0.32	0.13	2.14
Y32	шаржигнуур гүзээ, хэл	г	150	691.4	29.93	31.41	72.23	0.00	82.7	443.6	172.7	98.85	2.93	10.06	139.5	34	0.351	0.366	1.81
Y33	ногооны шанзтай элэгний блинчик	г	150	326.8	14.27	17.85	40.80	0.54	39.35	500.78	353.00	67.15	2.06	6.22	54.56	518.88	0.10	0.15	0.63

Хоолны шим тэжээлийн агууламж /найруулсан болон зутан шөлний төрөл/

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	хэмжих нэгж	Цэвэр жин	Шимт бодис				Эслэг г	Эрдэс бодис					Аминдэм					
				Илчлэг /ккал/	Уураг /г/	Өөх тос /г/	Нүүрс ус /г/		Натри (Na) мг	Кали (K) мг	Фосфор (P) мг	Кальци (Ca) мг	Төмөр (Fe) мг	Аскорини хүчил (C) мг	Ретинол (A) мкг	Каротин (b) мкг	Тиамин (B1) мг	Рибофлавин (B2) мг	Ниацин (PP) мг
Ш1	бантан	г	250	125.6	8.50	4.47	11.00	0.15	142.58	84.65	133.78	17.20	1.56	0.50	1.8	0.00	0.22	0.10	1.21
Ш2	жигнэсэн гурилтай шөл	г	250	236.5	13.43	9.11	22.49	0.23	170.56	223.78	102.91	20.75	2.39	1.40	3.5	200.50	0.44	0.21	1.84
Ш3	банштай шөл	г	250	262.2	17.47	9.34	25.99	1.61	141.17	230.47	52.94	22.98	1.11	28.02	0.00	794.15	0.09	0.12	0.75
Ш4	гүзээний шөл	г	250	81.2	6.68	2.88	7.29	0.98	47.68	250.90	192.94	574.56	131.33	9.58	90	436.20	0.05	0.05	0.46
Ш5	бөөрөнхий махтай шөл	г	250	175.2	13.35	9.10	8.96	1.86	184.17	408.20	135.36	56.79	3.11	31.34	3.5	879.35	0.43	0.27	2.15
Ш6	хавиргатай шөл	г	250	158.6	11.76	9.44	4.43	1.44	154.92	232.75	74.46	92.37	1.57	25.34	5.40	873.35	0.07	0.17	1.85
Ш7	шар вандуйтай шөл	г	250	154.6	31.16	5.06	15.24	3.31	157.04	469.95	121.73	109.83	2.58	28.10	0.00	861.75	0.23	0.20	1.40
Ш8	сэвэг зарамтай шөл	г	250	168.4	9.73	4.70	18.94	0.70	63.92	463.36	210.98	23.14	1.28	8.26	0.00	407.00	0.08	0.10	1.07
Ш9	далайн байцайтай шөл	г	250	74.4	5.63	5.15	1.67	0.29	139.47	86.90	44.21	10.53	1.02	1.86	0.4	320.80	0.04	0.08	0.69
Ш10	дүпүтэй шөл	г	250	78.6	7.00	4.33	0.92	0.72	38.71	0.01	0.08	33.56	0.78	0.00	0.4	0.00	0.00	0.00	73.85
Ш11	хүрэн манжинтай шөл	г	250	94.5	7.19	5.23	5.07	0.78	82.37	219.91	63.49	87.69	1.57	24.10	0.4	856.25	0.08	0.17	0.82
Ш12	байцайтай шөл	г	250	107.6	8.22	5.73	5.56	2.13	83.92	264.68	66.08	160.32	42.57	42.10	0.4	1307.50	0.10	0.19	0.68
Ш13	тахианы мах, юцайтай шөл	г	250	141.9	11.71	9.85	1.79	0.28	76.42	125.06	12.58	30.37	1.38	3.00	35.00	406.00	0.04	0.08	3.88
Ш14	өндөг, удаан лоольтой шөл	г	250	49.9	4.56	3.05	1.03	0.01	65.59	60.13	67.66	21.92	5.64	0.24	50.00	26.10	0.01	0.09	0.05
Ш15	будаатай шөл	г	250	130.6	8.49	5.95	9.69	1.22	35.39	139.26	90.45	23.42	1.69	2.10	2.1	401.00	0.07	0.12	1.24
Ш16	таван цулын будаатай шөл	г	250	89.9	7.95	2.77	8.93	1.10	42.60	223.14	223.40	194.33	0.31	2.58	90	429.20	0.01	0.01	0.05
Ш17	брокли, хүүхдийн будаатай шөл	г	250	135.0	9.94	10.90	19.70	1.21	42.44	115.23	226.11	131.64	14.34	32.44	2.1	246.90	0.06	0.17	0.38
Ш18	шар луувангийн зутан шөл	г	250	98.6	3.85	4.27	11.36	1.34	84.19	244.91	64.18	94.61	0.53	14.10	10.00	3213.00	0.05	0.09	0.18
Ш19	ногоон хулууны зутан шөл	г	250	94.4	3.78	4.29	9.18	0.57	65.41	252.16	65.88	76.96	0.69	6.80	10.00	11.00	0.05	0.07	0.40
Ш20	ногооны зутан шөл	г	250	111.4	5.15	4.41	12.66	2.39	40.77	408.90	93.95	139.70	0.95	32.20	10.00	982.60	0.12	0.15	0.78
Ш21	цэцэгт байцайны зутан шөл	г	250	97.1	4.31	4.32	10.03	0.57	65.41	252.16	65.88	85.86	0.71	6.80	10.00	11.00	0.05	0.07	0.40
Ш22	төмсний зутан шөл	г	250	139.9	4.80	4.52	20.11	1.68	71.41	669.06	108.08	80.66	1.04	22.40	10.00	426.00	0.17	0.13	1.33
Ш23	шар хулууны зутан шөл	г	250	103.9	3.02	3.98	15.87	2.97	74.45	412.46	73.38	77.46	0.49	17.70	10.00	3618.00	0.04	0.09	0.09
Ш24	тахиа махны зутан шөл	г	250	172.8	9.26	9.84	11.96	0.98	89.92	443.26	83.88	76.14	1.13	12.94	31.00	419.00	0.10	0.14	2.99
Ш25	ясны шөл	г	250	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ш26	шар будаа, броклины зутан шөл	г	250	134.2	7.23	4.29	17.67	1.40	69.71	158.01	170.18	98.43	1.19	39.50	10.00	319.40	0.14	0.16	0.32
Ш27	овъёс, шар хулууны зутан шөл	г	250	117.2	5.06	5.16	12.45	0.90	64.16	92.51	94.78	79.31	0.79	0.30	10.00	5.00	0.07	0.07	0.15
Ш28	буурцагт ногооны зутан шөл	г	250	189.0	11.46	4.96	24.86	4.65	77.28	433.56	185.50	130.77	3.27	0.90	10.00	9.00	0.34	0.06	0.95
Ш29	мөөгний зутан шөл	г	150	94.6	3.09	4.19	8.22	0.31	66.58	452.60	797.84	74.14	0.65	2.88	10.00	434.20	0.02	0.06	0.05
Ш30	улаан лоолийн зутан шөл	г	250	96.8	3.62	6.13	6.68	0.17	64.08	160.86	53.90	75.58	0.97	0.90	10.00	5.00	0.02	0.05	0.07
Ш31	ногоотой шөл	г	250	112.2	8.25	5.89	5.78	0.52	81.65	293.31	122.19	68.55	1.90	22.50	2.1	569.60	0.27	0.17	1.30
Ш32	сэвэг зарамтай зутан шөл	г	250	162.9	7.09	4.60	22.35	0.56	69.13	367.31	65.63	81.05	0.71	4.66	10.00	807.00	0.04	0.06	0.19
Ш33	элэгний зутан шөл	г	250	126.7	9.38	3.84	13.78	1.15	39.55	447.59	140.86	13.19	3.30	14.58	120	441.20	0.08	0.05	3.07

Хоолны шим тэжээлийн агууламж /салад, талх, сүүн шөл, ундааны төрөл/

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	хэмжих нэгж	Цэвэр жин	Шимт бодис					Энэлг г	Эрдэс бодис					Аминдэм					
				Ичлэг /ккал/	Уураг /г/	Өөх тос /г/	Нүүрс ус /г/	Натри (Na) мг		Кали (k) мг	Фосфор (P) мг	Кальци (Ca) мг	Төмөр (Fe) мг	Аскорини хүчил (C) мг	Ретинол (A) мкг	Каротин (b) мкг	Тиамин (B1) мг	Рибофлавин (B2) мг	Ниацин (PP) мг	
Б1	хатаасан жимсний ундаа	г	180	80.6	0.00	0.12	17.90	5.28	5.12	534.36	45.60	49.86	0.97	1.20	0.00	1050.00	0.03	0.06	0.90	
Б2	шинэ жимсний ундаа	г	180	21.2	0.14	0.10	4.64	0.50	1.43	18.09	3.20	5.09	0.09	3.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.04	
Б3	хүүхдийн будаатай сүүн шөл	г	250	138.6	4.58	5.69	17.32	0.54	50.47	165.56	103.75	124.25	0.25	0.60	20.00	10.00	0.04	0.14	0.18	
Б4	цагаан будаатай сүүн шөл	г	250	214.5	5.95	5.26	35.92	0.00	50.02	146.06	91.00	128.92	0.38	0.60	20.00	10.00	0.02	0.13	457.13	
Б5	гурвалжин будаатай сүүн шөл	г	250	188.0	4.75	6.58	27.52	5.00	51.22	274.06	192.20	127.44	2.06	0.60	20.00	10.00	0.19	0.20	1.52	
Б6	шар будаатай сүүн шөл	г	250	187.5	5.85	4.79	27.27	2.10	50.02	152.06	148.30	121.17	0.19	0.60	20.00	10.00	0.02	0.13	512.49	
Б7	хөц будаатай шөл	г	250	205.4	6.79	5.30	32.72	0.00	50.02	161.66	167.40	139.56	0.22	0.60	20.00	10.00	0.02	0.13	110.76	
Б8	овёёстой сүүн шөл	г	250	152.8	5.43	6.10	18.92	1.20	50.62	172.06	156.60	131.56	0.82	0.60	20.00	10.00	0.10	0.15	0.20	
Б9	брокли хүүхдийн будаатай сүүн шөл	г	250	154.2	7.09	5.18	20.84	1.40	54.60	214.80	186.00	150.76	0.90	39.80	20.00	320.40	0.10	0.24	0.24	
Б10	бүлгүр будаатай сүүн шөл	г	250	214.6	6.76	5.98	33.49	3.12	54.02	214.86	183.80	136.45	0.82	0.60	20.00	10.00	0.07	0.18	0.00	
Б11	бүхэл үрийн гурилтай талх	г	70	84.0	2.73	2.36	30.86	1.50	53.40	123.17	73.63	23.51	0.78	0.10	9.30	0.00	0.16	0.11	0.65	
Б12	хөх тарианы талх	г	70	171.5	5.98	4.16	31.26	2.85	20.98	136.58	117.70	28.11	1.34	0.10	25.60	0.00	0.16	0.12	0.97	
Б13	мушгиа булочка	г	80	173.5	0.02	1.43	0.19	0.90	95.89	157.72	122.78	42.78	1.51	0.10	84.30	18.00	0.16	0.21	0.69	
Б14	үзэмтэй талх	г	70	173.6	5.50	2.37	32.16	1.69	55.74	139.77	76.21	25.11	0.84	0.10	9.30	0.70	0.16	0.11	0.66	
Б15	аарцны шанзтай хомбоо	г	90	274.3	3.44	5.73	11.99	1.83	115.67	243.93	154.39	61.48	1.83	0.51	96.41	19.40	0.28	0.24	1.06	
Б16	овёёстой жигнэмэг	г	60	198.0	3.72	12.71	17.15	0.30	81.00	70.37	49.58	22.22	0.58	0.06	90.78	7.20	0.06	0.09	0.20	
Б17	арвайн гурилтай жигнэмэг	г	30	114.9	2.38	6.36	11.92	0.79	40.30	56.75	44.15	12.47	0.44	0.03	45.39	3.60	0.04	0.05	0.21	
Б18	байцайны салат	г	30	33.2	1.25	2.65	1.83	0.93	10.75	79.51	11.31	70.25	0.28	20.00	0.00	453.25	0.03	0.06	1.93	
Б19	холимог байцайны салат	г	40	37.5	1.07	2.63	2.62	0.56	6.45	47.71	6.81	49.95	0.31	27.20	0.00	271.95	0.03	0.12	1.20	
Б20	үзэмтэй шар луувангийн салат	г	50	58.0	0.91	3.09	6.95	0.87	18.60	115.75	20.25	26.50	0.36	4.85	0.00	1222.75	0.02	0.03	0.10	
Б21	хүрэн манжингийн салат	г	50	46.8	0.68	3.06	3.88	0.74	17.35	115.15	17.65	21.65	0.68	3.55	0.00	25.50	0.02	0.07	0.56	
Б22	дүпүтэй салат	г	45	37.0	1.59	2.65	1.68	0.19	7.20	71.45	20.00	20.11	0.31	2.08	15.00	413.20	0.04	0.06	0.03	
Б23	улаан лоолийн салат	г	45	51.1	0.34	5.05	1.07	0.00	0.00	34.00	0.00	3.50	0.45	3.60	0.00	0.54	0.05	0.00	42.14	
Б24	далайн байцай, өргөст хэмхийн салат	г	50	60.1	1.79	5.13	2.86	1.02	77.69	107.03	29.20	13.14	1.05	6.05	0.00	828.00	0.04	0.11	0.34	
Б25	төмсний нухаш	г	45	39.4	0.83	1.69	5.19	0.45	3.95	183.85	22.10	9.31	0.28	6.05	0.65	6.00	0.04	0.03	0.40	
Б26	жигнэж амталсан ногоо	г	35	40.5	0.47	3.10	2.98	0.66	12.20	80.76	9.58	11.24	0.35	3.92	0.00	483.20	0.01	0.04	0.06	
Б27	агшаасан холимог будаа	г	50	51.3	1.35	0.11	11.59	0.24	0.74	9.81	13.45	1.49	1.24	0.00	0.00	0.00	3.00	0.03	0.01	
Б28	далайн замагтай агшаасан будаа	г	45	70.1	1.92	0.16	15.90	0.37	19.86	38.16	10.65	2.58	2.38	0.70	0.00	207.00	4.01	0.05	0.10	
Б29	амталсан гоймон	г	85	112.8	2.21	5.26	14.13	0.74	0.60	24.60	17.50	4.07	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	
Б30	үндсэн цагаан сүмс	г	100	539.2	14.02	36.61	38.41	0.90	1.20	111.20	17.40	57.10	0.49	3.00	0.00	0.00	0.10	0.04	0.56	
Б31	зөөхийн сүмс	г	150	213.4	2.80	20.16	5.09	0.09	0.12	11.20	1.74	31.70	0.49	0.30	0.00	0.00	0.01	0.03	0.00	
Б32	үндсэн улаан сүмс	г	100	676.0	16.05	42.87	56.15	2.27	20.90	385.10	51.00	156.90	5.15	42.00	0.00	0.00	0.14	0.07	0.82	
Б33	бууцайн сүмс	г	150	61.4	2.09	3.72	4.74	0.09	0.12	11.20	1.74	29.34	1.18	0.30	0.00	0.00	0.01	0.03	0.00	

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг хоолонд зориулан боловсруулахад гарах хорогдлын хэмжээ

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Хүнсний бүтээгдэхүүнийг цэвэрлэх үеийн хорогдол (Бохир жингээс бодох үе)	Хүнсний бүтээгдэхүүнд халуун боловсруулалт хийх үеийн хорогдол
1.	Төрөл бүрийн мах	Бог (25-30%) Бод (26% хүртэл)	
2.	Дайвар бүтээгдэхүүн	Хэл хорогдол байхгүй Бөөр зүрх элэг(2-15%)	
3.	Загас	Шинэ хөлдүү загас 30-48%	Чанасан - 20% Жигнэх - 18%
4.	Төрөл бүрийн малын сүү	Хорогдол байхгүй	Дулааны боловсруулалт хийх үед жингийн хорогдол гарч болно
5.	Төмс	VIII-IX/1 хүртэл -20% IX-XI сар - 25% XI-I сар - 30% I-IV сар - 35% IV-VIII сар -40%	Хальслаад чанах - 3%
6.	Лууван	20-25%	Хальслаад: Бүхлээр чанах - 0,5% Хэрчиж чанах, жигнэх -8% Хэрчиж хуурах- 32%
7.	Шинэ бөөрөнхий байцай	20%	Хэрчиж жигнэх -21 % Хэрчиж чанах - 10%
8.	Шар манжин	25%	Хэрчиж чанах - 5% Хэрчиж жигнэх- 23% Хэрчиж хуурах -23%
9.	Хүрэн манжин	25%	Хальслаад: Бүхлээр чанах -5% Хэрчиж жигнэх -8%
10.	Хулуу	Урт хулуу - 2% Шар хулуу - 25-30%	Хэрчиж чанах, жигнэх -17%
11.	Улаан лооль	2%	
12.	Шинэ өргөст хэмх	2%	
13.	Сонгино	16%	
14.	Саримс	20%	

Төмс, хүнсний ногооны цэвэрлэгээний хорогдлын норм

№	Түүхий эдийн нэр	Бохир жингээс бодох хорогдлын хувь, %
1	Төмс	40
2	Шар лууван	25
3	Хүрэн манжин	25
4	Бөөрөнхий байцай	20
	Хүрэн байцай	35
5	Амтат чинжүү	25
6	Бууцай	20
7	Юуцай	20
8	Цагаан цэцэгт байцай	35
9	Броккли	35
10	Шар хулуу	30
11	Хаш	20
12	Ногоон хулуу	20
13	Бөөрөнхий сонгино	20
14	Ногоон сонгино	20
15	Саримс	20
16	Шинэ өргөст хэмх	5
17	Улаан лооль	15
18	Салат навч	30
19	Цагаан лууван	25
20	Саримсны гол	20
21	Хатаасан бор мөөг	5
22	Хатаасан хар мөөг	2
23	Лаазтай ногоон вандуй	30
24	Дарсан өргөст хэмх	25

Хүүхдийн эрүүл мэнд, өсөлт хөгжлийг дэмжих үндсэн зорилготой сургуулийн хоолны шим тэжээллэг байдлыг хангахад хүнсний хангамжийн зөв зохион байгуулалт нэн чухал. Шороогүй хүнсний ногоо, ангилсан мах, улмаар хоолны нэр төрөлд нийцсэн хэрчилтэй ногоо, мах, бусад хоолны түүхий эдийн бэлдцийг хүүхдийн байгууллагын хоол үйлдвэрлэлд нийлүүлдэг болох нь хоолны шим тэжээлийн агууламжийг дээшлүүлэхээс гадна хоол үйлдвэрлэлийн үйл ажиллагаа, байр талбай, хүний нөөцийн үр ашгийг нэмэгдүүлэх бөгөөд эдийн засгийн хувьд оновчтой шийдэл болно.

**Тайлбар Хоолны жор технологи (1000 хоолны жор) номын "Төмс хүнсний ногооны цэвэрлэгээний хорогдлын норм" 28 дугаар хүснэгт, хуудас 387*

Хүнсний бүтээгдэхүүний хорогдол тооцох аргачлал

Хүнсний бүтээгдэхүүний хорогдол гэдэгт хүнсний ногооны хальс, үндэс, шороо, яс, бүлх, хальс, булчирхай зэрэг идэшний бус хэсгийг тооцно.

$$G, \text{кг} = \frac{G1}{1-(P/100)}$$

G – захиалах хэмжээ, кг

G1 - технологийн карт дахь цэвэр жин, кг

P – хорогдол, %

Хүнсний бүтээгдэхүүний хорогдол тооцооллын жишээ
(5 кг бүтээгдэхүүний тухайд)

№	Хорогдлын хувь, %	Хорогдлын тооцоолол, кг
1	10	$G = \frac{5}{1-(10:100)} = 5.5$
2	20	$G = \frac{5}{1-(20:100)} = 6.25$
3	30	$G = \frac{5}{1-(30:100)} = 7.14$
4	40	$G = \frac{5}{1-(40:100)} = 8.33$
5	50	$G = \frac{5}{1-(50:100)} = 10$

$$40 = \frac{5 \text{ кг}}{1-(40:100)} = 8.33$$

$$1) 40:100=0.4$$

$$2) 1-0.4=0.6$$

$$3) 5\text{kg}:0.6= 8.33$$

Хүнсний түүхий эдийн үнийн мэдээлэл

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Хэмжих нэгж	Нэг бүрийн үнэ, төгрөг*
1	Шингэн сүү	л	4500
2	Аарц	кг	4200
3	Хонины мах, шулсан	кг	13500
4	Үхрийн мах, ястай	кг	16500
5	Машиндсан мах	кг	13500
6	Үхрийн зүрх	кг	7000
7	Үхрийн гүзээ	кг	5000
8	Хонины хэл	кг	5000
9	Элэг	кг	5000
13	Тахианы мах	кг	12000
14	Өндөг	ш	550
15	Дүпү	кг	12000
16	Ногоон хулуу	кг	8500
17	Брокколи	кг	8500
18	Бөөрөнхий сонгино	кг	2600
19	Цагаан гаа	кг	12000
20	Амтат чинжүү	кг	9000
21	Яншуй	кг	18500
22	Ногоон сонгино	кг	18500
23	Шар манжин	кг	3200
24	Шар лууван	кг	2200
25	Улаан лооль	кг	9000
26	Улаан лоолийн нухаш, нөөш	600 г	5000
27	Өргөст хэмх	кг	9000
28	Бөөрөнхий байцай	кг	2000
29	Саримс	кг	9000
30	Төмс	кг	1450
31	Бууцай	кг	10000
32	Юуцай	кг	8000
33	Хүрэн манжин	кг	3300
34	Цагаан цэцэгт байцай	кг	13000
35	Шар хулуу	кг	8000
36	Шинэ мөөг	500г	10000
37	Ногоон вандуй	400 г	4500

* (2022-2023 оны хичээлийн жилийн хаврын улирал, 5 сургуулийн үнийн дундаж үнэ)



1кг агшаасан будаа бэлтгэх ус будааны харьцаа

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Хэмжих нэгж	Цэвэр жин	
		Будаа (гр)	Шингэн (литр)
Цагаан будаа	гр	340	0.71
Гурвалжин будаа	гр	395	0.80
Шар будаа	гр	380	0.68
Хөц будаа	гр	316	0.76
Булгури будаа	гр	395	0.80
ГАРЦ		1000	



ТЭНЦВЭРТЭЙ ХООЛЛОЛТ

Хүний эрүүл мэндэд өдөр тутам шаардлагатай 6 бүлэг шим тэжээлийг 5 бүлэг хүнсээр хангалттай хэмжээгээр, зөв харьцаагаар хангадаг хоолны дэглэм

Оксфордын тайлбар

"Эрүүл мэнд" гэж хүн өвчин, эмгэггүй, бие бялдар, оюун санаа, нийгмийн амьдралын хувьд сайн сайхан байхыг хэлнэ.

Эрүүл мэндийн тухай хуулиас

"Хүнсний аюулгүй байдал"

гэж хүн ам амьдралынхаа туршид чанартай, шим тэжээллэг, аюулгүй хүнсийг улсын эдийн засаг, нийгмийн нөхцөл байдал, газар зүйн байршлаас үл хамааран **тогтвортой**, **хүртээмжтэй** сонгон хэрэглэх боломж бүрдсэн байхыг хэлнэ.

Хүнсний тухай хуулиас

ХҮНСНИЙ НЭР ТОМЬЁОНЫ ОРЧУУЛГЫГ ТОГТООЦГООЁ



Food security

Хүнсний
аюулгүй
байдал

Хүнсний нэр томъёоны толь бичгэд



Food safety

Хүнсний
бүтээгдэхүүний
аюулгүй
байдал

Хүнсний нэр томъёоны толь бичгэд



Food Nutrition

Хүнсний
шим тэжээл



Food access

Хүнсний
хүртээмж



Food supply

Хүнсний
хангамж

Food utilization

Хүнсний
ашиглалт
боловсруулалт