



Европын Холбоо
санхүүжүүлэв



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



Олон Улсын
Хөдөлмөрийн
Байгууллага



МАЛЫН ДОТОР МАХААР ХҮҮХДЭД ЗОРИУЛСАН ХООЛ ХИЙХ ТЕХНОЛОГИ

*Нийслэлийн цэцэрлэг, сургуулийн хоолзүйч, тогшооч нарын
ур чадварын уралдааныг шилдэг бүтээлийн эмхэтгэл*

МАЛЫН ДОТОР МАХААР ХҮҮХДЭД ЗОРИУЛСАН ХООЛ ХИЙХ ТЕХНОЛОГИ

*Нийслэлийн цэцэрлэг, сургуулийн хоолзүйч, тогсооч нарын ур чадварын
уралдааны шилдэг бүтээлийн эмхэтгэл*

Энэхүү эмхэтгэлийг Европын Холбооны санхүүжилтэй “Монгол Улсад Тогтвортой хөгжлийн зорилготой уялдсан төсвийн төлөвлөлтөөр хөдөлмөр эрхлэлтийн шинэчлэлийг дэмжих нь” төслийн хүрээнд боловсруулсан. Төслийг Европын Холбооны санхүүжилтээр НҮБ-ын Хөгжлийн хөтөлбөр НҮБ-ын Хүнс, хөдөө аж ахуйн байгууллага, Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллагатай хамтран хэрэгжүүлдэг.

ЕРӨНХИЙ ЗҮЙЛ: Энэхүү эмхэтгэл нь дээр дурдсан төслийн хүрээнд хийгдсэн малын дотор махны ашиглалт, ач холбогдлыг таниулах ажлын хүрээнд боловсруулагдсан. Эмхэтгэлийн агуулга зөвхөн зохиогчдын үзэл бодлыг илэрхийлж байгаа бөгөөд Европын Холбоо болон НҮБ-ын Хүнс, хөдөө аж ахуйн байгууллагын бодлого, байр суурийг илэрхийлээгүй. Энэхүү тайланд ашигласан мэдээллийн үнэн зөв эсэх, тухайн материалыг ашигласны улмаас гарах үр дагаварт Европын Холбоо болон НҮБ-ын Хүнс, хөдөө аж ахуйн байгууллага хариуцлага хүлээхгүй болно. НҮБ-ын Хүнс, хөдөө аж ахуйн байгууллагын зөвшөөрөлгүйгээр энэхүү хэвлэлийг худалдах, дахин хэвлэх, эсвэл ямар нэгэн ашиг олох хэрэгсэл болгохыг хориглоно.

Эмхэтгэсэн:

М.Пүрэвжав
А.Лхагважаргал

Номын дизайн болон зураг:

А.Лхагважаргал

Хянасан:

Б.Энхтуяа

Улаанбаатар хот
2024 он

1. Өмнөх Үг	4
2. Бөөрний жульен	7
3. Элэгний зутан.	9
4. Гүзээний жигнэсэн пирожки	11
5. Элэг, хүрэн манжин, алимтай салат	13
6. Гүзээ, ногоон цэцэгт байцайны зутан шөл	15
7. Алим, бууцайтай жигнэсэн элэг	17
8. Шар хулууны зутан	19
9. Элэгний хуймаг	21
10. Таван цулын зайдас	23
11. Гүзээний салат.	25
12. Уушгины бөөрөнцөг	27
13. Таван цул, хулууны зутан шөл.	29
14. Таван цулын банштай баяжуулсан шөл	31
15. Байцай, гүзээний салат	33
16. Таван цулын бөөрөнцөг	35
17. Таван цултай ногооны зутан шөл	37
18. Зүрхтэй ногооны салат.	39
19. Овьёостой таван цулын шөл	41
20. Уушгины салат	43
21. Дотор махан паста	45
22. Бөөр, зүрхний шанзтай ногоон хулууны лазанья	47
23. Элэг, шийрийн бөөрөнцөг	49
24. Бөөртэй, сэвэг зармын шөл.	51
25. Элэгтэй төмсний хучмал	53
26. Зүрх, гүзээтэй будааны шөл	55
27. Таван цулын зутан шөл.	57
28. Бөөртэй ногооны зууш	59
29. Элэг сүүлний ороомгон бууз	61
30. Элэгний кимбаб	63
31. Зүрхэн бөөрөнцөгтэй шөл	65
32. Гүзээний салат.	67
33. Элэгний ороомог	69
34. Хэлэн бөөрөнцөг	71
35. Малын дотор мах, дайвар түүхий эдэд анхан шатны боловсруулалт хийх зөвлөмж	72

Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын Хүнс, Хөдөө Аж Ахуйн Байгууллага (ХХААБ) нь гишүүн улс орнуудын хүнс, хөдөө аж ахуйн салбарын бодлого, хууль тогтоомж, засаглалыг бэхжүүлэх, чадавхыг хөгжүүлэх, хөдөө аж ахуй, хүнсний тогтвортой тогтолцоог бий болгоход Засгийн газартай хамтран ажилладаг.

Тус байгууллагын Стратегийн үйл ажиллагааны хүрээ нь 2030 он хүртэлх Тогтвортой Хөгжлийн Зорилгуудыг биелүүлэхэд хувь нэмрээ оруулахад чиглэдэг юм. Үүний тулд илүү үр ашигтай, хүртээмжтэй, уян хатан, хөдөө аж ахуйн хүнсний тогтвортой тогтолцоог бий болгох, хэнийг ч орхигдуулахгүй байх зарчмыг баримтлан илүү сайн үйлдвэрлэл, илүү сайн шим тэжээл, илүү сайхан хүрээлэн буй орчин, илүү сайн амьдралыг бүтээх үйл ажиллагааг төвлөрүүлж байна.

Бид эмзэг бүлэг болон хямралд өртсөн хүмүүст хүмүүнлэгийн болон эрсдэлийг даван туулах чадварыг бэхжүүлэхэд онцгой анхааран ажилладаг.

ХХААБ-ын Монгол дахь суурин төлөөлөгчийн газар нь байгууллагын үндсэн бодлого болоод Монгол улсад хэрэгжүүлэх хамтын ажиллагааны хөтөлбөр (2023-2027)-ийн хүрээнд багтсан дараах тэргүүлэх чиглэлүүдтэй уялдсан үйл ажиллагаа явуулдаг. Үүнд: 1. Хүний хөгжил, сайн сайхан байдал; 2. Ногоон, хүртээмжтэй, тогтвортой өсөлт; 3. Эрсдэл даах чадвартай хүн амын бүлгүүд, экосистем болон 4. Хүн төвтэй засаглал, Эрх зүйт ёс, Хүний эрх.

Европын холбооны санхүүжилттэй “Монгол улсад тогтвортой хөгжлийн зорилготой уялдсан төсвийн төлөвлөлтөөр хөдөлмөр эрхлэлтийн шинэчлэлийг дэмжих нь” төслийг НҮБ-ын Хөгжлийн хөтөлбөр, Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллага болон ХХААБ нар Монгол улсын Засгийн газартай хамтран 2021-2024 онуудад хэрэгжүүлж байна. Уг төслийн хүрээнд мал аж ахуйн нөөцийг зохистой ашиглах, малын дотор махны өртгийн сүлжээг бэхжүүлэхэд чиглэсэн цуврал үйл ажиллагаа явуулж байна.

Малын дотор мах нь нийт уургаас гадна бичил шим тэжээлийн бодисоор үлэмж баялаг үнэт түүхий эд юм. Гэвч сүүлийн жилүүдэд ялангуяа хот суурин газарт амьдарч буй хүмүүсийн

дотор махны хэрэглээ хумигдах хандлагатай байна. Иймд нийт хүн ам, түүний дотор хүүхэд, залууст дотор махны ач холбогдлыг таниулах, хэрэглээг дэлгэрүүлэхэд анхааран ажиллаж байна.

Энэ зорилгоор Төв аймаг, Улаанбаатар хот болон баруун бүсийн аймгуудад төрийн өмчийн сургууль, цэцэрлэгийн нийт 100 орчим хоол зүйч, тогооч нарыг хамруулан малын дотор махаар бага насны хүүхдэд тохиромжтой хоол хийх ур чадварын уралдааныг зохион байгуулсан болно.

Энэхүү товхимолд Улаанбаатар хотод зохион байгуулсан уралдаанд шалгарсан бүтээлүүдийг эмхэтгэн гаргаж байна. Эмхэтгэлд малын дотор мах, дайвар түүхий эдээр бэлтгэх шөлтэй хоол, үндсэн хоол, зууш зэрэг нийт 30 гаруй хоолны жор, технологийг багтаасан болно. Эдгээр хоол, зуушны жорын үндсэн болон туслах түүхий эд, материалын сонголт, орц, боловсруулах арга зэрэг нь хүүхдийн хоолны технологийн шаардлагад бүрэн нийцнэ. Иймд уг эмхэтгэлд багтсан дотор махан хоол, зуушийг цэцэрлэг, сургуулийн гал тогоонд мэргэжлийн тогооч нар, түүнчлэн ээж, аав нар гэрийн нөхцөлд хүүхдэдээ бэлтгэж өгөх боломжтой бөгөөд ингэснээр хоолны нэр төрлийг нэмэгдүүлэх, тэжээллэгийг дээшлүүлэх ач холбогдолтой.

Бага, өсвөр насныхнаас эхлээд цаашид залуусын дунд дотор махны хэрэглээг нэмэгдүүлэх нь бичил шим тэжээлийн хэрэгцээгээ энэхүү эх үүсвэрээс хангаж байсан уламжлалыг сэргээх, малын гаралтай үнэт түүхий эдийн нөөцийг зохистой ашиглах, улмаар мал аж ахуйн салбарын өгөөжийг дээшлүүлэхэд чухал дэмжлэг болно хэмээн үзэж байна.

Ерөнхий боловсролын сургууль, цэцэрлэгийн тогооч, хоол зүйч нарын ур чадварын уралдааныг зохион байгуулахад хамтран ажилласан БШУЯ-ны хэлтсийн дарга Т.Түмэнжаргал, Боловсролын ерөнхий газрын дарга *Т.Ням-Очир*, тус газрын Хоол үйлдвэрлэлийн хэлтсийн дарга *Б.Энхтайван*, ШУТИС-ийн Үйлдвэрлэлийн технологийн сургуулийн хамт олон, идэвхтэй оролцсон тогооч, хоол зүйч нарт гүн талархал илэрхийлье.

ХХААБ-ын Монгол дахь Төлөөлөгчийн Газар



БӨӨРНИЙ ЖУЛЬЕН

22-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

ЮРАГИЙН ОРХОНТУУЛ

УРАЛДААНЫ ТЭРГҮҮН БАЙРЫН ШАГНАЛТАН



Бөөрний жульен

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
БӨӨР	г	40	30	23.1
СОНГИНО	г	3	3	1.23
НОГООН СОНГИНО	г	0.5	0.5	0.1
ГУРИЛ	г	3	3	9.75
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	2	2	14.96
УЛААН ЛООЛЬ	г	20	17	4.08
БЯСЛАГ	г	5	5	17.7
СҮҮ	мл	25	25	16
ДАВС	г	0.1	0.1	
ГАРЦ			85	86.92

Технологи ажиллагаа:

- Анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бөөрийг чанаж, энэ явцад ялгарах хөөс, нитгэлийг хамж авна. Чанасан бөөрийг гаргаад хөргөнө.
- Бөөрийг нарийн савхан хэрчиж хөнгөн шарна.
- Гурилыг хуурч бэлтгэнэ.
- Улаан лоолийг угааж, халуун усанд шазлаад гадна хальснаас нь салгаж, бутлаад хайруулын тавганд хуурч, улаан лоолийн нухаш бэлтгэнэ.
- Халаасан цөцгийн тосонд хярж хэрчсэн сонгиноо шарна.
- Цөцгийн тосыг халааж хуурсан гурил, сүү нэмж, жигд бүтэцтэй болтол хөнгөн хутгаж, сүмс бэлтгэнэ. Сүмсэндээ шарсан сонгино, бөөрийг нэмж зөөлөн гал дээр 3 минут орчим жигнэнэ.
- Бэлдцээ зориулалтын саванд хийж дээрээс нь бяслагаа үрж цацаад шарах шүүгээнд 180-200°C хэмд 10-15 минут хайрна. Хэрчсэн нарийн ногоо цацаж олгоно.



ЭЛЭГНИЙ ЗУТАН

22-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

ЮРАГИЙН ОРХОНТУУЛ

УРАЛДААНЫ ТЭРГҮҮН БАЙРЫН ШАГНАЛТАН

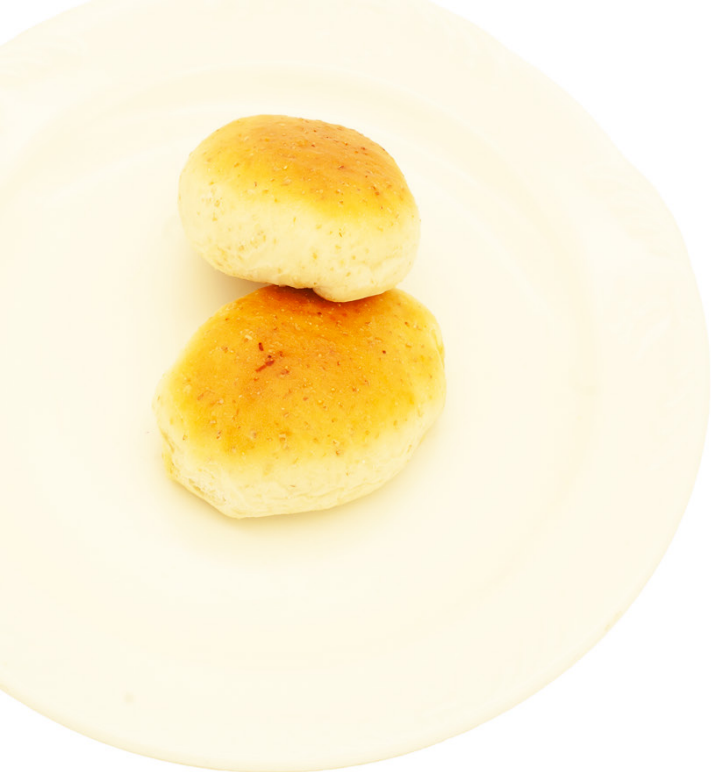


Элэгний зутан

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г	20	20	22.16
ТӨМС	г	25	25	19.25
ШАР ХУЛУУ	г	25	25	5.5
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	3	3	1.2
САРИМС	г	1	1	1.4
ЯНШУЙ	г	0.8	0.2	0.1
ГУРИЛ	г	3	3	9.7
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	2	2	14.9
СҮҮ	мл	45	45	28.8
ЯСНЫ ШӨЛ	мл	130	130	
ГАРЦ			250	103

Технологи ажиллагаа:

- Анхны боловсруулалт хийж, бэлтгэсэн элгийг, хярамд 1 цаг орчим сойгоод хэрчинэ.
- Төмс, хулууг сайтар угааж, хальстай нь уурын жигнүүрт 20-25 минут жигнэнэ. Жигнэсэн ногооны хальсыг авч жижиглэнэ.
- Бөөрөнхий сонгино, саримсыг хярж хэрчиж хуураад, элгийг нэмж хуурна.
- Гурилыг зөөлөн гал дээр хуурч, яс/ногооны шөл нэмж өтгөрүүлэн цагаан сүмс бэлтгэнэ.
- Жигнэсэн ногоо, элэг, шөл зэргийг хамтад нь холигчоор жигдрүүлнэ.
- Зутан шөлийг давсаар амталж, зөөлөн галаар 3 минут орчим чанаад гаргахдаа цагаан сүмс нэмнэ.



ТҮЗЭЭНИЙ ЖИГНЭСЭН ПИРОЖКИ

22-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

ЮРАГИЙН ОРХОНТУУЛ

УРАЛДААНЫ ТЭРГҮҮН БАЙРЫН ШАГНАЛТАН



Гүзээний жигнэсэн илрэмжски

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ГУРИЛ	г	37	37	120.2
БҮХЭЛ ҮРИЙН ГУРИЛ	г	3	3	9.7
ГҮЗЭЭ	г	30	25	20.4
НАРАН ЦЭЦГИЙН ТОС	г	0.5	0.5	4.4
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	2	2	14.9
СҮҮЛ	г	7	7	20.9
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	2	2	0.8
ЭЛСЭН ЧИХЭР	г	1	1	4
ШАР ЛУУВАН	г	5	5	1.3
БУУЦАЙ	г	5	5	1.1
ЭСГЭГЧ	г	0.2	0.2	0.1
УС	мл	10	10	
ДАВС	г	0.2	0.2	
ГАРЦ			100	197.8

Технологи ажиллагаа:

- 35°C-40°C хэмийн бүлээн усанд исгэгчийг уусгаж, элсэн чихэр, бага зэргийн давс нэмж, гурил зуурах уусмалыг бэлтгэнэ.
- Шигшсэн гурилан дээр бүхэл үрийн гурилыг нэмж исгэсэн зуурмагийг сайтар хольсны дараа гурилаа хийж зуурна. Зуурах явцдаа наран цэцгийн тос, цөцгийн тос нэмнэ. Дулаан газар 1 цаг тавьж хөөлгөнө.
- Гүзээг хүйтэн усанд угааж цэвэрлэн, хярманд хийж 1 цаг орчим сойгоод, усанд хийж буцалгаад эхний усаа асган, дахин шинэ усанд 1-2 цаг чанаж болгоно.
- Хүнсний ногоог угааж цэвэрлээд, бөөрөнхий сонгино, лууванг хярж хэрчээд хуурна. Бууцайг халуун усанд шазлаад хярж хэрчинэ.
- Болсон гүзээг хярж жижиг хэрчин сүүл, хуурсан ногоо, давс, ус нэмж амтлан шанз бэлтгэнэ.
- Зуурмагаас 50г таслан элдэж, шанзнаас 40г хийж чимхэнэ. Тосолсон тэвшинд эгнүүлэн тавьж, 170-180°C хэмтэй халаасан шарах шүүгээнд 15-20 минут жигнэж болгоно



*Элэг, хүрэн манжин,
алимтай салат*

БОЛОВСРОЛ СУРГУУЛЬ

БАТТОГТОХЫН НАРАНТУЯА

УРАЛДААНЫ ДЭД БАЙРЫН ШАГНАЛТАН

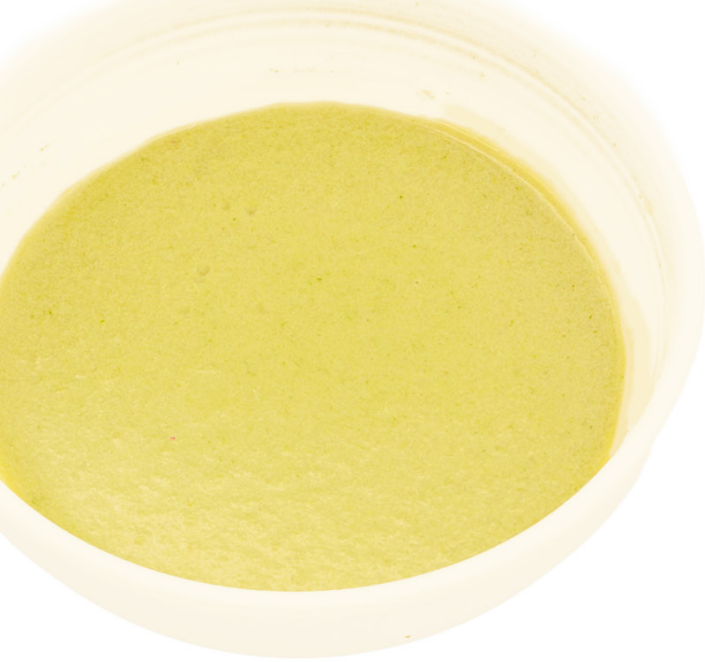


Элэг, хүрэн манжин, алимтай салат

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г	42	35	38.7
ХҮРЭН МАНЖИН	г	46	34.5	14.4
АЛИМ	г	36	28.8	13.4
ГҮНЖДИЙН ТОС	г	1	1	0.9
ГҮНЖДИЙН ҮР	г	0.1	0.1	0.2
ДАВС	г	0.1	0.1	
ГАРЦ			100	67.6

Технологи ажиллагаа:

- Хүрэн манжинг хальстай нь угаагаад, буцалж буй усанд 25-30 минут чанаж гаргаад хөргөж, хальслан шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
- Алимг хальсалж, 0,5 см хэмжээтэй шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
- Салат навчийг цэвэрлээд, шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
- Анхан шатны боловсруулалт хийж, цэвэрлэж бэлтгэсэн элгийг 10-15 минут чанаж, хөргөөд, хярж хэрчинэ.
- Зууш амтлах саванд хэрчсэн ногоо, элгийг хийж гүнждийн тос, гүнждийн үрээр амтална.



**ТҮЗЭЭ, НОГООН ЦЭЦЭГТ
БАЙЦАЙНЫ ЗУТАН ШӨЛ**

БОЛОВСРОЛ СУРГУУЛЬ

БАТТОГТОХЫН НАРАНТУЯА

УРАЛДААНЫ ДЭД БАЙРЫН ШАГНАЛТАН



Гүзээ, ногоон цэцэгт байцайны зуман шөл

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ГҮЗЭЭ	г	39	35.1	30.1
НОГООН ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ	г	15	11.2	3.3
НОГООН ХУЛУУ	г	20	20	29.6
ХОНИНЫ ДЭЛҮҮ	г	3.2	3	2.9
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	15	11.2	4.5
УРГАМЛЫН ТОС	г	2	2	17.9
ДАВС	г	0.1	0.1	
ГУРИЛ	г	10	10	32.5
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	2	2	14.9
ЯС/ГҮЗЭЭНИЙ ШӨЛ	мл	100	100	
ГАРЦ			200	135.8

Технологи ажиллагаа:

- Анхны боловсруулалт хийж, бэлтгэсэн гүзээг зөөлөн галаар 30-40 минут чанана. Хөргөөд жижиглэнэ.
- Хярж хэрчсэн сонгиныг цөцгийн тосонд хуурна.
- Ногоон хулууг нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- Хуурсан сонгино дээр ногоон хулуу, хэрчсэн гүзээг хийж хөнгөн хуураад гүзээ/ ясны шөл нэмж буцалгана.
- Ногоон цэцэгт байцайнд анхны боловсруулалт хийсний дараа шазална.
- Буцалсан шөлөнд ногоон цэцэгт байцай, ногоон хулуу, дутуу чанаад машиндсан дэлүүг нэмж хутган буцалгаад, жигдэртэл холигчоор хутгана.
- Жигдрүүлж хутгасан өтгөн шөлөн дээр ясны шөл хийж буцалгаад цагаан сүмс нэмнэ.



**АЛИМ, БУЦАЙТАЙ ЖИГНЭСЭН
ЭЛЭГ**

БОЛОВСРОЛ СУРГУУЛЬ

БАТТОГТОХЫН НАРАНТУЯА

УРАЛДААНЫ ДЭД БАЙРЫН ШАГНАЛТАН



Алим, бууцайтай жигнэсэн элэг

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г	60	47	50.1
ХОНИНЫ СҮҮЛ	г	10	10	43.1
ШАР ЛУУВАН	г	30	20	5.3
НОГООН ХУЛУУ	г	20	20	29.3
БУУЦАЙ	г	10	10	2.3
АЛИМ	г	26	20	9.3
СОНГИНО	г	15	11	4.5
УРГАМЛЫН ТОС	г	10	10	89.8
ДАВС	г	0.1	0.1	
ХАЧИР: ШАРСАН ТАЛХ	г		35	44.5
ГАРЦ			180	273.1

Технологи ажиллагаа:

- Анхны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн үхрийн элгийг нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- Шар лууван, бууцай, алим, ногоон хулууг нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- Шар лууван, сонгиныг хуурна.
- Хайруулын тавганд сүүлээ хийж хуураад, элгийг нэмж үргэлжлүүлэн хөнгөн хуурна. Хуурсан элгэн дээр бэлтгэсэн шар лууван, ясны шөл нэмж жигнэнэ.
- Давсаар амталж, бэлэн болохоос өмнө бууцай, ногоон хулуу, алимыг хийж 4 минут жигнээд олгоно.

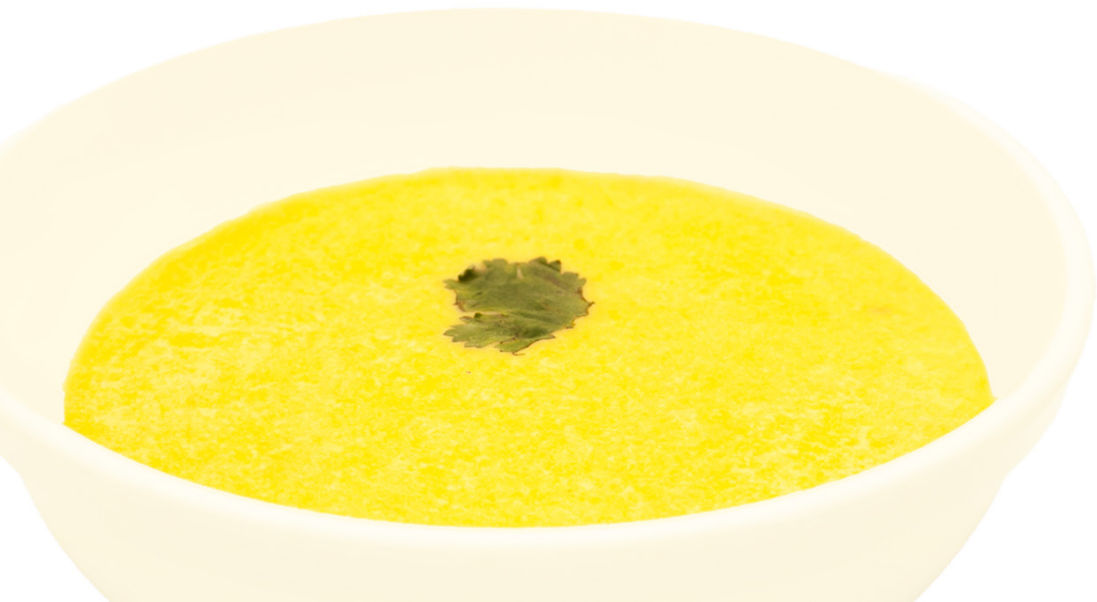


ШАР ХУЛУУНЫ ЗУТАН

97-Р СУРГУУЛЬ

БАЯРМААГИЙН БАТЖАРГАЛ

УРАЛДААНЫ ГУТГААР БАЙРЫН ШАГНАЛТАН



Шар хулууны зутан

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ГҮЗЭЭ	г	50	40	32.7
ШАР ХУЛУУ	г	40	30	6.6
ШАР ЛУУВАН	г	10	8	2.1
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	2	1	0.4
САРИМС	г	1	0.8	1.1
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	0.5	0.5	3.7
ДАВС	г	0.2	0.2	
УС	мл	250	250	
ГАРЦ			300	49.2

Технологи ажиллагаа:

- Гүзээг сайтар угааж, шаардлагатай бол дотор хальсыг хуулаад, 0,3-0,7 см хэмжээтэй хэрчиж, 40-50 минут чанаж, шөлнөөс гаргаад, үлдсэн шөлийг шүүнэ.
- Хүнсний ногоог угааж, хальсалж цэвэрлэнэ.
- Шар лууван, шар хулууг нимгэн хавтгай, сонгино саримсыг жижиг хярж хэрчиж, зөөлөн галаар хуурна.
- Цөцгийн тосыг бага зэрэг халааж сонгино, лууван, хулуу зэргийг хөнгөн хуурна.
- Шүүж бэлдсэн шөлөнд хуурсан ногоог нэмж, 10-15 минут чанаж гүйцэд болгоно. Шөл бэлэн болохоос 5 минутын өмнө давс нэмж амтална.
- Бэлэн болсон шөлийг холигчоор жигдрүүлээд, зутан бэлэн болмогц таваглаад зөөхий дусааж олгоно.



ЭЛЭГНИЙ ХУЙМАГ

97-Р СУРГУУЛЬ

БАЯРМААГИЙН БАТЖАРГАЛ

УРАЛДААНЫ ГУТГААР БАЙРЫН ШАГНАЛТАН



Элэгний хуймаг

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г	45	38	42.1
ГУРИЛ	г	25	25	81.2
ШАР ЛУУВАН	г	10	8	2.1
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	2	1	0.4
САРИМС	г	1	0.8	1.1
ӨРГӨСТ ХЭМХ	г	30	30	3.3
ҮРЛЭН УЛААН ЛООЛЬ	г	20	20	4.8
ӨНДӨГ	ш	1	1	78.5
ЗӨӨХИЙ	г	15	15	17.8
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	0.5	0.5	3.7
ДАВС	г	0.2	0.2	
СҮҮ	мл	80	80	51.2
ГАРЦ			200	286.4

Технологи ажиллагаа:

- Анхны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн элгийг 1 л орчим усанд 15-17 минут чанаж болгоно.
- Ногоог угаагаад, хальсалж, цэвэрлээд жижиглэн хэрчинэ.
- Холигчид сүү, элэг, гурил, лууван, сонгино, саримсыг хийж хольж, жигдрүүлнэ. Бэлэн болсон зуурмагийг давсаар амтална.
- Зөөлөн галаар цөцгийн тосыг халааж, бэлтгэсэн зуурмагаа бага багаар хийж, нимгэн хавтгай хайрч бэлэн болно.
- Өргөст хэмх, улаан лооль, салатны навч зэргийг сайтар угааж, саримс хэлбэртэй хэрчээд зөөхийгөөр амтална.
- Бэлэн болсон элэгний хуймгийг салатаар хачирлан олгоно.



ТАВАН ЦУЛЫН ЗАЙДАС
СЭТГЭМЖ ЦОГЦОЛБОР СУРГУУЛЬ
РЭНЦЭНДОРЖИЙН ЭРДЭНЭТУУЛ
УРАЛДААНЫ ТУСГАЙ БАЙРЫН ШАГНАЛТАН



Таван цулын зайдас

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
БОГИЙН ОЛГОЙ	г	50	50	47.1
УРГАМЛЫН ТОС	г	20	20	179.8
СОНГИНО	г	24	24	9.8
ЭЛЭГ	г	35	35	38.7
УУШГИ	г	20	20	16.1
ЗҮРХ	г	35	35	35.4
ДЭЛҮҮ	г	10	10	9.6
ДАВС	г	0.2	0.2	
АГШААСАН БУДАА	г		50	104.4
НОГООН ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ	г		30	9
АМТАТ ЧИНЖҮҮ	г		20	5.2
ГАРЦ			280	455.1

Технологи ажиллагаа:

- Үхэр/богийн зүрх, элэг, дэлүү, уушгинд анхан шатны боловсруулалт хийж, сайтар цэвэрлэж бэлтгэнэ.
- Бэлтгэсэн түүхий эдийг давстай халуун усанд чанаад, хөргөсний дараа машиндаж сонгиноор амталж, таташ бэлтгэнэ.
- Дотор махан татшийг сайтар цэвэрлэсэн гэдэс, олгойд нягт шахаж хийгээд, жигнүүрт 10-15 минут жигнэнэ.
- Зайдсыг хувилан зүсэж олгохдоо агшаасан будаа, жигнэсэн ногоон цэцэгт байцай, чинжүүгээр хачирлана.



ГҮЗЭЭНИЙ САЛАТ

СЭТГЭМЖ ЦОГЦОЛБОР СУРГУУЛЬ

РЭНЦЭНДОРЖИЙН ЭРДЭНЭТУУЛ

УРАЛДААНЫ ТУСГАЙ БАЙРЫН ШАГНАЛТАН



Гүзээний салат

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ГҮЗЭЭ	г	162	70	56.6
УРГАМЛЫН ТОС	г	20	20	179.8
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	14	14	5.7
ШАР ЛУУВАН	г	35	35	9.4
ДАВС	г	1	1	
АМТАТ ЧИНЖҮҮ	г	20	20	0.3
ГАРЦ			150	251.8

Технологи ажиллагаа:

- Анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн малын гүзээг , давстай халуун усанд чанана.
- Чанаж, хөргөсөн гүзээг нарийн савхан хэрчинэ.
- Лууван, амтат чинжүү, сонгиныг угаагаад, халуун усаар шазалж нарийн савхан хэрчинэ.
- Хэрчсэн гүзээ, ногоог нийлүүлэн давс, ургамлын тос, элсэн чихрээр амтлан зууш бэлэн болно.



УУШГИНЫ БӨӨРӨНЦӨГ
261-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ЦОГБАДРАХЫН БАТЦЭНГЭЛ



Уушгины бөөрөнцөг

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
УУШГИ	г	60	50	40.2
ТАЛХНЫ ХАТААМ	г	15	15	63
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	8	6	2.4
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	3	3	22.4
ДАВС	г	0.1	0.1	
ГАРЦ			70	127.3

Технологи ажиллагаа:

- Анхны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн уушгийг машиндаж, давс, сонгиноор амталж холин, шанз бэлтгэнэ.
- Амталсан шанзыг 15-25 г хэмжээгээр таслан авч, бөөрөнхийлөөд талхны нунтаг хатаамд өнхрүүлэн, 10-15 минут ууранд жигнэнэ.
- Хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж халаагаад, жигнэж болгосон бүтээгдэхүүнээ хайрс тогттол шарна.
- Бэлэн болсон бөөрөнцгийг 2-3 ширхгээр таваглаж, хачир сүмстэй олгоно.



ТАВАН ЦУЛ, ХУЛУУНЫ ЗУТАН ШӨЛ
261-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ЦОГБАДРАХЫН БАТЦЭНГЭЛ



Таван цул, хулууны зутан шөл

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЗҮРХ	г	10	8	8.1
УУШГИ	г	11	8	6.4
ЭЛЭГ	г	3	2.5	2.7
БӨӨР	г	3.5	3	2.5
ДЭЛҮҮ	г	3	2	1.9
ХУЛУУ	г	45	40	8.8
ТӨМС	г	25	23	17.7
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	3.5	3	1.2
ШАР ЛУУВАН	г	20	18	4.8
ЗӨӨХИЙ	г	0.2	0.2	0.2
ТАВАН ЦУЛЫН ШӨЛ	мл	200	200	
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	0.2	0.2	1.9
ДАВС	г	0.1	0.1	
ГАРЦ			300	56.2

Технологи ажиллагаа:

- Анхны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн зүрх, уушги, бөөрийг зөөлөн галаар 10 минут, элэг, дэлүүг 5 минут чанаад гаргана. Чаналтын явцад ялгарах тос, нитгэл, хөөсийг авна. Шөлийг шүүнэ.
- Чанасан таван цулыг махны машинаар 2-3 дахин машиндана.
- Төмс, лууванг хальсалж цэвэрлээд, нарийн савхан хэрчиж, 15-20 минут, угааж хальсалж цэвэрлэсэн хулууг 5-7 минут ууранд жигнэнэ.
- Бага зэрэг халаасан цөцгийн тосонд хэрчсэн сонгино хийж зөөлөн галаар хуурна.
- Жигнэж болгосон лууван, төмс, хулууг холигч машинаар машиндаж нухаш бэлтгэнэ.
- Машиндсан таван цулыг шөлөнд хийж 5-10 минут буцалгана. Буцалж буй шөлөндөө ногооны нухшаа хийж тасралтгүй хутган 5 минут буцалгана. Зутан шөлөө давсаар амталж 3 минут буцалгана.
- Бэлэн болсон бүтээгдэхүүнээ таваглаж, зөөхий дусааж олгоно.



**ТАВАН ЦУЛЫН БАНШТАЙ
БАЯЖУУЛСАН ШӨЛ**
101-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ЗУНДУЙН БОЛОРЦЭЦЭГ



Таван цулын банштай баяжуулсан шөл

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г	10	6	6.6
БӨӨР	г	15	7	6
ЗҮРХ	г	30	20	20.2
УУШГИ	г	10	6	4.8
БҮХЭЛ ҮРИЙН ГУРИЛ	г	0.3	0.3	1.4
ГУРИЛ	г	20	20	65
БУУЦАЙ	г	1	0.5	0.1
ЮУЦАЙ	г	1	0.5	0.9
ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ	г	1	0.5	0.1
ШАР ХУЛУУ	г	1	0.5	0.1
ХҮРЭН МАНЖИН	г	0.8	0.3	1.2
СОНГИНО	г	2	1	0.4
САРИМС	г	1	0.8	1.1
ДАВС	г	0.1	0.1	
ТАВАН ЦУЛЫН ШӨЛ	мл	250	250	12.5
ГАРЦ			300	120

Технологи ажиллагаа:

- Анхны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/бог малын таван цулыг 25-30 минут чанаж шөл гаргана. Шөлийг шүүнэ. Элэг, бөөр, зүрх, уушгийг хярж хэрчин сонгино, саримс, давсаар амталж шанз бэлтгэнэ.
- Бууцай, шар хулуу, хүрэн манжинг холигчид хийж жигдрүүлж нухашлана.
- Гурил, бүхэл үрийн гурилыг хольж, нухашласан ногоог нэмж, 4 өнгийн баншны гурил бэлтгэнэ.
- Амталсан таташ, 4 өнгийн гурилаар банш чимхэж, 25-30 минут жигнэж болгоно.
- Шүүж бэлтгэсэн шөлийг таваглаж, банш, урьдчилан болгосон бууцай, ногоон цэцэгт байцай хийж олгоно.



БАЙЦАЙ, ТҮЗЭЭНИЙ САЛАТ
101-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ЗУНДУЙН БОЛОРЦЭЦЭГ



Байцай, гүзээний салат

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ГҮЗЭЭ	г	20	15	12.1
БАЙЦАЙ	г	37	30	8.4
ЛУУВАН	г	5	3	0.8
ЗӨӨХИЙ	г	28	28	33.3
СОНГИНО	г	4	3	1.2
ДАВС	г	0.1	0.1	
ЭЛСЭН ЧИХЭР	г	0.2	0.2	0.8
ГАРЦ			70	55.8

Технологи ажиллагаа:

- Анхны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод, бог малын гүзээг зөөлөртөл чанаж болгоно.
- Бөөрөнхий байцай, шар лууван, бөөрөнхий сонгиныг угааж цэвэрлэн, жижиглэн хярж хэрчинэ.
- Зөөлөртөл чанасан гүзээг хярж хэрчинэ.
- Хэрчиж бэлтгэсэн гүзээ, байцай, лууванг зөөхий нэмж холиод, давс, элсэн чихрээр амтлан зууш бэлэн болно.



ТАВАН ЦУЛЫН БӨӨРӨНЦӨГ
52-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ЦЭРЭНПАГМЫН ТУУЛ



Таван цулын бөөрөнцөг

БҮТЭЭГ ДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
БӨӨР	г	30	28.5	24.4
УУШГИ	г	28	26.3	21.1
ЭЛЭГ	г	15	14.9	16.5
ДАВС	г	3	3	
ЗҮРХ	г	30	29.6	29.9
ЛУУВАН	г	20	19	5.1
МАНЖИН	г	20	18	5.7
ТАЛХНЫ ХАТААМ	г	2.5	2.2	9.1
ГАРЦ			140	111.8

Технологи ажиллагаа:

- Анхны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/бог малын уушги, элэг, бөөр, зүрхийг сонгинотой хамт махны машинаар жижиглэн, бага зэрэг ус нэмж, давсаар амтална.
- Амталсан махаа бөөрөнхийлж, бөмбөлөг хэлбэртэй болгоод талхны хатаамд өнхрүүлэн бүрж, шарах шүүгээний 170-180°C хэмд 15-20 минут шараад, дараа нь жигнүүрт 15-20 минут жигнэнэ.
- Бөөрөнцгийг хүрэн манжин эсвэл байцайны салатаар хачирлан, улаан лооль, өргөст хэмхээр чимэглэн таваглана.



**ТАВАН ЦУЛТАЙ НОГООНЫ
ЗУТАН ШӨЛ**
52-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ЦЭРЭНПАГМЫН ТУУЛ



Таван цулмай ногооны зуман шөл

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г	25	20	20.2
ЗҮРХ	г	28	25	25.3
БӨӨР	г	27	26	22.3
УУШГИ	г	27	25	20.1
ТӨМС	г	14.4	13	10.1
ЛУУВАН	г	14.6	13	3.4
НОГООН ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ	г	20	18	5.4
УС	мл	150	150	
ГАРЦ			280	106.7

Технологи ажиллагаа:

- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийсэн бод/бог малын элэг, зүрх, бөөр, уушгийг махны машинаар жижиглэн бэлтгэнэ.
- Төмс, лууванг угаагаад, хальсалж цэвэрлэн 20-25 минут чанаад, хөргөнө.
- Ногоон цэцэгт байцайг угааж цэвэрлэн, давстай усанд 3-5 минут шазалж, жижиглэн хэрчинэ. Бөөрөнхий сонгиныг хальсалж хярж хэрчинэ.
- Жижиглэн бэлтгэсэн элэг, бөөр, зүрх, уушгийг ясны шөлөнд хийж 10-15 минут буцалгана.
- Чанаж, хөргөсөн ногоог холигчоор жигдрүүлж нухаад, буцалж байгаа шөлөнд нэмж үргэлжлүүлэн 5 минут буцалгана.



ЗҮРХТЭЙ НОГООНЫ САЛАТ
265-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
РАДНААСЭДИЙН БАТЖАРГАЛ



Зүрхшэй ногооны салам

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЗҮРХ	г	20	15	15.1
ӨРГӨСТ ХЭМХ	г	30	30	3.3
ШАР ЛУУВАН	г	7	5	1.3
УЛААН ЛУУВАН	г	7	5	1
УРГАМЛЫН ТОС	г	3	3	26.9
НИМБЭГНИЙ ШҮҮС	г	2	2	
ДАВС	г	0.2	0.2	
ГАРЦ			50	47.6

Технологи ажиллагаа:

- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/бог малын зүрхийг 20-25 минут чанана.
- Өргөст хэмх, шар лууван, улаан лууванг сайтар угааж, нарийн савхан хэрчинэ.
- Чанаад хөргөсөн зүрхийг нарийн савхан хэрчээд, ногоотой хольж ургамлын тос, нимбэгний шүүс, давсаар амтлан таваглаж олгоно.



ОВЬЁОСТОЙ ТАВАН ЦУЛЫН ШӨЛ

251-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

ЦЭДЭНДАМБЫН ОЮУМАА



Овьёостой таван цулын шөл

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
УУШГИ	г	20	20	16
ЭЛЭГ	г	5	5	5.5
БӨӨР	г	5	5	4.2
ЗҮРХ	г	5	5	5.6
ОВЬЁОСНЫ ХЭМХДЭС	г	5	5	17.6
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО		2	1	0.4
ДАВС	г	0.2	0.2	
ШАР ЛУУВАН	г	8	5	1.3
ЯСНЫ ШӨЛ	мл	150	150	
НАРАН ЦЭЦГИЙН ТОС	г	0.3	0.3	2.6
САРИМС	г	0.5	0.3	0.4
НОГООН ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ	г	10	5	1.5
ГАРЦ			200	54.5

Технологи ажиллагаа:

- Анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/бог малын элэг, уушги, бөөр, зүрхийг хүйтэн усанд сойж, бүлээн усанд хийж, дутуувтар чанана. Чанахдаа давсаар амтална.
- Чанасан дотор махыг жижиглэн хөшиглөж, урьдчилан бэлтгэсэн ясны шөлөнд хийж буцалгана.
- Буцалж байгаа шөлөнд овьёос нэмж, үргэлжлүүлэн 10-15 минут зөөлөн галаар чанана.
- Ногоон цэцэгт байцайг хүйтэн усаар угааж, халуун усанд шазлаад жижиглэн хэрчинэ.
- Бага хэмд тосыг халааж, бөөрөнхий сонгино, саримс, шар лууванг 5 минут орчим зөөлөн галаар хуурна.
- Шөлөнд хуурсан ногоо, жижиглэсэн ногоон цэцэгт байцай нэмж буцалгана.



УУШГИНЫ САЛАТ

251-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

ЦЭДЭНДАМБЫН ОЮУМАА



Уушгины салат

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
УУШГИ	г	25	20	16
БӨӨРӨНХИЙ БАЙЦАЙ	г	10	8	2.2
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	2	1	0.4
ДАВС	г	0.2	0.2	
ЧИНЖҮҮ	г	8	5	1.3
ӨРГӨСТ ХЭМХ	г	16	10	1.1
ШАР ЛУУВАН	г	10	7	1.8
БУУЦАЙ	г	10	8	1.8
ГАРЦ			59	24.6

Технологи ажиллагаа:

- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн хонины/үхрийн уушгийг давстай усанд чанана. Чанасан уушгийг хөргөж, нарийн савхан хэлбэртэй хэрчинэ.
- Хүнсний ногоог сайтар угааж цэвэрлэнэ. Чинжүүг халуун усанд 1-2 минут дүрж шазална.
- Өргөст хэмхийг урсгал усаар угаана.
- Чинжүү, өргөст хэмх, байцайг нарийн савхан хэрчинэ.
- Хэрчсэн байцай, шар лууван, өргөст хэмх, чинжүү, уушгийг чидуны тос, давсаар амталж бэлэн болгоно.



ДОТОР МАХАН ПАСТА
70-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ЭНХБОЛДЫН ГАНЦЭЦЭГ



Догтор махан наст

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г		30	33.3
БӨӨР	г	50	45	38.6
ХОНИНЫ СҮҮЛ	г		8	66.4
ЧИНЖҮҮ	г		45	13
НОГООН ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ	г		20	7.4
СОНГИНО	г	12	10	4.7
УЛААН ЛООЛИЙН ПАСТА	г		20	18.9
ЦӨЦГИЙН ТОС	г		6	9.7
БЯСЛАГ	г		10	39.1
ЯСНЫ ШӨЛ	мл		20	
ГОЙМОН	г		50	175.2
ДАВС	г		0.1	
ГАРЦ			250	406.3

Технологи ажиллагаа:

- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/бог малын элэг, бөөрийг шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
- Сонгиныг хальсалж хярж хэрчинэ. Чинжүү, цэцэгт байцайг угааж цэвэрлэн, шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
- Хайруулын тавганд халаасан тосонд сонгиныг хуурч дээр нь улаан лоолийн паста нэмж үргэлжлүүлэн хуурна.
- Хэрчсэн элэг, бөөрийг хуураад, борлонгуут чинжүү, ногоон цэцэгт байцайг нэмж хуурна. Ногоонд бага зэргийн хайрс тогтоогоод, ясны шөл хийж жигнэнэ.
- Гоймонг буцалж буй халуун усанд чанаж болгоно.
- Олгохдоо бяслаг цацна.



**БӨӨР, ЗҮРХНИЙ ШАНЗТАЙ
НОГООН ХУЛУУНЫ ЛАЗАНЬЯ**
168-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ЧИМЭДИЙН БҮРЭНЖАРГАЛ



Бөөр, зүрхний шанзтай ногоон хулууны лазанья

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
БӨӨР	г	25	25	21.4
ЗҮРХ	г	25	25	25.3
ЧИНЖҮҮ	г	15	10	2.6
УЛААН ЛООЛЬ	г	15	15	3.6
НОГООН ХУЛУУ	г	60	60	88.8
ШАР ЛУУВАН	г	10	8	2.1
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	3	2	0.8
БЯСЛАГ	г	20	20	70.8
ДАВС	г	0.3	0.3	
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	5	5	37.4
САРИМС	г	1	0.5	0.7
ШӨЛ ЭСВЭЛ УС	мл	20	20	
ГАРЦ			180	253.5

Технологи ажиллагаа:

- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/бог малын бөөр, зүрхийг давс, перецтэй усанд 10-15 минут чанаж болгоод, 0.2 см жижиг дөрвөлжин хэрчинэ.
- Чинжүү улаан лооль, лууван сонгиныг жижиглэн хэрчинэ. Ногоон хулууг 5-10 см урттай, 0.5 см-ийн зузаантай хавтгай зүсэж авна.
- Халаасан цөцгийн тосонд сонгино, лууванг шаргал өнгөтэй болтол хуурна. Дээрээс нь бөөр, зүрх, улаан лооль, чинжүү хийж давс, перецээр амталж бага зэрэг шөл нэмж зөөлөн гал дээр 5 минут орчим болгоно.
- Цөцгийн тосоор тосолсон шарах шүүгээний тавиурт нимгэн хавтгай хэрчсэн ногоон хулуугаа тавиад, дээр нь бэлдсэн шанзаа дэвсэж үрсэн бяслаг цацаад дахин хулуу, шанз, бяслагаа үелүүлэн тавиад, шарах шүүгээнд 180-200°C хэмд 10-15 минут жигнэж болгоно. Бэлэн болсон хоолоо гоймонгийн хачиртай сүмс дусааж олгоно.



ЭЛЭГ, ШИЙРИЙН БӨӨРӨНЦӨГ
304-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ЭРДЭНЭБААТАРЫН ТЭРЭЛМАА



Элэг, шийрийн бөөрөнцөг

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
МАЛЫН ШИЙР	г	40	10	21.8
ЭЛЭГ	г	13	10	10.6
ДАВС	г	0.2	0.2	
СОНГИНО	г	1	1	0.4
ЦАРДУУЛ	г	2	2	6.7
ТӨМС	г	90	60	23.1
САРИМС	г	1	0.8	1.2
НОГООН СОНГИНО	г	1.2	1	0.1
УРГАМЛЫН ТОС	г	10	10	89.8
НОГООН ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ	г	12	10	3.9
НОГООН ХУЛУУ	г	12	10	17.7
ГАРЦ			100	175.5

Технологи ажиллагаа:

- Хуйхалсан шийрийг сайтар угаагаад битүү чанагчид буцалсанаас хойш 30-40 минут ялз чанана. Яснаасаа салж бутарсан хуйхыг нухашлана.
- Элгийг дутуувтар чанаад машиндана.
- Төмсөө цэвэрлэж, хальслаад зөөлөртөл чанаж, халуунаар сайтар нухна. Нухсан төмсөө давс, ногоон сонгиноор амталж цардуулаар барьцалдуулж сайтар холино.
- Шийрний хуйх, элгийг хольж, сонгиноор амтлан шанз бэлтгэнэ.
- Төмсний нухшаас 30 г-аар тасдан авч нимгэлж дэлгээд дунд нь шанзаа хийж төмсөөр бүрж бөөрөнхийлнэ.
- Хүйтэн усанд гурил хийж бөөнгүй болтол сайтар хутган зуурмаг бэлтгэнэ.
- Бөөрөнцгийг гурилын зуурмаг, талхны хатаам гэсэн дарааллаар дүрнэ.
- Хайруулын тавганд халаасан ургамлын тосонд бөөрөнцгөө хийж шаргал өнгөтэй болтол шарж болгоно.
- Лууванг хальсалж цэвэрлэн сайтар угаагаад чанаж, уснаас гарган холигчид хийж нухаш бэлтгэнэ. Ногоон хулууг сайтар угаагаад нимгэн хавтгай хэрчиж тосонд бага зэрэг шарж болгоно. Ногоон цэцэгт байцайг сайтар угаагаад буцалж усанд 2-3 минут чанана. Бөөрөнцгийг луувангийн нухаш, ногоон хулуу, ногоон цэцэгт байцайгаар хачирлаж олгоно.



БӨӨРТЭЙ, СЭВЭГ ЗАРМЫН ШӨЛ
304-Р ЦЭЦЭРЛЭГ



Бөөртэй, сэвэг зармын шөл

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ГҮЗЭЭ	г	30	30	24.5
БӨӨР	г	50	40	30.8
СЭВЭГ ЗАРАМ	г	15	15	47.1
ДАВС	г	0.3	0.3	
СОНГИНО	г	1	1	0.4
ЯНШУЙ	г	0.5	0.5	0.2
ШАР ХУЛУУ	г	42	30	6.6
НОГООН ХУЛУУ	г	42	30	44.4
ГҮЗЭЭНИЙ ШӨЛ	мл	150	150	
ГАРЦ			280	154

Технологи ажиллагаа:

- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/бог малын гүзээг зөөлөн галаар 2-3 цаг чанаж шөл гаргана.
- Анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бөөрийг 1*1 см хэмжээтэй жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
- Шар хулуу, ногоон хулууг хальсалж, угаагаад бөөртэй адил хэмжээгээр хэрчинэ.
- Гүзээний шөлөнд бөөрийг хийж зөөлөн галаар буцалгасны дараа 2-3 удаа сайтар угаасан сэвэг зарам нэмж, зөөлөн галаар буцалгана.
- Буцалсан шөлөнд шар хулуу, ногоон хулууг хийж зөөлөн галаар 10-15 минут буцалгана.
- Шөл бэлэн болонгуут хярж хэрчиж бэлдсэн яншуй, сонгино, давсаар амтална.



ЭЛЭГТЭЙ ТӨМСНИЙ ХУЧМАЛ

95-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

ШИРНЭНГИЙН ОЮУНЧИМЭГ



Элэгтэй төмсний хучмал

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г	60	48	53.1
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	4	3	1.2
ГУРИЛ	г	10	10	32.5
ДАВС	г	0.2	0.2	
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	1.5	1.5	11.2
ТӨМС	г	65	50	38.5
ҮНЭЭНИЙ СҮҮ	мл	5	5	3.2
ЯСНЫ ШӨЛ	мл	15	15	
ГАРЦ			130	139.7

Технологи ажиллагаа:

- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/бог малын элгийг махны машины нарийн ирээр 1 удаа машиндана.
- Хүнсний ногоог угааж цэвэрлэнэ. Бөөрөнхий сонгино, саримсыг жижиг хярж хэрчинэ.
- Төмсийг жижиглэн хэрчиж 15-20 минут чанана. Чанасан төмсөн дээр бүлээн сүү, хайлуулсан цөцгийн тос, давс хийж амтлан нухаш бэлтгэнэ.
- Татсан элгэн дээр хэрчсэн сонгино, гурил давс нэмж амтлан шанз бэлтгэнэ.
- Элгэн шанзнаас тосолсон тэвшинд жигд тараан, 170-180°C хэмд шарах шүүгээнд 10-15 минут шарна. Шарсан элгэн дээр төмсний нухшийг жигд тараан 150-160°C хэмд 5-10 минут шарна.
- Бэлэн болсон хучмалыг хувиалан хэрчиж, үндсэн цагаан сүмстэй олгоно.



ЗҮРХ, ТҮЗЭЭТЭЙ, БУДААНЫ ШӨЛ
213-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
ГАРМААГИЙН БОЛОРТУЯА



Зүрх, гүзээтэй будааны шөл

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ГҮЗЭЭ, ЗҮРХ	г	45	40	32.4
ЦАГААН БУДАА	г	30	25	87
ТӨМС	г	35	30	23.1
ШАР ЛУУВАН	г	20	15	4
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	15	15	6.1
НОГООН ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ	г	10	9	2.7
УС ЭСВЭЛ ЯСНЫ ШӨЛ	мл	70	70	
ДАВС	г	0.2	0.2	
ГАРЦ			200	155.6

Технологи ажиллагаа:

- Бод/бог малын ясны шөл бэлтгэнэ.
- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн гүзээ, зүрхийг усанд 40-50 минут чанаж, цагаан гаагаар амтална.
- Бэлэн болсон гүзээ, зүрхийг 0.3-0.7 см хэмжээтэй нимгэн хавтгай хэрчиж, бэлтгэсэн ясны шөлөнд зөөлөн галаар 10-15 минут буцалгана.
- Цагаан будааг цэвэрлэж, 3-4 удаагийн давтамжтайгаар усаар угаан буцалж буй шөлөнд хийж 10-15 минут буцалгана.
- Төмс, лууванг угааж цэвэрлээд жижиг шоо дөрвөлжин хэрчиж, шөл рүү нэмнэ.
- Шөлийг бэлэн болохоос өмнө сонгино, давсаар амтална.



ТАВАН ЦУЛЫН ЗУТАН ШӨЛ
262-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
БАТНАСАНГИЙН БАЯРМАА



Таван цулын зуман шөл

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
УУШГИ	г	15	10	8
ЗҮРХ	г	15	10	10.1
ТАВАН ЦУЛЫН ШӨЛ	мл	100	100	
ЛУУВАН	г	100	70	18.8
ЗӨӨХИЙ	г	5	5	5.9
ДАВС	г	1	1	
СҮҮ	мл	8	8	9.6
ГАРЦ			200	52.4

Технологи ажиллагаа:

- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн уушги, зүрх, элэг, бөөрийг чанаж, шөлөө бэлтгэх ба шөлөнд 1 ширхэг лаврын навч хийж амтлан буцалгана.
- Шөлний тосыг ялгаж авна.
- Шөлөнд шоо дөрвөлжин хэрчиж бэлтгэсэн лууванг хийж, 10-15 минут буцалгаад сүү нэмж шөл бэлэн болно.
- Бэлэн болсон шөлөө нэгэн жигд болтол холигчоор хутгаж, цөцгий нэмж олгоно.



БӨӨРТЭЙ НОГООНЫ ЗУУШ
262-Р ЦЭЦЭРЛЭГ
БАТНАСАНГИЙН БАЯРМАА



Бөөрмэй ногооны зууш

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ХОНИНЫ БӨӨР	г	45	20	17.1
БАЙЦАЙ	г	30	15	4.2
ЛУУВАН	г	30	15	3.3
ҮЗЭМ	г	8	5	17
ЦӨЦГИЙН ТОС	г	5	5	37.4
ДАВС	г	0.2	0.2	
ГАРЦ			60	79

Технологи ажиллагаа:

- Урьдчилан анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бөөрийг бүрэн болтол чанана.
- Чанаж хөргөсөн бөөрийг жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
- Хэрчсэн бөөрөө жижиг шоо дөрвөлжин хэрчсэн ногоо, давс, үзэмтэй хольж, цөцгийгөөр амтална.



ЭЛЭГ СҮҮЛНИЙ ОРООМГОН БУУЗ

158-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

СОРОГЖАВЫН АЗЖАРГАЛ



Элэг сүүлний оргоолзон бууз

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ГУРИЛ	г	30	30	97.5
ЭЛЭГ	г	50	40	44.3
СҮҮЛ	г	30	20	41.8
СОНГИНО	г	5	2	0.8
САРИМС	г	1	0.8	1.1
УС	мл	8	8	
ДАВС	г	0.3	0.3	
ГАРЦ			100	185.5

Технологи ажиллагаа:

- Бод/бог малын элгийг анх шатны боловсруулалт хийж бэлтгэнэ.
- Элэг, хонины сүүлийг жижиг шоо дөрвөлжин хэрчээд, бага зэрэг ус нэмж, давс, сонгино, саримсаар амтлаад, сайтар хольж шанз бэлтгэнэ.
- Гурилыг бүлээн усаар зуурч, 20-30 минут амраана.
- Бэлэн болсон зуурмагаас таслан нимгэн элдээд, бэлтгэсэн шанзнаас тохирох хэмжээгээр нимгэн тарааж хуйлна.
- Ороомог буузыг тосолсон тэвшинд орж жигнүүрт 15-20 минут жигнэнэ.
- Жигнэсэн буузаа хуваан хэрчиж олгоно.



ЭЛЭГНИЙ КИМБАБ

193-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

ДОРЖПҮРЭВИЙН ЭРДЭНЭЦЭЦЭГ



Элэгний кимбаб

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г	120	100	110.8
ЛУУВАН	г	10	7	1.8
ЧИНЖҮҮ	г	7	5	1.3
ЦАГААН БУДАА	г	70	70	243.6
СОНГИНО	г	7	5	2
САРИМС	г	3	2	2.9
ХАТААСАН ДАЛАЙН ЗАМАГ	г	2	2	
ЗӨӨХИЙ	г	20	20	23.8
ШАР МАНЖИН	г	10	7	2.2
ӨРГӨСТ ХЭМХ	г	7	5	0.5
ДАВС	г	2	2	
ГАРЦ			220	388.9

Технологи ажиллагаа:

- Анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/бог малын элгийг давстай усанд, бага зэрэг зөөлөн галаар чанаж болгоно.
- Цагаан будааг 3 удаа сайтар угааж цэвэрлээд агшаана.
- Сонгино саримсыг цэвэрлэж арилган, элэг, зөөхийтэй хольж, холигчоор жигд болтол хутгана.
- Цэвэрлэж бэлтгэсэн лууван, манжинг чанаад, өргөст хэмх, шазалсан чинжүүний хамт урт нарийн хэрчинэ.
- Далайн замгийг дэлгэн агшаасан цагаан будааг тараан тавьж, дээр нь элэгний нухшаа түрхэж, голд нь нарийн хэрчиж бэлдсэн өргөст хэмх, чинжүү, манжин, луувангаа тавьж орооно.



ЗҮРХЭН БӨӨРӨНЦӨГТЭЙ ШӨЛ
ГҮН ГАЛУУТАЙ ЦОГЦОЛБОР СУРГУУЛЬ
ЭРДЭНИЙН МӨНХЧИМЭГ



Зүрхэн бөөрөнцөгтэй шөл

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЗҮРХ	г	45	30	30.7
БӨӨР	г	15	13	11.1
УЛААН БУУДАЙН ГУРИЛ	г	5	5	16.2
ТАЛХНЫ ХАТААМ	г	2	2	7.6
ЮУЦАЙ	г	20	15	3.3
СЭВЭГ ЗАРАМ	г	18	18	63.3
НОГООН ЦЭЦЭГТ БАЙЦАЙ	г	10	8	2.4
ШАР ЛУУВАН	г	10	8	2.8
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	6	5	2
ДАВС	г	0.5	0.5	
ЯСНЫ ШӨЛ	мл	200	170	
ГАРЦ			250	139.4

Технологи ажиллагаа:

- Бод/бог малын бөөр, зүрхийг анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэнэ.
- Бөөр, зүрхийг нарийн шүүрээр машиндаж сонгино, давс, хар перец, гурил, талхны хатаам хийж амтлан шанз бэлтгэнэ.
- Шанзыг бөөрөнхийлөн хэвлэж урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд 140°C хэмд 15 минут болгоно.
- Бүх ногоог угааж цэвэрлэн лууванг нимгэн хавтгай, цэцэгт байцай, юуцайг томоор хэрчинэ.
- Сэвэг зармыг угааж буцалж буй усанд 10 минут чанаж, шүүнэ.
- Ясны шөлөнд лууванг хийж зөөлөртөл чанасны дараа юуцай, ногоон цэцэгт байцайг хийж 1-2 минут чанаад зүрхэн бөөрөнцөг болон сэвэг зармыг нэмнэ. Хоолоо гаргахдаа бага зэрэг давсаар амтална.



ТҮЗЭЭНИЙ САЛАТ
ГҮН ГАЛУУТАЙ ЦОГЦОЛБОР СУРГУУЛЬ
ЭРДЭНИЙН МӨНХЧИМЭГ



Гүзээний салат

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ГҮЗЭЭ	г	40	25	20.2
АМТАТ ЧИНЖҮҮ	г	10	8	2.1
ӨРГӨСТ ХЭМХ	г	10	8	0.8
ДҮПҮ	г	15	15	10.5
НОГООН СОНГИНО	г	3	2	0.4
ДАВС	г	0.1	0.1	
ХАР ПЕРЕЦ	г	0.1	0.1	
ГҮНЖИДИЙН ТОС	г	3	3	26.9
АНЬС ЖИМСГЭНЭ	г	5	5	1.1
ГАРЦ			60	62.2

Технологи ажиллагаа:

- Анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн гүзээг 60 минут зөөлөн галаар чанаад, бэлэн болохоос 5 минутын өмнө давсаар амтална.
- Чанасан гүзээг гаргаж хөргөөд дэрс хэлбэрээр хэрчинэ.
- Амтат чинжүүнд анхны боловсруулалт хийж, дэрсэн хэрчиж, буцалж буй усанд 1 минут шазалж хүйтэн усанд сойно.
- Аньс жимсгэнийг гадна хольцоос цэвэрлэн бэлтгэнэ.
- Угааж бэлтгэсэн ногоон сонгино, өргөст хэмхийг дэрсэн, дүпүг шоо дөрвөлжин хэлбэртэй хэрчиж гүзээтэй холиод, гүнжидийн тос, давс, хар перецээр амтална.



ЭЛЭГНИЙ ОРООМОГ

29-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

ДОРЖХАНДЫН АНХТУЯА



Элэгний ороомог

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
ЭЛЭГ	г	28	25	27.7
УРГАМЛЫН ТОС	г	0.5	0.5	4.4
ЛУУВАН	г	10	8	2.1
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	2	1	0.4
БАЙЦАЙ	г	10	6	1.6
СҮҮЛ	г	20	15	31.3
ГАРЦ			55	67.5

Технологи ажиллагаа:

- Анхан шатны боловсруулалт хийж бэлтгэсэн бод/ бог малын элэг ашиглана.
- Бөөрөнхий сонгино, лууванг угааж цэвэрлэнэ.
- Элгийг нимгэн хавтгай хэрчээд, давс сонгиноор амтална.
- Лууван, сүүлээ чанаж болгоод, нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- Амталж бэлдсэн элгэн дээрээ нимгэн хэрчсэн сүүл, луувангаа давхарлан тавиад хуйлж орооно.
- Ороомгоо шарах шүүгээний 150°C хэмд 10-15 минут шарж болгоно.
- Бэлэн болсон элэгний ороомгоо сүмс дусааж мантуу болон будаатай олгоно.



ХЭЛЭН БӨӨРӨНЦӨГ

29-Р ЦЭЦЭРЛЭГ

ДОРЖХАНДЫН АНХТУЯА



Хэлэн бөөрөнцөг

БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ	ХЭМЖИХ НЭГЖ	БОХИР ЖИН	ЦЭВЭР ЖИН	ИЛЧЛЭГ (ккал)
БОД/БОГИЙН ХЭЛ	г	20	15	24.4
УРГАМЛЫН ТОС	г	0.5	0.5	44.9
ЧИНЖҮҮ	г	25	23	5.9
БӨӨРӨНХИЙ СОНГИНО	г	2	1	0.4
ДАЛАЙН БАЙЦАЙ	г	8	8	
ГАРЦ			40	75.6

Технологи ажиллагаа:

- Бод/бог малын хэлийг сайтар угааж цэвэрлэнэ. Цэвэрлэсэн хэлээ хүйтэн усанд хийж 1-1.5 цаг чанаж болгоно.
- Бөөрөнхий сонгино, чинжүү хальсалж жижиг хярж хэрчинэ.
- Хайруулын тавганд тос хийж халаагаад, сонгиноо хуураад дээр нь хярж хэрчсэн чинжүүгээ хийж үргэлжлүүлэн хуураад хөргөнө.
- Чанасан хэлийг хярж хэрчинэ.
- Хөргөж бэлдсэн ногоон дээрээ хэл, үйрүүлж бэлтгэсэн далайн байцайгаа нэмж холиод, бөөрөнхий хэлбэрт оруулан олгоно.

Малын дотор мах, дайвар түүхий эдэд анхан шатны боловсруулалт хийх зөвлөмж

Зүрх

- Зүрхийг голоор нь зүсэж цус, нитгэлийг сайтар угаана. Зүрхний өөх болон цагаан голыг цэвэрлэж урьдчилан чанаж болон шууд хэрэглэнэ.

Элэг

- Элгийг гадна талын том судас, хальс, цөсний сувгаас нь салгаж цэвэрлэнэ. Үхрийн элгийг угаасны дараа гадна талын хальсыг хуулна. Бог малын элэгний хальсыг хуулахгүй байж болно. Цэвэрлэсэн элгийг хоолонд хэрэглэхийн өмнө хүйтэн усанд 2-3 минут сойно. Сойх явцдаа 2-3 удаа усыг нь солино.

Уушги

- Малын уушгийг угааж, цус бохирдлыг арилган, бүдүүн мөгөөрснөөс нь салгана. Бод малын уушгийг жижиглэж хувааж болно. Бүлээн усаар угааж, давстай усанд чанана. Уушгийг хэрчилт, том жижгээс шалтгаалан 35-45 минут чанаж болгоно. Даруй хэрэглэхгүй бол чаналгүй, түүхийгээр нь богино хугацаагаар хөргөгчид хадгалж болно.

Бөвр

- Бод малын бөөрийг өөх, хальс, судаснаас нь цэвэрлээд уртааш нь таллан хувааж, угаагаад 2-3 цаг хүйтэн усанд сойно. Сойх хугацаанд 2-3 удаа усыг нь солино. Чанах үед бөөрийг цэвэр усанд хийж буцлах хүртэл халаагаад усыг нь асгаж дахин цэвэр усанд (1кг бөөрөнд 3л ус) чанана.
- Бог малын бөөрийг хальс өөхнөөс нь салгаж голоор нь зүсэж цагаан судлыг авна. Цэвэрлэсэн бөөрийг хүйтэн усаар 2-3 удаа угааж бэлтгэнэ. Бөөрийг буцламтгай усанд дутуу болгож усыг нь асгаад бүх төрийн хоолонд хэрэглэнэ.



Дэлүү

- Дэлүүг угааж шууд болон хальснаас нь салгаж хэрэглэнэ. Машиндах эсвэл урьдчилан чанаж болгоод хэрэглэж болно.

Гүзээ

- Бог малын гүзээг хүйтэн усаар угааж сэвсийг нь арилгана. Цэвэрлэсэн гүзээг халуун буцалсан усаар (80-90°C) зумлан сайтар цэвэрлэнэ. Бод малын гүзээг хуулж хүйтэн усаар сайтар угаана. Цэвэрлэсэн гүзээгээр хоол бэлтгэх бол (хуйлж боогоод) хүйтэн усанд хийж зөөлөн галаар 4-5 цаг чанана.

Зөвлөмж бичсэн: Г.Долгорсүрэн

