

-446-

ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ԿԵՐԱԿՐԱՅԻՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ

ՃԱԾԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



Յ Ե Ր Ե Վ ա Ն

1 9 3 2 թ.

1-ին հրատարակություն
Հայկոպի սննուցիչ սեկցիայի

ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ԿԵՐԱԿՐԱՑԻՆ ԶՈՓՈՆԻՇՆԵՐ

Համաձայն Համկոմկուսի Կենտկոմի 1931 թվի ոգոստոսի 19-ի և Հ.Կ.(բ)Կ. Կենտկոմի նույն 1931 թվի ոգոստոսի 29-ի՝ Հասարակական սնունդը լավացնելու միջոցներին վերաբերող վորոշման, հասարակական սնունդի գործով շահագրգռված մարմինների առաջ դրվեց հետևյալ պահանջները—ուսումնասիրել և վերացնել հասարակական սնունդի ձեռնարկներում նկատվող թերությունները, հասուկ ուշադրություն դարձնելով սնունդի վորակը լավացնելու խնդիրներին, սանիտարական դրություն համար մղվող պայքարին հասարակական սնունդի բնագավառում, ճաշարանների սարքավորման լրիվ ու լավագույն կազմակերպմանն ու ոգտագործմանը, ծառայակազմի և առաջին հերթին խոհարարների վորակի բարձրացմանը, մթերքների ռացիոնալ և լրիվ ոգտագործմանն ու նրանցից մասսայական սնման պայմաններում որինավոր ճաշեր պատրաստելուն, ավելցուկների կբատմանը, ճաշերի ինքնարժեքի իջեցմանը և այլն: Այս բոլոր հարցերը հանդիսանում են խիստ կարեւոր հասարակական սնունդի գործում և սեղմ կապված են իրար հետ: Զի կարելի մտածել հասարակական սնունդի լավացման մասին, չեթե մոտենալու լինենք վերը հիշված յուրաքանչյուր հարցի լուծմանն առանձին, անկախ մյուս հարցերից, ըստ վորում պահանջվում է մի շարք միջոցառումներ, վորոնք բնագրվում են նշված բաղմաթիվ մոմենտները:

Սանիտարական վիճակի համար մղվող պայքարը հասարակական սնունդի բնագավառում իսկական մարտական խնդիր է այս գործում: Մի ամբողջ շարք մշակված սանիտարական բնույթ կրող գործնական միջոցառումները հասարակական սնունդի ձեռնարկներում խոսում են աշխ մասին, վոր սանիտարական դրություն բարձրացումը ճաշարաններում հնարավոր և կարևոր գործ է. դրան վերաբերում են սանիտարական որենքները հասարակական սնունդի ձեռնարկների կառուցման, կահավորման և պահպանման գործում (ընդհանուր պահանջներ, պահանջներ սեղանատան, խոհանոցի մթերման պահեստների, մառանների և այլնի նկատմամբ), սանիտարա-գիգիենիկ պահանջները հասարակական սնունդի ձեռնարկներում գործածվող ամանեղենի նկատմամբ, սանիտարական որենքները կլեկած ամանների գործածություն նկատմամբ, սանիտարական որենքները՝ կրծողների և միջատների դեմ մղվող պայքարի գործում, որենքներ հասարակական սնունդի ծառայողների անձնական առողջապահության խնդրում, կանոնադրություն առ

նիտարական հսկողութեան տեսուչների նկատմամբ, կանոնադրութեան հասարակական տեսուչների նկատմամբ և այլն:

Սանիտարա-առողջապահական այս պահանջների իրականացումը հանդիսանում է առաջնակարգ կարևորագույն գործը և նրանց կատարումն ու մշտական հսկողութիւնը պարտադիր է:

Առաջադրած սանիտարա-գիգիենիկ կարգի այս պահանջները պետք է հայտնի լինեն հասարակական սննդի գծով աշխատող յուրաքանչյուր նուշխիսկ հասարակ շարքային աշխատակցին, վորն իր ամենօրյա աշխատանքի ընթացքում պարտավոր է կատարել այս պահանջները և աջակցել նպաստել հասարակական սննդի գործի լավացմանը նրա սանիտարական խնդրում:

Սանիտարական որենքների և պահանջների հետ մոտիկից ծանոթանալու համար հասարակական սննդի տեղական աշխատակիցները պետք է օրրո կապ պահպանեն տեղի սանիտարական աշխատակիցների հետ (սանիտար տեսուչների, սանիտար բժիշկների, հասարակական սանիտար տեսուչների, սանիտարական հսկիչների, տեղի առողջապահական մարմինների մյուս ներկայացուցիչներին հետ և այլն), վորոնցից կարելի է և պետք է ստանան համապատասխան ցուցմունքներ ու խորհուրդներ: Այն, վոր մաքուր խալաթը, ալիսիսի ահնշան առարկա, ինչպիսին է խոհարարի ՁեֆՁիկը, ամանների իր ժամանակին կլեկելը, մթերքների օրինավոր պահպանումը, մթերքների համապատասխան մաքրումը, լվացարանի՝ իր սապոնով ու սրբիչով և թքամանի շրուվը, շենքի իր ժամանակին նորոգումը, «Առողջ» բաժինն իր բազմազան ճաշակով, նուշխիսկ կալորիալի քանակը ճաշերի մեջ, պալքարը խոհարարի և մյուս ծառայակազմի անհատների լեղունկների կեղտի դեմ, այս բոլոր «մանր-մունր» բաները, ահա, ապահովում են նվաճումը հասարակական սննդի գործում—նրա սանիտարա-գիգիենիկ խնդրում:

Բոլորին հայտնի է, վոր թեթև արդյունաբերութեան վոչ մի ճյուղ չունի նվաճման ալիսիսի տեմպ, ինչպիսին ունի հասարակական սնունդը: Կենսամթերքների սպառումը հսկայական է, ալս տեղից պարզ է, վոր կորուստների դեմ մղվող պալքարը հասարակական սննդի գործում, պալքար մթերքների լրիվ ոգտագործման, սննդամթերքների խիստ կանոնավոր վերամշակման և միզանում նկատվող թափվածիներ (ОТХОД) մեծ օր-ի լիքեցման համար, պետք է դրավի առաջնակարգ դեր: Կերակրի համար նշանակված դեռևս չմշակված մթերքի քաշի ու պատրաստված կերակրի քաշի, այն է գործածվելիք մթերքի

«բրուտտոյի» և ստացված կերակրների «նետոտոյի» մեջ լեղած տարբերութիւնը չպետք է մեծ լինի, դրանց միջի տարբերութիւնը պիտի հասցվի նվազագույն չափի:

Ներկա բրոշյուրի վերջում մենք բերում ենք ստացված պատրաստի կերակրաթերքների վերաբերյալ տախտակ, ուր յուրաքանչյուր կերակրա-թերքի համար, քաշակի նկատմամբ առանձին վերաբերած (բրուտտո—մթերք, մթերք, վորն ստացվում է ճաշարանում գործածելու, վերամշակելու համար), ցույց է տրվում, թե տվյալ մթերքը վերամշակելիս ու պատրաստելիս ինչ օր պակասորդ կտա և նուշխիսկ պատրաստի պորցիան ք.նի դրամ է կշռում: Պալք է աշխատել վորպէսզի մթերքի պակասորդը լինի նա ըիջշտիկս, անդրիկոտ, տոլմա, կարտոֆիլ մի խոսքով, բոլոր մթերքների պակասորդը համապատասխան լինի տարատակում բերված պահանջներին:

Համաձայն միքսիսի դիտահետազոտական տվյալների, մեր ճաշարաններում գործածվող կարտոֆիլ, մշակելիս տալիս է մեծ օր պակասորդ, մինչդեռ, օրինակ՝ 200 կիլոգրամ կարտոֆիլի կորուստը պետք է լինի 34 կիլոգրամից վոչ ալի (նուշխիսկ այս տոկոսը ինքնին բավականին մեծ է) և 200 կիլոգրամ կարտոֆիլը ձեռքով մաքրելուց հետո, պետք է ստացվի վ.չ պակաս 166 կիլոգրամ մաքրած կարտոֆիլ:

Բրոշյուրի վերջում բերում ենք նուշխիս տախտակ մթերքների պակասորդների նորմաների մասին խոհանոցային մշակման առանձնութեամբ, ուր յուրաքանչյուր մասին մթերքի համար ցուց է տրվում, թե վոսկրը մսից դատելիս ինչ տոկոսը կազմում է վոսկրը և թե վերջապես ինչ մաքուր քաշ է ստանում նետոտո մթերքը պատրաստելու համար:

Շահարիվ նրա, վոր ուշադրութիւնն չեն դարձնում մթերքների պահպանման կանոնների վրա, ճաշարանում ստացվող մթերքներն անմիջապէս յենթարկվում են փչացման: Չեն հետևում սննդամթերքների առանձին տեսակների պահպանմանը, վորպիսիք են, ա) կարտոֆիլը և բանջարեղենը, բ) միս, մսամթերքները և կենդանական ճարպերը, գ) ձկները և ձկան մթերքները, դ) կաթնամթերքները, և չորացրած մթերքները, զ) հացը և այլն: Շուտ փչացող մթերքների պահպանման համար զփվար է ամեն տեղ ստացարաններ գտնել, յեղած մառանները չեն համապատասխանում սանիտարական պահանջներին: Կասկածից դուրս է, վոր հասարակական սննդի բնագավառում պահեստային տեսութիւն և ալս պատճառներից առաջացած մթերքների կորուստներին պետք է վերջ տրվի, վոր իր հերթին կլավտ



11-267549/r

նա կերակրները վորակը, ճաշերի վորակը: Անպարման, վոր խոհարար-
ընդունակ է ճաշվարի վարպետությունը հասարակական սննդի գործում և
մասնավորապես կրակարների վորակի ավագման խնդրում: Խաղում և
խոշոր գեր: Առանց մասնագիտական պատրաստման, անվորակ խոհա-
րարից չի կարելի սպասել լավ վորակի ճաշեր և հարարը և ճաշվարը
պետք է լինեն համապատասխան չափով պատրաստված, պետք է ծա-
նոթ լինեն, ինչպես ընդհանուր սանիտարական պահանջներին ու
որենքներին, այսպես և կուխնարային որոշումներին (զկուլինար—ին-
ֆիներ) տեխնիկական պրոցեսներին, խոհանոցում և վոր կարե-
վորն է, նա պետք է այս կամ այն տեսակի ճաշերը պատրաստելու
խնդրում հետևի վորոշ սխեմայի ու վորոշ պլանի:

Ճաշարաններում սպասարկելու համար անհրաժեշտ է ունենալ
վորակյալ կադրեր և առաջին հորթին պետք է ունենալ վորակյալ խո-
հարար, վորը կարողանա տալ մշակված մթերատախտակ, տալ պ-ը
տեսակի կերակրներ պատրաստելու օրենքներով և շուրջ հետապն-
դում է մի նպատակ—վերացնել կերակրների պատրաստմանը, որինա-
կելի ցուցանիշներին և ճաշացուցակներին վերաբերող մասում նյատ-
վող թերոթյունները: Ճաշարանների համար որինակելի ճաշացուցակ
կազմելիս պետք է ուղղորդվում դարձնել վ չ միայն ճաշերի բազմա-
զանություն, այլ և բազմազան տեսակ մթերքներից ճաշեր պատրաս-
տելու հնարավորությունների վրա:

Տարրեր բաղադրում գործող ճաշարանների հետադադարյան
հետևանքները, համաձայն ընթացիկ տարվա տվյալների, խոսում են
այն մասին, վոր համարյա վոչ մի ճաշարան ճաշեր պատրաստելու
գործում չի աշխատում պլանով, ճաշացուցակը գրվում է, ինչպես պա-
տահում է, նա վարկենապես թելադրվում է կամ վոչ վորակյալ խո-
հարարի և կամ նրա անվորձ ոգնականի կողմից: Սակավ չին այնպի-
սի դեպքեր, չիրը վորակյալ խոհարար ունենալով հանդերձ, ճաշարա-
նում մեջ են բերվում ամենօրյա նույն տեսակի ճաշեր, կամ լավա-
գույն դեպքում որումևի՛ կամ յերկու ուրը մեկ: Բացատրություններն
այն մասին, վոր լավ վորակի ճաշեր ստանալու պլանը խախտվում է
մթերքներ ձեռք բերելու դժվարության կամ այս ու այն տեսակի մթերքի
պակասության հետևանքով, քննադատության չեն դիմանում, և վորում
տվյալ դրությունից դուրս գալու համար պահանջվում է պատրաստել
բազմազան կերակրներ զանազան տեսակի մթերքներից, մի մթերքը
վորաբարինել մյուսով, (ի հարկե, չվատացնելով ճաշերի վորակը) և այլն:
Յեղ վերջապես մի շարք բաղադրում, ուր կան կենսամթերքների

մեծ պաշարներ, այդպիսի ճաշարաններում համաձայն ճաշացուցակների
ճաշեր պատրաստելու անհրաժեշտություն խնդիրը չի գրվում, մինչդեռ
այս յնքու թը խվում է հասարակական սննդի գործին, վատացնում
և կերակրների վորակը, և հետևապես ճաշացուցակի խնդրում նկատ-
վող խնդրահոսը հանդիսանում է մրաժամանակ աշխատանքի արտա-
դրողականության նկատմամբ խոշոր ֆակտոր: Այսպիսով ծագում է
տուր կարիք ունենալ մի այնպիսի ձեռնարկ կամ ավելի ճիշտը տեղե-
կատու, վորը կարող լինել սովորեցնել, թե հասարակական սննդի
ճաշարաններում ինչպիսի ճաշեր պատրաստել, ճաշեր բազմազան
սննդարար (կալորիային արժեքով) և բազմազան, նայած ի հարկ ե,
աշխատավոր գրականների բնույթին, տեղի ճաշակին, շուկային և բո-
լոր այլ կոնկրետ պայմաններին, վորոնք առնչվում են ունեն հա-
տարակական սննդի գործի հետ:

Ի հարկե, ներկա տեղեկատվությունով պատիչ ցուցանիշներ տալ չենք
կարող, ցուցանիշների հարցը մեր կողմից գրվում է շատ ընդհանրա-
ցած կերակրների մակարդակի վրա, ինչպես որինակելի ցուցանիշներ
ճաշերի համար, մրաժամանակ տեղի աված նախաճաշերի և ըթերք-
ների համար: Այս ցուցանիշների կանոնավոր գործադրումից կախված
կլինի մթերքների բացիոնալ ոգտագործումը և կարգավորումը: Հասա-
րակական սննդի բոլոր բանվորները պետք է գիտակցեն, վոր կանո-
նավոր անվելը հանդիսանում է առողջության պահպանման անհրա-
ժեշտ պայմանը և այդ նույն ֆակտորով բարձրացնում է բանվորու-
թյան, կուխնարիկության և աշխատավորության աշխատող նակոթյունը:
Ուստի սննդի բեթիմը հանդիսանում է կարևորագույն պրակտիկա-
կան խնդիր: Կերակուրը պետք է լի լի սննդարար, բազմազան, թարմ,
համեղ, ղյուրալարս և չվնասող:

Կերակուրը չպետք է ըն ունել սուտկայում մեկ անգամ, նպատա-
կահարմար է սուտկայի բաժինը բաժանել 3 մասի:

Նախաճաշին ուտել	20 0/0
Ճաշին	45—50 0/0
Ըթերքին	35—30 »

Մարդու կյանքը և առողջությունը պահպանելու համար, ինչպես
հայտնի յե, անհրաժեշտ է հետևյալ սննդանյութերը, 1) սպիտակուց,
2) ճարպ, 3) ածխաջուր, 4) զանազան հանքային աղեր, 5) ջուր և
վերջապես, 6) վիտամին և կամ, ինչպես վոր այլ խոչընդոտ առում են
սննդի լրացուցիչ ֆակտորներ: Այս բոլոր նյութերն որդանիղմի նյու-
թերի փոխանակության խնդրում ընդունում են գործուն մասնակցու-

թյուն: Նրանցից մի քանիսը, — սպիտակուցը և հանքային աղերը ծառայում են կառուցումների նպատակներին, մյուսները, որին ածխաջուրը և ճարպը հանդիսանում են մարմնի մեջ գոյություն տեսակի ներդրող, ջերմություն, մկանային ուժեր և այլն ԱՌԱՋԱՑՆՈՂ աղբյուրը: Սակայն նրանց խիստ սահմանափակել սննդամթերքների կառուցողական և երգեցողական ֆունկցիաները) մշտապես ուղիղ չեղած վորում տեղի չեն ունենում մեկ մթերքի փոխարինումը մյուսով: Հանքային աղերը մեղ հարկավոր են վոսկոբների սնման և աճումն ու ստամոքսի գործունեության պոցեսի համար: Վիտամինը կերակրի մեջ ծառայում է վորպես նյութ որդանական բարդ մարմինները առաջացնելու համար, վորոնք որգանիզմի նյութերի փոխանակության խնդրում խաղում են կարևոր դեր: Սննդանյութերը — սպիտակուցը, ճարպերը, ածխաջուրը, աղերը, վիտամինը և ջուրը գտնվում են, աղտոցված կոչված կերակրային միջոցների (կերակրային մթերքների) մեջ վոր հավասար քանակով և պայմանավորվում են վորպես վոր հավասարաչափ արժեք: Սննդային նյութերը պետք է հալթալթին բաժանանաչափ, միաժամանակ գիտություն ու պրակտիկայով ճիշտ սահմանված քանակով: Որգանիզմի մեջ սննդային նյութի ալորումից գոյանում է խիստ վորոշ քանակի չեղձային սիավորներ: Միջին հաշվով կարելի չեն ընդունել հեռավոր չեղձային ցուցանիշները:

1	գրամ սպիտակուցն արտադրում է	4,1	կալորիա
1	»	ածխաջուրը	» 4,1 »
1	»	ճարպը	» 9,3 »

Ձանաղան կերակրային միջոցների կալորիան հաշվում է նրանցում պարունակվող վորպես սննդային նյութ, համաձայն վերը բերված ցուցանիշների բազմապատկումով: Այս ձևով ստանում են տվյալ կերակրային նյութի մեջ պարունակված կալորիայի քանակը: Յեթե բազմապատկելիս նկատի չեն ունենում միմյան լուրացված սպիտակուցը, ճարպերը, ածխաջուրը (իսկ հաշվելիս պետք է ինկատի ունենալ սննդաշտ լուրացումը), ապա ստանում են կալորիան նեոտո:

Այն մթերքները, վորոնցով մենք սնվում ենք, ինչպես հայտնի չեն, լուրացում ենք վոր լրովին, նրանց մի մասը, ուստի, անագուստ անցնում, իսկ մեծ մասը լուրացվում է մեր որգանիզմի կողմից և ահա կերակրի կալորիայի քանակը հաշվելիս, պետք է ինկատի ունենալ միմյան կերակրի ալն մասը, վոր լուրացվում է, ալս ձևով միայն կարելի չեն ստանալ նեոտո կալորիան, մթերքների կալորիական արժեքը վորոշելու համար մեղ հարկավոր է վոր թե բրուտո կալորիան:

Վախճն՝ յերբ մենք հաշվում ենք մթերքի կալորիայի քանակը չեղձելով մթերքի շուկայական կշից, առանց հաշվելու կորուստների և լուրացումների օլը, ալս նեոտո կալորիան (վախճն՝ յերբ մենք կալորիան ստանում ենք մթերքի միմյան լուրացված մասից: Բերենք արինա:

Սովորական ցորենի հացը պարունակում է սպիտակուց, ճարպեր, ածխաջուր և նեոտո չափերի՝

100 գրամ ցորնի հացի բրուտո կալորիան հավասար է.

$$\text{Սպիտակուց} - 9,17 \times 4,1 = 37,597$$

$$\text{Ճարպեր} - 0,46 \times 9,3 = 4,278$$

$$\text{Ածխաջուր} - 47,56 \times 4,1 = 194,996$$

Ընդամենը բրուտո կալորիա 236,871

100 գրամ ցորնի հացի նեոտո կալորիան (լուրացվելիք սպիտակուց, ճարպերի և ածխաջուրի կալորիան) հավասար է.

$$\text{Սպիտակուց} - 6,88 \times 4,1 = 28,208$$

$$\text{Ճարպեր} - 0,39 \times 9,3 = 3,627$$

$$\text{Ածխաջուր} - 45,18 \times 4,1 = 185,238$$

Ընդամենը նեոտո կալորիա 217,073

Ուստի կերակրային պայուկների սննդային նյութերը հաշվելիս հարկավոր է առաջնորդվել նեոտո կալորիաներով:

Ցածում բերված ցուցանիշներն առաջադրվում են տարրեր ճաշացուցակների — 1, 2 բլյոդի, նախաճաշի, ընթրիքի համար, թե տվյալ բլյոդը ինչից է (ինչպիսի սննդամթերքներից է, պատրաստվելու), ինչ քանակի ալդ մթերքներից, վորոշ թվով բաժինների համար: անհրաժեշտ է վերցնել և միաժամանակ վորոշել, թե լուրաքանչյուր բաժին առանձին վերցրած ինչպիսի կալորիական արժեք է պարունակում:

Տվյալ ցուցանիշներից ոգտվելիս չպետք է մոռանալ, վոր շուկայում այս կամ այն մթերքի բացակայության դեպքում, կարելի չեն ալդ փոխարինել ցածում բերված ցուցանիշներում նշված ալ մթերքներով: Նույն կերակրի ամանորյա արկնությունը, թեկուզ պատրաստված լինի համաճայն մեր ցուցանիշների առաջադրած ձևով, չպետք է թույլ տալ: Հարկավոր է ահեն կերպ ախատել լայն չափով ոգտվել ցուցանիշներից, գործադրելով ճաշացուցակների բազմազանություն:

Ցուցանիշները կազմված են I, II և III ցուցակների համար առան-

մին-առանձինն շնորհակալություն համաձայն այս ցուցանիշներն ընդգրկող
կում են 3 բլոկի հանդիս Նրանց բազմազանությունը մասնաշաղկապ
բույս, վորը մենք առաջարկում ենք, վորպես որինակի, նախատես
վում են առանձին-առանձին բազմաթիվ մասին ճաշեր, բուսական
(вегетарианское) ճաշեր, ճաշի մաքուր լուղիներից, բուսական լուղի-
ներից, ճաշերից, փոխարինումը մեկ մթերքը մ. օ. օ. վորպեսզի ճա-
շարանի վարիչը և խոհարարը կարողանան ազատ կերպով դործել և
լեզված մթերքներն պաշարի պայմաններում կարողանան պատրաստել
ճաշեր, առանց վնասելու և իջնելու կենսական փորկերի վորակը:

Կերակրման համար նշանակված մթերքները պետք են մշակվին
այնպիսի ձևով, վոր Երանցում պահպանվեն բոլոր սննդարար նյութե-
րը, բարձրացվեն պատաստվելիք կերակրների համա ու վորակը:

Հասկանալի լի, վոր մեր առաջարկած զանազան կերակրները չեն
կարող սպառիչ պատասխան տալ բոլոր հարցերին, բայց մյուս կող-
մից հասարակական սնդի աշխատողները ծանոթանալով մեր որոնա-
կե ի սննդապուցան իշխերի հետ կարող են հակառակ նրա կողմից
և կերակրներ պատրաստելու անհրաժեշտ կերպով հետևել վորոշ ցու-
ցանիշների և մեր այս ընդհանուր կարողությունները ներկայացնող հաբ-
ցի լուծմանը մոտենալ պրակտիկ կերպով:

Հուսալով, վոր ճիշդ տեղեկատվություն ոգուտ կրերի հասարակա-
կան սննդի գծով պրակտիկ աշխատողներին՝ հասարակական սնդի
գործում, նրա ցուցանիշների մասում, մացնեով դիտություն և պլա-
նայնություն, մենք լենթարկում ենք, վոր հասարակական սննդի աշ-
խատողները տեղեկում հիմնվելով իրենց փորձի վրա պատասխանա-
տվություն կվերցնեն իրենց վրա հետապույում տալ իրենց առաջա-
դրանքները և խորհուրդները, հաշվի առնելու համար և հաշորդ հրատա-
րակվելիք տեղեկատվության համար:

Բոլոր դիտողությունները և ուղղումները մեր կողմից կընդունե-
վեն հաճուքով:

«Հայկոտպ»-ի սնունդ-սեկցիա:

ՈՐԱՆՆԱԿԵԼԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԻ ԶԱՓԱՆԻՇՆԵՐ

Հոստատոկական սննդի մաշարանների արհարույթյան համար

ԲԱԺԻՆՆԵՐԻ ՅԵՎ ՄԹԵՐՆԵՐԻ ԱՆՈՒՆՆԵՐԸ	ՔԱՆԱԿԸ ԿԵՐԱԿՐԱՄՆԵՐՈՎ ՅՈՒՐԱՔԱՆ- ՉՅՈՒՐ 100 ՔԼՅ. ԻՊԻ ՀԱՄԱՐ ԸՍՏ ՑՈՒՑԱԿՆԵՐԻ			Ծանո- րություն
	I ցուցակ	II ցուցակ	III ցուցակ	
1	2	3	4	5
ՃՆՇԻ 1-ԻՆ ՑԵՄԵՐԸ				
1. ԲՈՐԵ ՄՍՈՎ ԿԱՂԱՄՔՈՎ				
Միս տավարի	8,0	7,0	6,0	
Կաղամբ թարմ	15	12	10	
Գետնախնձոր	10,0	8,0	7,0	
Գաղար	3,0	2,5	2,2	
Սեխ	3,0	2,5	2,2	
Կանաչի	0,5	0,5	0,5	
Ճարպ	0,8	0,7	0,6	
Տամառ	1,5	1,2	1,0	
Կամ				
Գամբյուր	10	8	6	
Համբուլի լիսա	0,020	0,020	0,020	
Փոքալ	1	1	1	
Քրդակա սե	0,020	0,020	0,020	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Այլուր փոշու	1,0	0,8	0,7	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
2. ԲՈՐԵ ԿԱՂԱՄՔՈՎ ԱՌԱՆՑ ՄՍԻ ՎԵՂԵՄԱՐԿԱՆ				
Տես Ձև 1-ինը, ավել-ցնել ճաշեր 0,2 կերպում				
3. ԲՈՐԵ ՄԱՆԱՐԱՍՍԻՅԱԿԻ ՄՍՈՎ				
Միս տավարի	8	7	6	
Բազուկ (ճակնդեղ)	15	12	10	
Կաղամբ թարմ				
Սեխ	3	2,5	2,2	
Գաղար	3	2,5	2,2	
Գետնախնձոր	1	1	1	
Տամառ	1,5	1,2	1,0	
Կամ				
Գամբյուր	10	8	6	

1	2	3	4	5
Ճարդ	0,8	0,6	0,5	
Մածուկ	3	2,5	2	
Լավրովի լիտ	0,020	0,020	0,020	
Քաղցր	1	1	1	
Այլուր փայտ	1	0,8	0,6	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

4- ԲՈՐՇ ՄԱԼԱՐԱՍՍԻՅԱԿԻ ԱՌԱՆՑ ՄԱԿ
Տես չափ № 3 ճարդ ավելացնել յուր քանչյուր ցուցակին 0,2 կլորագրում

5- ԲՈՋԲԱՇ ՄԱՌՎ				
Միտ տավարի	8	7	6	
Լավրովի և փայտ	3,5	3	2	
Գեանախնձոր	10	8	6	
Այլուր փայտ	1	8	7	
Տոմատ	1,5	1,2	1	
Կամ				
Պարզաբ	10	8	6	
Բաժյա	2	1,5	1	
Յուղ հալած	0,5	0,5	0,5	
Սոխ	3	2,5	2	
Գանախի զանազան	1	0,8	0,7	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

6- ԲՈՋԲԱՇ ԱՌԱՆՑ ՄԱԿ ՎԵԳԵՏԱՐՅԱՆ
Տես չափ № 5, ավելացնել յուր 0,2 կգ. և Լավրովի կամ փայտ 0,5 կգ. յուրաքանչյուր ցուցակին

7- ՋԱՆՈՒՐԹՄԱ ՎՈՋԱՐԻ ՄԱԿ				
Միտ տավարի	8	7	6	
Յուղ կովի հալած	0,5	0,4	0,3	
Սոխ	3	2,5	2,2	
Ջուր	15	12	10	
Այլուր	1,5	1,2	1	
Քաղցր	1,5	1,2	1	
Պարզաբ կարմիր	0,020	0,020	0,020	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
8- ՋՈՒՄԱԳ				
Միտ փայտաբեր	10	8	6	
Միտ	2,5	2	1,5	
Պարզաբ	10	8	6	
Պարզաբ կարմիր	0,020	0,020	0,020	
Սոխ	1	0,8	0,7	
Կանաչիներ (կենձ, ուն, հալած, քաղցր)	0,5	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

9- ՔՅՈՒՑՏԱ ԲՈՋԲԱՇ				
Միտ փայտաբեր	8	7	6	
Բրինձ	3	2,5	2,2	
Յուղ հալած	0,5	0,5	0,5	
Ջուր	20	15	12	
Պարզաբ կարմիր	0,020	0,020	0,020	
Կանաչիներ զանազան	0,5	0,5	0,5	
Սոխ	3	2,5	2	
Գեանախնձոր	10	8	7	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

10- ԸՇԶԻ ՋԵԼՅՈՒՆԻ ՄԱՌՎ				
Միտ տավարի	8	7	6	
Սպանաղ	15	14	12	
Ընչավի	10	8	7	
Սոխ	3	2,5	2,2	
Ճարպեր	8	7	6	
Մածուկ	3	2,5	2,2	
Այլուր	2,5	2,2	2	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

11- ԸՇԶԻ ՋԵԼՅՈՒՆԻ ԱՌԱՆՑ ՄԱԿ
Տես № 10 չափ. ավելացնելով 0,2 կգ. ճարպ և 15 հատ ձու բալոր ցուցակին

1	2	3	4	5
12. ՍՈՒՊ ԲՐԻՆՁՈՎ				
Միս ապօրի	8	7	6	
Ֆեմնախնձոր	7	7	6	
Քաղաք	1	1	1	
Սոխ	2	2	15	
Բրինձ	3	3	2,5	
Ծուղ	0,5	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
Պղպեղ սե	0,020	0,020	0,020	

13. ՍՈՒՊ ԲՐԻՆՁՈՎ ԱՌԱՆՑ Տես № 12 չափ. ավելացնել յուղ 0,5 կլգ. բոլոր ցուցակ.

14. ՍՈՒՊ ՊԵՐԼՈՎԻ-ՄՍՈՎ				
Միս ապօրի	8	7	6	
Ֆեմնախնձոր	7	6	5	
Քաղաք	5	4	3	
Սոխ	1,5	1,2	1,0	
Գանաչի	0,5	0,5	0,5	
Ճարպ	0,7	0,5	0,5	
Գրուպա պերլովի	3	3	2,5	
Կաթ	1,5	1,5	1,2	
Հավրովի լիս	0,2	0,2	0,15	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

15. ՆՈՒՅՆԸ ԱՌԱՆՑ ՄՍԻ Տես № 14 չափ. ավելացնել 0,3 կլգ. ճարպ բոլոր ցուցակ.

16. ՍՈՒՊ ՄԱՆԱՅԱ ԿՐՈՒՊ-ՄՍՈՎ				
Միս ապօրի	8	7	6	
Սոխ	2	1,5	1,2	
Գանաչի	0,5	0,5	0,5	
Ճարպ	0,5	0,5	0,5	
Կաթ	2,0	1,8	1,6	
Գրուպա ճանաչա	3	3	2,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

17. ՆՈՒՅՆԸ ԱՌԱՆՑ ՄՍԻ Տես № 15 չափ. ավելացնել 0,5 ճարպ բոլոր ցուցակներին

1	2	3	4	5
18. ՍՈՒՊ ՎԵՐՍԻՇԵԼՈՎ ԿՍՄ ՄԱԿԱՐՈՆՈՎ ՄՍՈՎ				
Միս ապօրի	8	7	6	
Ֆեմնախնձոր	10	8	7	
Քաղաք	2	2	1,5	
Սոխ	3	2,5	2,2	
Գանաչի	0,5	0,5	0,5	
Ճարպ	0,7	0,6	0,5	
Հավրովի լիս	0,020	0,020	0,020	
Վերսիշի կամ ժակարոն	3	3	2,5	
Ալյուր	0,4	0,3	0,2	
Պղպեղ սե	0,020	0,020	0,020	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

19. ՆՈՒՅՆԸ ԱՌԱՆՑ ՄՍԻ Տես № 18 չափ. ավելացնել 0,8 կլգ. ճարպ բոլորին

20. ՍՈՒՊ ՊՅՈՒՐԵ-ԳԱՋԱՐԻՑ ՄՍՈՎ				
Միս ապօրի	8	7	6	
Քաղաք	15	14	12	
Սոխ	1	0,8	0,7	
Պեմբուշկա	1	0,8	0,7	
Ալյուր	2	1,8	1,5	
Կաթ	1,5	1,3	1,2	
Ճարպ	0,5	0,5	0,5	
Զու	25 հա	20	15	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

21. ՆՈՒՅՆԸ ԱՌԱՆՑ ՄՍԻ Տես № 20 չափ. ավելացնել ճարպ 1 կլգ. և դար 3 կլգ.

22. ՍՈՒՊ ԲԱՆՋԱՐԵՆԵՆՈՎ ՄՍՈՎ				
Միս ապօրի	8	7	6	
Ֆեմնախնձոր	5	4	4	
Պոմիդոր	5	4	4	
Քաղաք	5	4	4	
Պեմբուշկա	2	1,5	1,5	
Ճարպ	0,7	0,6	0,5	
Սոխ կանաչ	2	1,8	1,5	
Սխոն	1	0,8	0,6	
Հորի կանաչ	8	7	6	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
23. ՍՈՒՊ ԲՆԱՋԱՐԱՆՆՈՎ ԱՌԱՆՑ ՄՍԻ				
Տես № 12 չափ. ավելացնել ճարպ 1 լիթ. բոլոր ցուցակներին				
24. ՍՈՒՊ ԱՓՇՈՎ ՄՍՈՎ				
Միս տավարի	8	7	6	
Հափշա	4	3,5	3	
Ֆաղար	2	1,8	1,5	
Պեղաբուլակ	1	0,8	0,7	
Սոխ	2	1,8	1,6	
Ճարպեր	0,8	0,6	0,5	
Հավրովի լիսա	0,020	0,020	0,020	
Պրդ գեղ սև	0,020	0,020	0,020	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
25. ՆՈՒՅՆԸ ԱՌԱՆՑ ՄՍԻ				
Տես № 24 չափ. ավելացնել ճարպ 0,6 լիթ. բոլոր չափ. 1 լիթ.				
26. ՍՈՒՊ ԼՈՐՈՎ (հալկական)				
Լոբի կարմիր	10	8,0	7,0	
Ձեթ	0,5	0,5	0,5	
Ալյուր	1,5	1,2	1,0	
Սոխ	3	2,5	2,2	
Կանաչի	0,5	0,5	0,5	
Ելորաչի կամ Թարմ շալ	3	2,5	2,0	
Ընկուզի մեջ	1	8	6	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
27. ՍՈՒՊ ՓՇՅՈՆԻ ԿՐՈՒՍՅՈՎ ՄՍՈՎ				
Միս տավարի	8	7	6	
Փշեղ	3	2,8	2,5	
Փետնախնձոր	10	8	6	
Սոխ	2,5	1,2	1	
Կանաչի	0,5	0,5	0,5	
Ճարպ	0,7	0,6	0,5	
Պոմիդոր	7	6	5	
Կամ Զոմա	8	7	5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
28. ՆՈՒՅՆԸ ԱՌԱՆՑ ՄՍԻ				
Տես № 27 չափ. ավելացնել կրուպա 0,5 լիթ. բոլորին և ճարպ 0,3				

—	1	3	4	5
29. ՍՈՒՊ ՊՅՈՒՐԵ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐՈՒՑ ՄՍՈՎ				
Միս տավարի	8	7	6	
Փետնախնձոր	20	18	15	
Ճարպ	0,7	0,6	0,5	
Սոխ	2	1,8	1,6	
Ալյուր	0,5	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
30. ՆՈՒՅՆԸ ԱՌԱՆՑ ՄՍԻ				
Ավելացնել ճարպեր 0,5 բոլորին. տես № 29 չափ.				
31. ՍՊԱՍ ԲՐՈՆՁՈՎ				
Մածուկ	15	14	12,0	
Ալյուր փաշա	1	0,8	0,7	
Բրինձ	3,5	3	2,8	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Կանաչի	1	1	1	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
32. ԱԿՐՈՇԱՍ				
Միս տավարի	2	2	2	
Մածուկ	15	13	10	
Սոխ	3	2,5	2,2	
Վարունգ Բարձ	50 հա	45	40	
Կանաչի (սամիտ)	2	1,8	1,6	
Ջուր	25	22	20	
Կլա	4 չի	3	2	
Լիմոնադ	4	3	2	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
33. ՍՈՒՊ ՎՈՍՊՈՎ				
Վառ	7	6	5	
Կանաչի	1	0,8	0,7	
Սոխ	2	1,8	1,6	
Ալյուր	1	0,8	0,7	
Ձեթ	0,5	0,4	0,3	
Ընկուզի մեջ	1	0,8	0,6	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

11-267549



1	2	3	4	5
34. ՍՈՒՊ ԶԿԻՑ				
Ձուկ սաղան	15	14	12	
Գետնախնձոր	15	12	10	
Սախ	3	2,8	2,5	
Գաղար	2	1,8	1,5	
Պետրոշկա	1	0,8	0,6	
Տոմատ	1	0,8	0,6	
Ջեթ	0,4	0,3	0,2	
Լավրովի լիսա	0,20	0,15	0,15	
Պրզպեզ	0,020	0,020	0,020	
Այլաբ	0,5	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
35. ՍՈՒՊ ԳՅՈՒՆԱՅԻԱԿԱՆ				
Գետնախնձոր	15	14	12	
Կաղամբ	10	8	7,0	
Գաղար	2,5	2,3	2,2	
Սախ	2	1,8	1,5	
Յուղ կովի հալած	2,0	1,8	1,5	
Լավրովի լիսա	0,20	0,18	0,15	
Պրզպեզ	0,020	0,020	0,020	
Տոմատ	0,5	0,5	0,5	
Այլաբ	1	0,8	0,6	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
36. ԿԱՔՆՈՎ				
Կաթ	20	18	15	
Շաքարավազ	1,5	1,3	1,2	
Բրինձ	5	4,5	4,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
37. ՍՈՒՊ ԿԱՆԱԶ ԼՈՒՈՒՑ				
Լոբի կանաչ	6	5	4,5	
Սախ	2	1,8	1,5	
Բրինձ	3	2,8	2,5	
Այլաբ փաշա	0,5	0,5	0,5	
Կանաչի	0,5	0,5	0,5	
Յուղ հալած	1	0,8	0,6	
Ջու	10 հաա	8	7	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
ՄԵՃԻ ԻՐ ՏԵՍԵԿՆԵՐԸ				
1. ԼՈՒԻ ԿԱՆԱԶ ՏԱՊԱԿԱՍ				
Լոբի կանաչ	15	14	12	
Ջու	20 հաա	18	15	
Յուղ	1,0	0,8	0,7	
Սախ	2	1,8	1,5	
Կանաչի (կինձ և սամբիլ)	0,5	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
2. ՌԱԳՈՒ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ				
Գաղար	10	8	7	
Բաղունկ (ճակնդեղ)	5	4,5	4	
Գետնախնձոր	15	13	10	
Յուղ կովի հալած	1	0,8	0,6	
Սախ	2	1,8	1,5	
Պամիզաբ	7	6	5	
Այլաբ	1	0,8	0,7	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
3. ԳՈԼՄԱ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ				
Կաղամբ թալմ	15	13	12	
Բրինձ	4	3,5	3	
Տոմատ	1	0,8	0,7	
Ջեթ	1	0,8	0,7	
Սախ	4	3,8	3,5	
Կանաչի	1	0,8	0,7	
Աղ	1	0,8	0,7	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
4. ԳԻՏՆԱԽՆՁՈՐ ՏԱՊԱԿԱՍ				
Գետնախնձոր	25	22	20	
Ջեթ	1	0,8	0,7	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
5. ՊԱՄԻՊՈՐ ՖԱՐՇԻՐՈՎԱՆՆԻ				
Պամիդոր	20	20	18	
Գաղար	3	2,8	2,5	
Գետնախնձոր	6	5	4	
Սոխ կանաչ	2,5	2,2	2	
Ձեթ	1	0,8	0,7	
Բրինձ	2	1,8	1,7	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

7. ԿԱՆԱՁ ՏԱՐՇԻՐՈՎԱՆՆԻ				
Տարածել կանաչ	10	8	7	
Գաղար	3	2,5	2	
Պետրուշկա	2	1,8	1,5	
Սոխ կանաչ	2	1,8	1,5	
Ձեթ	1	0,8	0,7	
Պամիդոր	4	3,5	3	
Բրինձ	2	1,8	1,6	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

9. ԿԱՐԱՁՎԱ ՖԱՐՇԻՐՈՎԱՆՆԻ				
Կարաչի	25	22,0	20,0	
Սոխ	2	1,8	1,5	
Պամիդոր	5	4,5	4	
Բրինձ	3	2,5	2	
Ձեթ	1	0,8	0,6	
Ձառ	10 հառ	8	6	
Կանաչի զանազան	0,5	0,4	0,3	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
8. ԲԱԴԻՐՁԱՆ ՖԱՐՇԻՐՈՎԱՆՆԻ				
Բադրձան սե	200 հառ	200	200	
Բրինձ	4	3,5	3	
Սոխ	2,5	2,2	2	
Ձառ	10 հառ	8	7	
Պամիդոր	6	5	4	
Կանաչիներ	0,5	0,5	0,5	
Ալյուր	0,5	0,5	0,5	
Ձեթ	1	0,8	0,7	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

9. ԴՈԼՄԱ ԽՆՁՈՐՈՎ ՅԵՎ ՍԵՐԿԵՎԻՆՈՎ				
Միս վաշիարե	8	7,5	7	
Խնձոր	7	6,5	6	
Սերկիլի	3,5	3	3	
Պամիդոր	6	5,5	5	
Բրինձ	2,5	2,2	2,0	
Կանաչի	0,5	0,5	0,5	
Սոխ	1,5	1,2	1,0	
Պրդակի կանաչ	1,5	1,2	1,0	
» սե	0,2	0,2	0,2	
Ցուղ կովի	0,6	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

10. ԴՈԼՄԱ ԿԱՂԱՍԲՈՎ				
Միս առվարե	8	7	6	
Բրինձ	3	2,5	2	
Կանաչի	1	0,8	0,7	
Կաղաժի Բադրձ	8	7,5	7	
Սոխ	2	1,8	1,5	
Պամիդոր	6	5,5	5	
Կամ առմամ	0,6	0,5	0,5	
Պրդակի կարմիր	0,020	0,020	0,020	
Ցուղ կովի հալած	0,6	0,5	0,4	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
11. ԴՈՒՍԱ ԽԱՂՈՂԻ ՔՓՈՎ				
Միա տարեկ	8,0	7,0	6,0	
Քա. փ. խաղողի	6,0	5,5	5,0	
Բրինձ	2,0	1,8	1,5	
Սուխ	2,0	1,8	1,5	
Կանաչի	1,0	0,8	0,6	
Մածուն	3,0	2,5	2,0	
Չրպակի ակ	0,020	0,020	0,020	
Յուղ կովի	0,5	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
12. ԱԶԱՐ-ՍԱՆԴԱԼ				
Գինախնձոր	8,0	8,0	7,0	
Բաղրջան ակ	50 հատ	4	35	
Գամիդոր	8,0	7,0	6,0	
Սուխ	2	1,8	1,5	
Կանաչի	0,5	0,5	0,5	
Ձեթ	1,5	1,2	1,0	
Ալյուր	0,5	0,4	0,3	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
13. ԿԱՐՄԻՐ ԼՈՒՔԻ ՏԱՊԱԿԱՄ				
Կարմիր Լուբի	10,0	8,0	7,5	
Սուխ	2,0	1,8	1,6	
Կանաչի	1,5	0,5	0,5	
Ձեթ	1,0	0,8	0,7	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
14. ՍՊԱՆԱՂ ՏԱՊԱԿԱՄ				
Սպանաղ	40,0	35,0	30,0	
Ձեթ	35 հատ	32	30	
Յուղ	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
15. ԿԱՄԱ ՓԵՆՆԻ				
Փշենա	8,0	7,5	7,0	
Ձեթ	1,5	1,2	1,0	
Շաքարավազ	0,5	0,5	0,4	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
16. ԿԱՄԱ ԳՐԵՅՆԵՎԱՅԱ				
Գրուկա գրեչնեվայա	10,0	8,0	6,0	
Ձեթ	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
17. ԿԱՄԱ ՄԱՆՆԱՅԱ ԿՐՈՒՊԱՅԻՑ				
Գրուկա մաննայա	6,0	5,5	5,0	
Շաքարավազ	0,8	0,7	0,5	
Ձեթ	1,0	0,8	0,7	
Աղ	0,5	0,5	0,3	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
18. ԿԱՄԱ ՑԱՄՍԵՆ. ԿՐՈՒՊ.				
Գրուկա յաշմենի	8,0	7,0	6,0	
Ձեթ	1,2	1,0	0,8	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
19. ՔԱՆՈՎԻ ԱՃԱՐՈՎ				
Աճար	10,0	8,0	7,0	
Սուխ	2,0	1,8	1,5	
Ձեթ	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
20. ՔԱՇՈՎԻ ԲՐՆԱՅՈՎ				
Բրինձ	9,0	8,0	7,0	
Յուղ կովի	1,0	0,8	0,6	
Չամիչ կամ չիր	2	1,8	1,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

21. ՓԼԱՎ ԲՐՆԱՅՈՎ				
Բրինձ	10,0	9,0	8,0	
Յուղ կովի	1,2	1,0	0,8	
Չամիչ կամ չիր	2	1,8	1,5	
Զիրա	0,01	0,01	0,01	
Շաքարավազ	0,5	0,5	0,5	
Բալի չիր	1	0,8	0,7	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

22. ԲԱԲԿԱ ՄԱՆԱՅԱ ԿՈՒՊԱՅՈՒՑ				
Կրուպա մաննայա	8,0	7,0	6,0	
Շաքարավազ	1,0	0,8	0,5	
Զուր միրք	2,0	1,8	1,5	
Զեթ	1,2	1,0	0,8	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

23. ԲԱԲԿԱ ՄԱԿԱՐՈՒՑ				
Տես № 22 չափ. Կրուպան փոխարինել մ. Կ. բանով 10,0 0,8 0,7 և ազեկացնել ձու 10 հատ 8 7				

24. ԲԱԲԿԱ ՓՇՈՆՆԻ ԿՐՈՒՊԱՅՈՒՑ				
Տես № 22 չափ. մաննայա կրուպան փոխարինել փշոննի կրուպայով				

1	2	3	4	5
25. ՋԱՊԵԿԱՆԿԱ ԳՐԵՉ-ՆԵՎԻ ԿՐՈՒՊԱՅՈՒՑ				
Կրուպա զրինեկայա	10,0	8,0	7,0	
Կաթ	3,0	2,5	2,0	
Ձու	10 հատ	8	7	
Շաքարավազ	0,8	0,7	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Յուղ	1,0	0,8	0,6	
Սուխ	1,0	0,8	0,6	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

26. ՋԱՊԵԿԱՆԿԱ ՄԱԿԱՐՈՒՑ				
Մակարոն	10,0	8,0	7,0	
Սուխարի	1,5	1,2	1,0	
Կաթ	8,0	6,0	5,0	
Ձու	15 հատ	12	10	
Յուղ կովի	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

27. ՋԱՊԵԿԱՆԿԱ ԳԵՏՆԱ-ԽԱՅՈՐԻՑ				
Գեանախնձոր	25,0	20,0	18,0	
Կաթ	5,0	4,0	3,5	
Ձու	40 հատ	35	30	
Սուխարի	0,5	0,5	0,5	
Գեանախնձորի ալյուր	0,3	0,3	0,2	
Յուղ կովի	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

28. ՋԱՊԵԿԱՆԿԱ ՄՍՈՎ				
Միս տավարի	8,0	7,0	6,0	
Գեանախնձոր	25,0	22,0	20,0	
Սուխարի	1,0	1,0	1,0	
Ձու	20 հատ	18	15	
Ալյուր	1,0	0,8	0,6	
Յուղ	1,0	0,8	0,6	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
29. ԿԱՏԼԵՏ ԳԵՏՆԱԽՆԱԶՈՐԻՑ				
Գիտնականներ	20,0	18,0	15,0	
Ձու	10 հաս	8	7	
Կ թ	2,0	1,8	1,5	
Այլուր գիտնականներ	0,3	0,3	0,2	
Սուխարի	1,0	1,0	0,8	
Շաքարավազ	0,5	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
30. ԿԱՏԼԵՏ ԲՐՆՁԻՑ				
Բրինձ	8,0	7,0	6,0	
Զեթ	1,5	1,2	1,0	
Կաթ	2	1,8	1,5	
Սուխարի	1	0,8	0,7	
Ձու	10 հաս	8	6	
Այլուր	0,5	0,5	0,5	
Շաքարավազ	0,5	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
31. ԿԱՏԼԵՏ ՍԱՆՆԱՅԱՎՈՐԻՑ				
Կրակա մաննայա	7,0	6,0	5,0	
Զեթ	1,0	0,8	0,6	
Սուխարի	1,0	0,8	0,6	
Կաթ	2,0	1,5	1,2	
Ձու	10 հաս	8	6	
Շաքարավազ	0,5	0,4	0,3	
Այլուր գիտնականներ	0,5	0,4	0,3	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
32. ԿԱՏԼԵՏ ԶԿՈՎ-ՍՈՒՐԻՑ				
Սուդակ	15,0	12,0	10,0	
Տոմաս	1,0	0,8	0,6	
Սուխարի	1,5	1,2	1,0	
Հաց	2,0	1,5	1,2	
Գիտնականներ	1,0	12,0	10,0	
Կանաչի	0,5	0,5	0,5	
Այլուր	0,5	0,5	0,5	
Զեթ	1,2	1,0	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
33. ԿԱՏԼԵՏ ՍՍԻՑ				
Միտ առվարի	8,0	7,0	6,0	
Գիտնականներ	10,0	8,0	7,0	
Մակարոն	1,5	1,2	1,0	
Սուխարի	1,5	1,2	1,0	
Հաց	3,0	2,5	2,0	
Ձու	10 հաս	8	7	
Տոմաս	1,0	0,8	0,6	
Այլուր	0,5	0,5	0,5	
Պղպեղ սև	0,020	0,020	0,020	
Սուխարի	2,5	2,2	2,0	
Ցուղ կովի	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
34. ԿԱՏԼԵՏ ՈՏԲԻՎՆՈՅ				
Միտ զաշխարի	10,0	8,0	7,0	
Սուխարի	1,0	0,8	0,6	
Ձու	15 հաս	12	10	
Գիտնականներ	10,0	8,0	7,0	
Մակարոն	1,5	1,2	1,0	
Ցուղ կովի	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
35. ԼԻՎԵՐ ՏԱՊԱԿԱՄ				
Ջրայար	12,0	10,0	8,0	
Այլուր	1,5	1,2	1,0	
Սուխարի	3,0	2,5	2,0	
Գիտնականներ	10,0	8,0	6,0	
Մակարոն	2,0	1,5	1,2	
Ճարպ	1,0	0,8	0,7	
Տոմաս	1,0	0,8	0,6	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
36. ՍԱԿԱՐՈՆ ՖԱՐԴԵՐՈՎ-ՎԱՆՆԻ				
Մակարոն	8,0	7,0	6,0	
Ձու	15 հաս	12	10	
Ցուղ կովի	0,8	0,7	0,6	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
37. ՍՈՌՈՒՍ				
Միս առավարի	8.0	7.0	6.0	
Տոմս	1.0	0.8	0.6	
Կամ				
Պա իդար	6.0	5.0	4.0	
Քանակն ձոր	15.0	12.0	10.0	
Սոխ	3.0	2.5	2.2	
Հարավի լիս	0.020	0.020	0.020	
Յուղ կովի	0.8	0.7	0.5	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	3.5	3.5	3.5	
38. ՊՈԶԿԻ-ՍՈՆԵ				
Պաշկեներ	8.0	7.0	6.0	
Սոխ	4.0	3.5	3.0	
Քանակն ձոր	6.0	5.0	4.0	
Այլուր	0.3	0.2	0.2	
Պա իդար	6.0	5.0	4.0	
Քանակն ձոր	0.5	0.5	0.5	
Յուղ	0.8	0.7	0.6	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	3.5	3.5	3.5	
39. ՍՈՒԴԱԿ ԱՏՎԱՐՆՈՅԵ				
Սուղակ կամ սաղան	15.0	12.0	10.0	
Քանակն	0.5	0.5	0.5	
Քանակն ձոր	10.0	8.0	7.0	
Հարավի լիս	0.020	0.020	0.020	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	3.5	3.5	3.5	
40. ՍՈՒԴԱԿ ՏԱՊԱԿԱՍ				
Սուղակ կամ սաղան	15.0	12.0	10.0	
Չեթ	0.8	0.7	0.6	
Սոխարի	1.0	0.8	0.7	
Այլուր	0.5	0.5	0.5	
Չու	10 հատ	8	6	
Քանակն	0.5	0.5	0.5	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	3.5	3.5	3.5	
41. ԻՇԽԱՆ ԽԱՇԱՍ				
Իշխան ձուկ	15.0	12.0	10.0	
Քանակն	0.5	0.5	0.5	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Քանակն	1.0	0.8	0.6	
Հաց	3.5	3.5	3.5	

1	2	3	4	5
42. ԿՈՂԱԿ ԽԱՇԱՍ				
Կողակ ձուկ	15.0	12.0	10.0	
Քանակն	0.5	0.5	0.5	
Քանակն	1.0	0.8	0.6	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	3.5	3.5	3.5	
43. ԻՇԽԱՆ ԶՈՒԿ ԴՈՒՍՈՒՄՆԱՆ				
Իշխան ձուկ	15.0	12.0	10.0	
Պաշկեն կարմիր	0.020	0.020	0.020	
Քանակն	0.5	0.5	0.5	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	3.5	3.5	3.5	
44. ՏՈՒՇՅՈՒՆՆԻ				
Միս առավարի	8.0	7.0	6.0	
Տոմս	0.5	0.4	0.3	
Այլուր	0.5	0.4	0.3	
Քանակն ձոր	15.0	12.0	10.0	
Յուղ կովի	0.8	0.6	0.5	
Քանակն	0.5	0.5	0.5	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	3.5	3.5	3.5	
45. ԺԱՐԿՈ				
Միս վաշտարի	10.0	8.0	7.0	
Քանակն ձոր	10.0	8.0	7.0	
Մակարոն	20.0	15.0	12.0	
Յուղ	0.8	0.7	0.6	
Տոմս	0.2	0.2	0.1	
Քանակն	4.0	3.0	2.5	
Քանակն	0.5	0.5	0.5	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	3.5	3.5	3.5	
46. ԼԵՋՈՒ ԳԱՐՆԻՐՈՎ				
Լեյու	8.0	7.0	6.0	
Քանակն	10.0	8.0	7.0	
Յուղ	1.0	0.8	0.6	
Շաքարավազ	0.5	0.4	0.3	
Այլուր	0.2	0.2	0.1	
Քանակն	0.5	0.5	0.5	
Քանակն ձոր	8.0	7.0	6.0	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	3.5	3.5	3.5	

1	2	3	4	5
47. ՄՈՉԳԻ ՖՐԻ				
Պաշտպանություն	8,0	7,0	6,0	
Պրոպագանդա	0,020	0,020	0,020	
Սուխարի	2,0	1,8	1,5	
Ալյուր	2	1,8	1,5	
Չու	15 հատ	12	10	
Յուղ կովի	1,0	0,8	0,6	
Գինեականներ	15,0	12,0	10,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
48. ՍՍԼՅԱՆԿԱ				
Միս տափարի	8,0	7,0	6,0	
Վարունգ թթու կամ կաղ	10,0	8,0	7,0	
Սուխարի	2,0	1,5	1,2	
Գինեականներ	1,0	0,8	0,6	
Յուղ կովի	0,8	0,6	0,5	
Տոմատ	1,5	1,2	1,0	
Գինեականներ	8,0	7,0	6,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
49. ՆԻՑԵԼ				
Միս տափարի	8,0	7,0	6,0	
Չու	10 հատ	8	6	
Սուխարի	2,0	1,5	1,2	
Յուղ	18,0	0,8	0,6	
Գինեականներ	10,0	8,0	6,0	
Գաղար	3,0	2,5	2,0	
Ալյուր	0,2	0,2	0,1	
Տոմատ	0,8	0,6	0,5	
Պերունդիկ	0,5	0,4	0,3	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
50. ՌՈՍՏ-ԲԻՎ				
Միս տափարի	8,0	7,0	6,0	
Յուղ	1,0	0,8	0,6	
Գինեականներ	15,0	12,0	10,0	
Ալյուր	0,5	0,4	0,3	
Տոմատ	0,5	0,4	0,4	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	

1	2	3	4	5
51. ԳՈՒԼՅԱՆ				
Միս տափարի	8,0	7,0	6,0	
Գինեականներ	15,0	12,0	10,0	
Գաղար	3,0	2,5	2,0	
Սուխարի	3,0	2,5	2,0	
Տոմատ	1,5	1,2	1,0	
Ալյուր	1,0	0,8	0,5	
Համարվող լիս	0,020	0,020	0,020	
Պրոպագանդա	0,050	0,050	0,050	
Մածուց	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	3,5	3,5	3,5	
ԸՆԹՐՈՒՆԵՐ				
1. ՎԱՏԼԵՏ ԾԵՍԱԾ				
Միս տափարի	15,0	12,0	11,0	
Գինեականներ	15,0	12,0	10,0	
Հաց	3,0	2,5	2,2	
Մակարոն	3,0	2,0	1,8	
Տոմատ	0,5	0,5	0,4	
Սուխարի	2,0	1,5	1,2	
Ալյուր	0,5	0,2	0,2	
Չու	15 հատ	12	10	
Գինեականներ	0,5	0,5	0,5	
Պրոպագանդա	0,020	0,020	0,020	
Յուղ կովի	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	4,0	4,0	4,0	
2. ՎԱՏԼԵՏ ԱՏԲԻՎՆՈՅ				
Միս տափարի	15,0	14,0	12,0	
Չու	15 հատ	12	10	
Յուղ	1,5	1,2	1,0	
Սուխարի	2,0	1,8	1,5	
Գինեականներ	15,0	14,0	12,0	
Ալյուր	0,4	0,3	0,2	
Գինեականներ	0,5	0,5	0,5	
Տոմատ	0,5	0,5	0,5	
Պրոպագանդա	0,020	0,020	0,020	
Մակարոն	3,0	2,0	1,8	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Հաց	4,0	4,0	4,0	

1	2	3	4	5
3. ԲԻԼՖԵՏԵԿՍ				
Միս առվարի ֆելեյ	15.0	13.0	12.0	
Գետնախնձոր	15.0	13.0	12.0	
Գաղար	3.0	2.5	2.0	
Յուղ	1.5	1.2	1.0	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	4.0	4.0	4.0	
4. ՖԻԼԵՅ-ՍՈՆԵ Տես № 3 չափանիշը				
5. ՇԼԻՑԵԼ				
Միս առվարի	15.0	13.0	12.0	
Ջուր	15 հատ	12	10	
Սախարի	2.0	1.5	1.2	
Յուղ	1.5	1.2	1.0	
Գետնախնձոր	10.0	8.0	7.0	
Մակ-բոն	3.0	2.5	2.0	
Այուր	0.5	0.5	0.5	
Տոմատ	0.5	0.5	0.5	
Գետնախնձոր	0.5	0.5	0.5	
Գաղար	3.0	2.5	2.0	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	4.0	4.0	4.0	
6. ԳՐՈՒԴԻՆԿԱ				
Միս վաշխարի	15.0	12.0	10.0	
Ջուր	20 հատ	15	12	
Սախարի	2.0	1.5	1.2	
Յուղ	2.0	1.5	1.2	
Այուր	2.0	1.5	1.2	
Գետնախնձոր	15.0	12.0	10.0	
Գաղար	3.0	2.5	2.0	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	4.0	4.0	4.0	
7. ԼԵՋՈՐ-ՊՅՈՒՐԵ				
Լեզու	15.0	12.0	10.0	
Գետնախնձոր	20.0	18.0	16.0	
Կաթ	2.0	1.8	1.6	
Յուղ	1.0	1.0	1.0	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	4.0	4.0	4.0	

1	2	3	4	5
8. ԺԱՐԿՈՅ				
Միս առվարի	15.0	13.0	12.0	
Գետնախնձոր	15.0	13.0	12.0	
Մակարոն	4.0	3.5	3.0	
Յուղ	1.5	1.3	1.0	
Գաղար	4.0	3.5	3.0	
Տոմատ	0.5	0.5	0.5	
Կանաչի	0.5	0.5	0.5	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	4.0	4.0	4.0	
9. ՍՈՉԳԻ-ՖՐԻ				
Մազգի	15.0	13.0	12.0	
Գետնախնձոր	10.0	8.0	7.0	
Մակարոն	5.0	4.0	3.0	
Յուղ	1.5	1.2	1.0	
Գաղար	3.0	2.5	2.0	
Ջուր	15 հատ	13.0	12	
Սախարի	1.5	1.3	1.2	
Տոմատ	0.5	0.5	0.5	
Կանաչի	0.5	0.5	0.5	
Այուր	2.0	1.8	1.5	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	4.0	4.0	4.0	
10. ՍՊԱՆԱՂ ՏԱՊԱԿԱՄ				
Սպանաղ	40.0	35.0	30.0	
Ջուր	50 հատ	45.0	40	
Յուղ	1.5	1.3	1.2	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	4.0	4.0	4.0	
11. ՍՈՈՒՍ				
Միս առվարի	15.0	13.0	12.0	
Գետնախնձոր	20.0	18.0	16.0	
Սախարի	4.0	3.8	3.5	
Տոմատ	2.0	1.8	1.5	
Յուղ	1.0	0.8	0.7	
Կանաչի	0.5	0.5	0.5	
Աղ	0.5	0.5	0.5	
Հաց	4.0	4.0	4.0	

1	2	3	4	5
12. ԻՇԽԱՆ ԽԱՇԱԾ				
Իշխանի ձուկ	25.0	23.0	20.0	
Կանաչի	1.0	0.8	0.7	
Բալախ	1.0	0.8	0.5	
Ա. ղ	0.5	0.5	0.5	
Հ. ա. ց	4.0	4.0	4.0	
13. ԻՇԽԱՆ ԴՈՒՆՈՎՈՅ				
Իշխան	25.0	23.0	20.0	
Կանաչի	1.0	0.8	0.7	
Պրդպեղ կարմիր	0.050	0.050	0.050	
Ա. ղ	0.5	0.5	0.5	
Հ. ա. ց	4.0	4.0	4.0	
14. ԶԱՆԳՈՒԻ ԶՈՒԿ ՏԱՊԱԿ				
Զուկ	30.0	28.0	25.0	
Զ. ա. Է	10 հատ	8	7	
Յուղ	1.0	0.8	0.7	
Սուխարի	2.0	1.8	1.6	
Ալ ուր	1.0	0.8	0.7	
Ա. ղ	0.5	0.5	0.5	
Հ. ա. ց	4.0	4.0	4.0	
15. ՀԱՎ ՏԱՊԱԿԱԾ				
Հ. ա. Վ	15.0	14.0	12.0	
Գետնախնձոր	15.0	14.0	12.0	
Կանաչի	1.0	0.8	0.7	
Բալախ	3.0	2.5	2.0	
Յուղ	1.5	1.2	1.0	
Սուխարի	0.5	0.5	0.5	
Ա. ղ	0.5	0.5	0.5	
Հ. ա. ց	4.0	4.0	4.0	
16. ԲԱՂ ՏԱՊԱԿԱԾ Տ. ս չափ № 15 առանց սուխարու				
17. ՀԱՎ ԽԱՇԱԾ				
Հ. ա. Վ	15.0	14.0	12.0	
Կանաչի	1.0	1.0	1.0	
Ա. ղ	0.5	0.5	0.5	
Հ. ա. ց	4.0	4.0	4.0	

1	2	3	4	5
18. ԱՍԵՏՐԻՆԱ ԱՏՎԱՐՆՈՅ (այլ ձկներ)				
Զուկ առևտրինա (աղաճ սուղակ և այլ ձկներ)	25.0	22.0	20.0	
Կանաչի	0.5	0.5	0.5	
Ա. ղ	0.5	0.5	0.5	
Հ. ա. ց	4.0	4.0	4.0	
19. ՍԱԶԱՆ ԿԱՄ ՍՈՒԴԱԿ ՏԱՊԱԿԱԾ				
Զ. ա. Է	25.0	22.0	20.0	
Կանաչի	0.5	0.5	0.5	
Գետնախնձոր	15.0	12.0	10.0	
Սուխարի	1.5	1.3	1.0	
Հ. ա. ց	4.0	4.0	4.0	
Զ. ա. Է	10 հատ	8	7	
Զ. Է. Բ	1.5	1.3	1.2	
Ալ ուր	0.5	0.5	0.5	
Ա. ղ	0.5	0.5	0.5	
20. ՍԱՅԱՆԿԱ				
Միս տալարի	15.0	13.0	12.0	
Վարունգ Թթու	50 հատ	45	40	
Գաղար	5.0	4.5	4.0	
Գետնախնձոր	12.0	11.0	10.0	
Տոմատ	1.0	0.8	0.6	
Յուղ	1.5	1.3	1.2	
Բալախ	1.0	1.0	1.0	
Ալ ուր	0.5	0.5	0.5	
Կանաչի	0.5	0.5	0.5	
Ա. ղ	0.5	0.5	0.5	
Հ. ա. ց	4.0	4.0	4.0	
21. ԶԱՆՈՒՆԻԼԻ ՎՈԶԽԱՐԻ ՍՍԻՑ				
Միս Վալարի	15.0	14.0	12.0	
Ս. ա. Է	10.0	8.0	7.0	
Տոմատ	2.0	1.8	1.6	
Յուղ	1.5	1.4	1.2	
Կանաչի	1.0	1.0	1.0	
Բալախ	1.0	1.0	1.0	
Ալ ուր	1.0	0.8	0.7	
Ա. ղ	0.5	0.5	0.5	
Հ. ա. ց	4.0	4.0	4.0	
22. ԶԱՆՈՒՆԻԼԻ ՀԱՎԻ ՍՍԻՑ Տես չափ. № 21				

1	2	3	4	5
23. ԴՈԼՄԱ ԽԱՂԱՂԻ ԹՓԻՑ				
Միս վաճառքի	10,0	8,0	7,0	
Թուփ խաղողի	8,0	7,0	6,0	
Սոխ	3,0	2,5	2,0	
Բրինձ	2,5	2,2	2,0	
Մածուխ	3,0	2,5	2,2	
Կանաչի	0 0	0,5	0,5	
Զ ա ս	10 հատ	8	7	
Թուղ	1,5	0,8	0,7	
Ա ղ	0,5	0,5	0,5	
Հ ա ց	4,0	4,0	4,0	
24. Ա Ն Դ Ր Ի Կ Ո Տ				
Միս տավարի	15,0	13,0	12,0	
Գետնախնձոր	20,0	18,0	15,0	
Կանաչի	1,0	0,8	0,7	
Թուղ	1,5	1,3	1,2	
Մակարոն	2,5	2,2	2,0	
Ա ղ	0,5	0,5	0,5	
Հ ա ց	4,0	4,0	4,0	
25. ԲԻՏԿԻ ՍՈՒՈՎ				
Միս տավարի	15,0	13,0	10,0	
Ս ո խ	15,0	13,0	10,0	
Հ ա ց	3,0	2,5	2,0	
Այլուր	1,0	1,0	1,0	
Սուխարի	1,0	1,0	1,0	
Տոմատ	1,5	1,3	1,0	
Թուղ	1,5	1,3	1,0	
Ա ղ	0,5	0,5	0,5	
Հ ա ց	4,0	4,0	4,0	
26. ՏՈՒՇՈՆԻ				
Միս տավարի	15,0	13,0	12,0	
Տոմատ	0,5	0,5	0,5	
Գաղար	3	2,5	2,2	
Գետնախնձոր	15,0	13,0	12,0	
Ս ո խ	0,5	0,5	0,5	
Այլուր	0,5	0,5	0,5	
Ա ղ	0,5	0,5	0,5	
Հ ա ց	4,0	4,0	4,0	

1	2	3	4	5
27. ԴՈԼՄԱ ԿԱՂԱՍԲՈՎ ՑԵՎ ՊԱՍԻԴՈՐՈՎ				
Միս տավարի	10,0	8,0	7,0	
Կաղար	8,0	8,0	7,0	
Պամիկոր	8,0	7,0	6,0	
Ս ո խ	2,0	1,8	1,6	
Բրինձ	2,5	2,2	2,0	
Կանաչի	1,0	0,8	0,7	
Թուղ	1,0	0,8	0,7	
Ա ղ	0,5	0,5	0,5	
Հ ա ց	4,0	4,0	4,0	
28. ՓԼԱՎ				
Բրինձ	12,0	11,0	10,0	
Շիրի կամ բալ	5,0	4,5	4,0	
Շաքարավազ	1,5	1,3	1,0	
Թուղ	2,0	1,8	1,5	
Ա ղ	0,5	0,5	0,5	
Հ ա ց	4,0	4,0	4,0	
29. ԱՋԱԲԱՆԴԱԼ				
Գետնախնձոր	15,0	13,0	12,0	
Բաղրջան	50 հատ	45	40	
Պամիկոր	15,0	13,0	12,0	
Ս ո խ	4,0	3,5	3,0	
Կանաչ տաքտեղ (Բուլղ.)	0,5	0,5	0,5	
Կանաչի	0,5	0,5	0,5	
Զ ե թ	1,5	1,3	1,2	
Ա ղ	0,5	0,5	0,5	
Հ ա ց	4,0	4,0	4,0	
30. ԲԱԴՐՋԱՆ ՖԱՐՇԻՐՈՎ				
Միս տավարի	5,0	4,5	4,0	
Բաղրջան	100 հատ	105	100	
Պամիկոր	10,0	8,0	7,0	
Ս ո խ	2,0	1,8	1,6	
Բրինձ	2,0	1,8	1,6	
Պրդպեղ սև	0,020	0,020	0,020	
Թուղ	1,5	1,2	1,0	
Ա ղ	0,5	0,5	0,5	
Հ ա ց	4,0	4,0	4,0	
31. ԿԱԲԱԶԻ ՖԱՐՇԻՐՈՎ. Տես № 30 չափ. ավելացնել բաղրջանի տեղ կաբաչկա 25,0 22,0 20,0 և մածուն 1 կիլո բուլղր ցուցակներին				
32. ՄԱԿԱՐՈՆ ՏԱՊԱԿԱՍ				
Մակարոն	10,0	8,0	7,0	
Այլուր	0,5	0,4	0,3	
Զ ա ս	25 հատ	22	20	
Թուղ	1,5	1,3	1,0	
Ա ղ	0,5	0,5	0,5	
Հ ա ց	4,0	4,0	4,0	

1	2	3	4	5
33. ՌՈՋԲԻՎ				
Միս տալարի	15,0	13,0	10,0	
Յուղ	1,5	1,3	1,0	
Դեղնախնձոր	15,0	13,0	10,0	
Ալյուր	0,5	0,5	0,5	
Տոմատ	1,0	0,8	0,7	
Կանաչի	0,5	0,5	0,5	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Համ	4,0	4,0	4,0	
34. ԲԱԲԿԱ ՄԱՆՆԻ ԿՐՈՒՊԱՅԻՑ				
Կրուպա մանուշա	10,0	8,5	7,5	
Չոր միդ	5,0	4,5	4,0	
Շաքարավազ	1,0	0,8	0,7	
Չու	15 հատ	12	10	
Յուղ	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Համ	4,0	4,0	4,0	
35. ԲԱԲԿԱ ՄԱԿԱՐՈՆԻՑ				
Տես Ա 34 չափ. կրուպի փոխարեն տալ մակարոն 12,0 11,0 10,0				
36. ԲԱԲԿԱ ՓՇՅՈՆՆԻ ԿՐՈՒՊԱՅԻՑ				
Տես Ա 34 չափը մանուշի կրուպայի փոխարեն տալ փշոնի 10 8,5 7,5				
37. ԿԱՏԼԵՏ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐԻՑ				
Դեղնախնձոր	25,0	22,0	20,0	
Չու	15 հատ	13	12	
Ալյուր դեղնախնձորից	2,5	2,2	2,0	
Սուխարի	1,5	1,2	1,0	
Չոր միդ	5,0	4,0	3,0	
Չեթ	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Համ	4,0	4,0	4,0	
38. ԿԱՏԼԵՏ ՄԱՆՆԱՅԱ ԿՐՈՒՊԱՅԻՑ				
Տես Ա 37 չափ. դեղնախնձորի փոխարեն տալ կրուպա 13,0 12,0 10,0				
39. ՔԱՇՈՎԻ ԲՐՆՁՈՎ				
Բրինձ	8,5	8,0	7,5	
Յուղ	1,5	1,2	1,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Համ	4,0	4,0	4,0	
Չամիչ	1,0	1,0	1,0	
49. ԿԱՇԱՆԵՐ (աճաբից, գրեչնեայա, մանուշի, փշոնի և պերլուի կրուպ.)				
Կրուպա	12,0	11,0	10,0	
Չեթ	2,0	18,0	15,0	
Աղ	0,5	0,5	0,5	
Համ	4,0	4,0	4,0	

«Հայկոնու»-ի սնունդ-սեկցիա

ՀԱՎԵԼՈՒՄ

Աղյուսակ № 1

ԿԵՐԱԿՐԱՅԻՆ ՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՅԵՎ ՊԱՐԵՆՆԵՐԻ ԿԱԶՄԸ

ԿԱՆՈՐԴԱՆԵՐԸ ՅԵՎ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԻ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԿԱԶՄԸ (100 գր. շուկայի մթ. հաշվով)

ԴՆՔ ըստ կարգի	ՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՅԵՎ ՊԱՐԵՆՆԵՐԻ ՈՐՈՇՆՆԵՐԸ	ՍՈՑԻԱԼԻՍՏԻԿ ԳՅՈՒՆԵՐԻ ԲԱՆՈՒՄԻ ՅԵՎ ՍԵՆՆԱԿԱՆ ԳՐԱԴԻԳ ՕՆԼԻՆԻ ՄԱԿ-ԲԱՆՏՆԵՐԻ Գ			Մաքուր կա-լորիաներ			
		Սպի-տա-կուց	ձառ-պեր	Ածխա-ջրեր				
1	2	3	4	5	6	7		
1	Հաց ըմպնայ	4,50	0,50	37,00	175,00			
2	» ցորենի կուպիտ	4,80	1,00	39,00	190,00			
3	» լավը	4,80	0,50	55,00	250,00			
4	Սուխարի ըմպնայ	6,50	0,90	64,50	300,00			
5	» լավը	7,43	2,17	71,96	345,50			
6	Ալյուր ըմպնայ	6,50	0,90	64,50	300,00			
7	» ցորենի	7,00	0,80	71,00	330,00			
8	» գարու	8,00	1,30	66,60	320,00			
9	» ցորենի և գարու	7,50	1,00	69,00	320,00			
10	» փշու (խսի)	7,00	0,80	71,00	330,00			
11	» դեղնախնձորի	0,60	—	77,00	320,00			
12	Վերմիշի գործարանային	7,50	0,20	72,00	330,00			
13	Մակարոն	7,50	1,20	72,00	330,00			
14	Փշոննայա կրուպա	9,50	1,20	66,00	320,00			
15	Գրեչնեայա կրուպա	10,50	2,30	63,00	320,00			
16	Բրինձ	5,80	0,80	74,50	330,00			
17	Պերլուայա կրուպա	12,30	0,40	68,50	353,00			
18	Մանուշա	8,01	0,80	73,64	342,00			
19	Սխուռ հորացրած	16,00	1,60	50,00	290,00			
20	Վոսպ	18,00	1,70	50,00	29,00			
21	Գազար	0,60	0,20	5,70	27,00			
22	Ճակնդեղ	0,60	0,10	6,40	29,00			
23	Գեղնախնձոր	1,10	0,10	14,00	65,00			
24	» հորացրած	5,70	0,70	67,00	300,00			
25	Բոդի	0,72	0,14	5,59	23,10			
26	Կաղամբ սպիտակ	1,10	0,15	4,14	19,50			
27	» կտրտված (աղ դրած)	0,80	0,20	2,20	15,50			
28	» գունավոր	1,94	0,29	3,37	20,50			
29	Վարունգ թարմ	0,71	0,09	1,81	9,50			
30	» աղ դրած	0,23	—	0,83	5,50			
31	Թարմ բանջարեղեն (միջհաշվ.)	0,80	—	3,60	17,00			
32	Չորացրած	0,80	1,80	51,00	230,00			
33	Սպանադ	2,41	0,42	2,96	22,00			
34	Ըշշավիլ	1,57	0,41	2,81	18,50			
35	Բաղրջան	0,87	0,14	3,91	18,00			
36	Սոխ գլուխ	1,09	—	8,87	35,50			
37	» կանաչ	1,51	0,96	3,82	24,60			
38	Պամիդոր	0,40	—	2,90	14,00			
39	Տոմատ պյուրե	6,68	0,41	3,35	22,1			
40	Բեդիսկա	0,74	0,43	3,41	14,50			
41	Սալաթ							

33 Աղյուսակ զարգացման

33 Ազգային գրադարան



NL0935917

1939-

11

26754

1	2	3	4	5
42	Ջնյեփեկ	1,27	0,12	1,9
43	Սուսկ չորացրած	27,93	1,03	20,6
44	Կամպուտ չոր մրդերեց	1,40	—	39,0
45	» թարմ » խոձորե	0,20	—	8,70
46	» » » տանձի	0,24	—	8,24
47	Շլուր	0,46	—	9,07
48	Բալ	0,77	—	9,16
49	Լնկուզ	12,19	56,34	6,10
50	Շաքար	—	—	94,00
51	Վարենիյ	—	—	38,00
52	Ծերան	0,80	—	11,78
53	Դեղձ	0,66	—	14,18
54	Խաղող	0,59	—	17,88
55	Մալիսա	1,15	—	8,12
56	Ապելսին	0,70	—	13,40
ՄԻՍ ՅԵՎԿԱՍԹՆԱՍԹԵՐՔՆԵՐ				
1	Միս տավարի միջակ	16,00	3,30	95,00
2	» » լոար	15,00	1,70	75,00
3	» հորթի	15,00	0,60	66,00
4	» » դերացած	14,00	5,50	0,10
5	» վոչխարի »	13,00	22,60	—
6	» » կեսագերացած	18,00	5,70	—
7	» խոզի լոար	16,00	5,50	—
8	» » դերացած	12,00	30,00	—
9	Լեզու	18,00	9,00	2,78
10	Ջիգլար	18,41	4,42	—
11	Վոսկորենը	15,00	16,00	—
12	Պոլոճիկ	18,40	4,40	—
13	Վոսեր	23,00	1,30	—
14	Միս հավի	18,85	4,84	1,07
15	» սագի	15,77	27,26	—
16	Յերչիկ	13,00	3,30	5,50
17	Թռչունների միս միջին	15,40	13,00	0,50
18	Յուղ խոզի աղած	9,00	72,00	—
19	Ճարպեր տավարի (հում)	1,10	79,60	—
20	» » հալած	0,40	88,00	—
21	» » խոզի	0,30	94,00	—
22	Յուղ բուսական	—	94,00	—
23	» կարագ	1,00	82,00	—
24	Պա հալած	—	92,00	—
25	Կանիթ (ուս, շվեցարական)	22,40	31,00	4,80
26	Մաթ յերեսով	3,30	3,80	2,00
27	» յերեսը կանած	3,00	0,80	4,70
28	Սեր շուկայի	2,80	16,00	4,30
29	Ձ ա լ	12,00	11,50	0,50
30	Ձուկ թարմ	8,60	0,80	—
31	» աղի (կես)	11,00	4,50	—
32	Սերիեր	7,70	7,00	—
33	Սուդակ աղը դրած	13,00	0,40	—
34	» թարմ	—	—	—
35	Իլրա	28,45	13,56	—
36	Փորիլ	16,81	0,67	—

«Հայկոսպի» ԵՐՈՒՆԳ ՍԵԿԵԻԱ