

"УТВЕРЖДАЮ"

Руководитель ГУ "Управление образования
и спорта Костанайской области"

А. С. Байышева

" 6 " *сентября* 2022 года



4 - недельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций образования

		Выход	6-10 лет	Выход	11-14 лет	Выход	15-18 лет
			Бруттог		Бруттог		
1 неделя 1 день							
домашняя лапша с говядиной	концентрированная плавленая мука	200-250	12	250-300	17	250-300	20
	айда		5		15		15
	вода		3		3		3
	Водорозильная соль		1		1,5		2
	лук		9		10		11
	сливочное масло		4		5		6
	говядина		40		50		60
масные тефтели	говядина	80-130	30	100-180	30	100-180	30
	хлеб пшеничный		5		8		11
	молоко		23		24		25
	лук		25		31		32
	растительное масло		4		6		6
	концентрированная плавленая мука		3		3		3
	Гарнир гречневая крупа рассычатая		крупа гречневая		100-150		43
	сливочное масло	5	6	8			
квашеная капуста	капуста	200	2	200	2	200	2
	сметана		5		6		8
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
ржанно-пшеничный хлеб	ржанно-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
2 день							
Рисовый суп	рис	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	морковь		11		13		14
	картофель		30		30		30
	лук		9		10		11
	растительное масло		3		5		5
	говядина		20		30		30
	бульон		200		230		251
салат из овощей свежий с сыром	капуста белокочанная	60-100	30	100-150	34	100-150	35
	сыр		10		15		15
	морковь		18		24		30
	растительное масло		4		5		6
жаркое с курятиной	мясо курицы	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	картофель		65		71		82
	лук		8		10		11
	Водорозильная соль		1		1,5		2
	томатная паста		8		8		8
	растительное масло		5		6		7
	квашеная капуста		сушеные плоды лимонника		200		1,5
сметана		9	9	9			
картофельный крахмал		10	10	10			
лимонная кислота		1	1	1			
вода		218	218	218			
Субботе	Субботе	125	125	125	125	125	125
Яблоко	яблоко	250	250	250	250	250	250
ржанно-пшеничный хлеб	ржанно-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
3 день							
Рисовый суп	картофель	200-250	40	250-300	50	250-300	60
	перловая крупа		16		25		30
	лук		10		10		11
	солёные огурцы		14		16		17
	растительное масло		4		5		5
	говядина		20		20		30
	бульон		180		161		175
Тушеное мясо (говядина)	говядина	80-130	40	100-180	50	100-180	60
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		5		6		7
	томатная паста		19		21		24
	Водорозильная соль		1		1,5		2
	концентрированная плавленая мука		3		3		4
	Гарнир капуста тушеная		капуста белокочанная		100-150		100
	растительное масло	4	5	5			
	морковь	4	4	4			
	лук	5	7	7			

	томатная паста		9		12		13
	концентрированная томатная мука		2		2		6
	сахар		3		4		3
чай	чай	200	2	200	2	200	2
	сахар		4		4		4
творог	творог	60	5	70	6	80	7
	сахар		60		70		80
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
4 день							
Гороховый суп	картофель	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	горох		16		18		20
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		4		5		5
	бульон		140		161		175
морковный салат	говядина	60-100	20	100-150	30	100-150	30
	морковь		64		86		108
	сахар		4		5		6
	растительное масло		6		8		9
Рыбные котлеты	рыба свежая	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	пшеничный хлеб		5		6		7
	молоко		22		23		25
	лук		13		15		17
	йодированная соль		1		1,5		2
	пшеничная мука		6		7		8
	растительное масло		5		6		7
Гарнир макарон	морковь	130-200	19	200-250	25	200-250	30
	лук		12		13		19
	макарон		20		30		46
	сливочное масло		6		6		10
	бульон или вода		10		12		12
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	165	165	165	165	165	165
груша	груша	250	250	250	250	250	250
Субезе	Субезе	125	125	125	125	125	125
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
5 день							
суп Харчо	рис	200-250	18	250-300	17	250-300	18
	лук		19		22		23
	растительное масло		6		7		7
	петрушка		8		9		10
	томатная паста		6		7		8
	йодированная соль		1		1,5		2
	говядина		20		20		20
	бульон		200		210		250
мясные котлеты	говядина	80-150	65	100-180	75	100-180	80
	пшеничный хлеб		5		6		7
	молоко		23		24		26
	сахар		10		11,5		15
	растительное масло		5		6		6
гарнир картофельное пюре	сливочное масло	100-150	5	150-180	7	150-180	8
	картофель		57		74		83
	молоко		12		14		14
компот	сухофрукты	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	сахар		5		6		7
мед	мед	5	5	5	5	5	5
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
II неделя 1 день							
Борщ	свиная	200-250	28	250-300	33	250-300	36
	капуста белокочанная		20		23		25
	томатная паста		5		6		7
	морковь		8		9		10
	петрушка		2		2		2
	картофель		20		20		30
	лук		7		8		9
	йодированная соль		1		1,5		2
	растительное масло		3		3		3
	сахар		2		2		2
	бульон		120		138		150
	говядина		30		30		30
Зрлы	говядина	80-150	50	100-180	65	100-180	70
	пшеничный хлеб		9		10		11
	молоко		40		45		50
	лук		15		15		50
	картофельный крахмал		10		10		10
	растительное масло		9		10		10
	сахар		7		8		9

Гарнир: перловая крупа	пшеница	100-150	4	150-180	5	150-180	6
	перловая крупа		25		16		40
	сливочное масло		4		5		7
компот	бульон	200	23	200	96	200	130
	сухофрукты		3		3		3
	сахар		10		10		10
Яблоко	яблоко	250	250	250	250	250	250
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
равно-пшеничный хлеб	равно-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
3 день							
суп Харчо	рис	200-250	10	250-300	15	250-300	15
	лук		14		22		29
	сливочное масло		8		9		10
	пшеница		8		9		10
	томатная паста		6		7		8
	водородная соль		1		1,5		2
	бульон		200		230		250
салат из капусты	говядина	60-100	20	100-150	30	100-150	30
	капуста белокочанная		50		68		88
	зелень		7		9		11
	сахар		6		8		9
	растительное масло		4		5		5
домашнее жаркое	говядина	150-200	30	200-250	40	200-250	50
	картофель		140		155		155
	лук		15		15		15
	томатная паста		11		11		11
	растительное масло		7		7		7
чай	чай	200	2	200	2	200	2
	сахар		5		5		5
Субина	субина	125	125	125	125	125	125
равно-пшеничный хлеб	равно-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
3 день							
домашний салат с говядиной	концентрат говяжьей панкевича	200-250	20	250-300	25	250-300	35
	уксус		3		5		3
	вода		1		1,5		2
	водородная соль		5		15		15
	яйцо		9		20		11
	лук		4		5		5
	сливочное масло		189		217		237
	бульон		70		70		80
	говядина		140		145		200
	ябло		ябло курицы		150-200		35
рис		8	10	10			
сливочное масло		9	10	10			
лук		14	15	16			
морковь		16	19	21			
томатная паста		5	5	5			
ягель с витамином С	лимонная кислота	200	1	200	1	200	1
	уксус		190		190		190
	вода		0,07		0,07		0,07
	витамины С микотай		20		20		20
	концентрат говяжьей ягель		5		6		7
творог	творог	60	60	70	70	80	80
	сахар		10		10		10
мед	мед	150	150	150	150	150	150
молоко	молоко	250	250	250	250	250	250
груша	груша	20	20	35	35	40	40
равно-пшеничный хлеб	равно-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
4 день							
горючий суп	горюк	200-250	10	250-300	14	250-300	20
	картофель		30		45		55
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		4		5		5
	бульон		140		161		175
	говядина		30		30		30
салат из свежих овощей с сыром	капуста белокочанная	60-100	41	100-150	45	100-150	50
	сыр		10		15		15
	морковь		18		20		25
	растительное масло		7		8		8
тушеная рыба	рыба сазан	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	вода или бульон		27		27		27
	морковь		23		23		23
	пшеница		3		3		3
	лук		10		10		10
	томатная паста		10		10		10
	растительное масло		5		7		10
	сахар		4		5		8
	водородная соль		1		1,5		2
Гарнир: макароны	макароны	100-150	19	150-180	20	150-180	28
	макароны		20		30		40
	сливочное масло		4		4		0
	бульон или вода		10		12		12

компот	сухофрукты	200	2	200	2	200	2				
	сахар		3		5		6				
субезка	субезка	125	125	125	125	125	125				
рожко-пшеничный хлеб	рожко-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40				
3 день											
пшеничный суп	капуста белокочанная	200-250	39	250-300	48	250-300	53				
	картофель		29		30		55				
	морковь		17		19		22				
	лук		15		16		17				
	концентрированный жидкий горошек		9				10	11			
	растительное масло		4		7		8				
	бульон		151		174		190				
	говядина		25		30		30				
мясные батончики	говядина	80-150	59	100-180	70	100-180	80				
	пшеничный хлеб		6		10		14				
	молоко		40		40		40				
	сахар		3		3,5		6				
	растительное масло		4		8		9				
	водородная соль		1		1,5		2				
	сливочное масло		3		4		5				
	Гарнир: рис		рис		100-150		30	150-180	35	150-180	40
	сливочное масло		2		3		4				
	бульон		71		95		110				
мед	мед	5	5	5	5	5	5				
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150				
Сок	сок	165	165	165	165	165	165				
рожко-пшеничный хлеб	рожко-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40				
3 день 1 день											
Варимакленый суп	вермишель	200-250	16	250-300	18	250-300	20				
	морковь		11		13		14				
	лук		15		20		25				
	растительное масло		2		3		3				
	томатная паста		3		3		3				
	бульон		191		220		240				
	говядина		30		50		40				
	Тузлук говядина		говядина		80-150		45	100-180	80	100-180	80
	лук		37		42		47				
	растительное масло		11		12		12				
	водородная соль		1		1,5		2				
	томатная паста		14		16		18				
Гарнир: гречиха крупа рассыпчатая	крупа гречиха	100-150	33	150-180	47	150-180	51				
	сливочное масло		5		6		9				
творог	сахар	60	6	70	8	80	9				
	творог		60		70		80				
компот	сухофрукты	200	1,5	200	1,5	200	1,5				
	сахар		5		6		7				
мед	мед	10	10	10	10	10	10				
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150				
рожко-пшеничный хлеб	рожко-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40				
2 день											
гороховый суп	картофель	200-250	20	250-300	25	250-300	30				
	горох		10		12		15				
	морковь		15		20		25				
	лук		15		20		25				
	растительное масло		4		6		6				
	бульон		140		161		175				
	говядина		30		30		30				
	морковный салат "с..."		морковь		60-100		64	100-150	66	100-150	104
	сахар		4		6		7				
	растительное масло		6		8		9				
Мисо курицы	мисо курицы	80-150	140	100-180	165	100-180	200				
	лук		20		20		20				
Гарнир: макаронные	макарон	100-150	35	150-180	37	150-180	54				
	водородная соль		1		1,5		2				
	сливочное масло		4		5		9				
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	165	165	165	165	165	165				
яблоко	яблоко	250	250	250	250	250	250				
Субезка	Субезка	125	125	125	125	125	125				
рожко-пшеничный хлеб	рожко-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40				
3 день											
Расольник	картофель	200-250	20	250-300	30	250-300	35				
	лук		20		22		23				
	соленые огурцы		14		16		17				
	растительное масло		4		6		7				
	бульон		140		161		175				
	говядина		30		30		30				
Зрны	говядина	80-150	60	100-180	75	100-180	90				
	пшеничный хлеб		15		20		25				
	молоко		40		40		40				
	лук		35		40		45				
	водородная соль		1		1,5		2				
	растительное масло		8		10		11				
	сахар		10		11,5		15				
	петрушка		4		5		8				
	Гарнир: рис		рис		100-150		25	150-180	38	150-180	45

	сливочное масло		5		6		7				
	бульон		73		95		110				
компот	суслофрукты	200	1,5	200	1,5	100	1,5				
	сахар		5		5		7				
мед	мед	10	10	10	10	10	10				
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150				
разно-пшеничный хлеб	разно-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40				
4 дня											
Рисовый суп	рис	200-250	20	250-300	25	250-300	25				
	морковь		11		18		14				
	картофель		30		30		30				
	лук		9		10		11				
	растительное масло		3		5		5				
	говядина		20		30		30				
	бульон		200		290		251				
салат из свежих овощей с сыром	капустя белокочанная	60-100	41	100-150	55	100-150	69				
	сыр		10		15		15				
	морковь		18		24		30				
	растительное масло		8		11		12				
Тушеная рыба	рыба свежая	80-150	110	100-180	130	100-180	140				
	лук		10		10		10				
	петрушка		3		3		3				
	томатная паста		10		10		10				
	бульон		27		27		27				
	растительное масло		5		7		10				
	морковь		23		28		23				
	Йодированная соль		1		1,5		2				
	сахар		4		5		8				
Гарнир картофельное пюре	картофель	100-150	80	150-180	90	150-180	100				
	молоко		40		45		50				
	сливочное масло		4		5		6				
квасль из закваски	сушеные плоды антоновки	200	2	200	2	200	2				
	сахар		10		10		10				
	картофельный крахмал		10		10		10				
	лимонная кислота		1		1		1				
	вода		218		218		218				
Банан	банан	250	250	250	250	250	250				
Сурбиза	Сурбиза	125	125	125	125	125	125				
разно-пшеничный хлеб	разно-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	4				
5 дня											
домашняя лепешка с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200-250	14	250-300	19	250-300	29				
	жидырка		5		15		15				
	вода		3		3		3				
	Йодированная соль		1		1,5		2				
	картофель		40		50		60				
	лук		9		10		11				
	сливочное масло		3		6		7				
	бульон		189		217		236				
	говядина		30		30		30				
Рагу (говядина)	говядина	150-200	50	200-250	60	200-250	70				
	растительное масло		8		8		8				
	картофель		50		55		60				
	морковь		24		24		24				
	лук		18		18		22				
	концентрированная пшеничная мука		3		3		3				
	чай		чай		200		200	200	200	200	
	сахар		5		5		5				
мед	мед	5	5	5	5	5	5				
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150				
разно-пшеничный хлеб	разно-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40				
4 недели 1 день											
Щи	капуста белокочанная	200-250	30	250-300	35	250-300	40				
	морковь		5		6		7				
	петрушка		3		3		3				
	картофель		69		83		95				
	лук		9		10		11				
	томатная паста		3		3		3				
	концентрированная пшеничная мука		3		3		3				
	растительное масло		4		5		6				
	бульон		160		184		200				
	говядина		30		30		30				
	плов		говядина		150-200		40	200-250	50	200-250	50
			рис				30		45		60
			растительное масло				7		8		8
лук		9	11	12							
Йодированная соль		1	1,5	2							
морковь		14	17	19							
томатная паста		16	19	21							
Сок мясляветаминный		Сок мясляветаминный	165	165		165	165		165		
творог	творог	60	70	80	80	80					
яблоко	яблоко	250	250	250	250	250					
мед	мед	10	10	10	10	10					
молоко	молоко	150	150	150	150	150					
разно-пшеничный хлеб	разно-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40				

2 день							
Вермишевый суп	вермишель	200-250	15	250-300	17	250-300	20
	морковь		5		6		7
	лук		5		5		6
	картофель		63		83		93
	растительное масло		6		7		8
	томатная паста		3		3		3
	бульон		191		220		240
	говядина		20		30		30
Салат витаминный	капуста белокочанная	60-100	35	100-150	44	100-150	51
	морковь		12		16		20
	лук		4		5		6
	яблоко		16		23		27
	растительное масло		5		8		8
Зрели	говядина	80-150	50	100-180	70	100-180	70
	пшеничный хлеб		9		10		11
	молоко		40		40		40
	лук		15		18		20
	растительное масло		5		7		8
	Водорослевая соль		1		1,5		2
	сахар		5		5,75		8
	заправка		4		5		6
Гарнир: яйца	яйца яичная	100-130	25	150-180	35	150-180	44
	сливочное масло		8		9		14
	бульон		73		95		130
компот	схофруты	200	2	200	2	2	
	свар		5		5		5
Субеза	субеза	125	125	125	125	125	125
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
3 день							
овощной суп	капуста белокочанная	200-250	39	250-300	43	250-300	53
	картофель		20		30		35
	морковь		17		19		22
	лук		15		16		17
	концентрированный зеленый горошек		9				11
	растительное масло		4		7		8
	бульон		151		174		190
	говядина		25		30		30
Тухлое яйцо (говядина)	говядина	80-150	60	100-180	75	100-180	130
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		5		7		7
	томатная паста		19		21		24
	концентрированная пшеничная мука		6		7		8
	Водорослевая соль		1		1,5		2
Гарнир: капуста тушеная	капуста белокочанная	100-150	100	150-180	122	150-180	183
	сливочное масло		8		10		14
	морковь		3		4		5
	лук		5		7		8
	Водорослевая соль		1		1,5		2
	томатная паста		9		12		14
	концентрированная пшеничная мука		2		2		2
	клет		5		8		8
напиток с витамином С	сахар	200	6	200	7	200	8
	лимонная кислота		1		1		1
	вода		190		190		190
	витамин С жидкий		0,07		0,07		0,07
	концентрированный напиток		20		20		20
мед	мед	10	10	10	10	10	
молоко	молоко	150	150	150	150	150	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
4 день							
домашняя лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200-250	9	250-300	13	250-300	22
	вода		3		3		3
	Водорослевая соль		1		1,5		2
	лук		9		10		11
	ябло		5		15		15
	сливочное масло		4		5		5
	бульон		189		217		236
	говядина		30		30		30
Салат из свеклы и сыра	сыр	60-100	10	100-150	15	100-150	15
	свекла		40		45		50
	растительное масло		6		7		7
Рыбные котлеты (саван)	рыба саван	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	пшеничный хлеб		6		10		14
	картофельный крахмал		10		10		10
	молоко		40		45		50
	сахар		5		5,75		7
растительное масло	6	7	7				
Гарнир: макарони	морковь	100-150	10	150-180	15	150-180	20
	макарони		15		20		25
	сливочное масло		1		1		1
	бульон или вода		10		12		12

кочан	сухофрукты	200	3	200	3	200	3
	соя		10		10		10
банан	банан	250	250	250	250	250	250
Сурбелле	Сурбелле	125	125	125	125	125	125
радио-пластичный хлеб	радио-пластичный хлеб	20	20	35	35	40	40
5 день							
борщ	свиная	200-250	30	250-300	35	150-300	37
	капусты белокочанная		23		28		28
	томатная паста		5		6		7
	морковь		8		9		10
	петрушка		2		2		2
	лук		7		8		9
	водородная соль		1		1,5		2
	растительное масло		3		5		7
	соя		4		7		9
	бульон		120		138		150
	говядина		40		50		50
	Мясо курицы		мясо курицы		80-150		140
лук		3	3	3			
Гарвар: гречневая крупа	гречневая крупа	100-150	30	150-180	40	150-180	41
	ориз май		4		5		6
чай	чай	200	2	200	2	200	2
	сахар		5		5		5
мед	мед	5	5	5	5	5	5
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
радио-пластичный хлеб	радио-пластичный хлеб	20	20	35	35	40	40

«БЕКТЕМІН»
«Қостанай облысы әкімінің
білім басқармасы» ММ
басшысы

Д.А.А.А.А.А.
" 6 " желтоқсан 2022 жыл



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі (қай-көктем)							
		Тағам шығыны	7-10 жас	Тағам шығыны	11-14 жас	Тағам шығыны	15-18 жас
			Брутто,г		Брутто,г		Брутто,г
1 кесте 1 бөлім							
Үй өсіле көкөніс сәйр етімен	құрағандырылған бидай ұны	200-250	12	250-300	17	250-300	20
	жұмыртқа		5		15		15
	сүт		3		3		3
	боғанаға тұз		1		1,5		2
	тәтті		9		10		11
	сары май		4		5		6
	сәйр еті		40		30		60
Ет тәріздісі	сәйр еті	80-150	80	100-180	90	100-180	90
	бидай наны		5		8		11
	сүт		23		24		25
	тәтті		25		31		32
	өсімдік майы		4		6		6
	құрағандырылған бидай ұны		3		8		5
Гарнир/бұқтырып піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	43	150-180	62	150-180	71
	сары май		5		6		8
көкөніс	көкпірілген жеміс	200	2	200	2	200	2
	кәбіт		5		6		8
Ара бағы	ара бағы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 кесте							
Күрші көкөніс	күрші жармасы	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	сәбіз		11		15		14
	картон		30		30		30
	тәтті		9		10		11
	өсімдік майы		3		5		5
	сәйр еті		20		30		30
	сәйр еті		200		250		251
Бақпай көкөніс пен ірімшік қосылған салат салып	ақ қауынды қырыққабат	60-100	30	100-150	34	100-150	35
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
	өсімдік майы		4		5		6
Үй құрағаны тұяқ етімен (жарма)	тұяқ еті	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	картон		63		71		82
	тәтті		8		10		11
	боғанаға тұз		1		1,5		2
	көкөніс пастасы		8		8		8
	өсімдік майы		5		6		7
	сүт		218		218		218
Итмұрын жемісімен өкпе	көкпірілген итмұрын жемісі	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	кәбіт		9		9		9
	картон қиғаны		10		10		10
	тәтті қиғаны		1		1		1
	сүт		218		218		218
Сүзбеке	Сүзбеке	125	125	125	125	125	125
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 кесте							
Рассолье	картон	200-250	40	250-300	50	250-300	60
	ара жармасы		16		25		30
	тәтті		10		10		11
	тұздалған кәбіт		14		16		17
	өсімдік майы		4		5		5
	сәйр еті		20		20		30
	сәйр еті		140		161		175
Бұқтырылған ет (сәйр еті)	сәйр еті	80-150	40	100-180	50	100-180	60
	сәбіз		8		9		10
	тәтті		8		9		10
	өсімдік майы		5		6		7
	көкөніс пастасы		19		21		24
	боғанаға тұз		1		1,5		2
	құрағандырылған бидай ұны		3		3		4
	ақ қауынды қырыққабат		100		110		110
Гарнир бұқтырылған қырыққабат	өсімдік майы	100-150	4	150-180	5	150-180	5
	сәбіз		4		4		4
	тәтті		5		7		7
	көкөніс пастасы		9		12		13
	сүт		218		218		218

		күрделендірілген бидай ұясы					
				3			6
сүбе	кәлт	60	3	70	4	80	5
	кәлт		5		6		7
	сүбе		60		70		80
май	май	200	2	200	2	200	2
	кәлт		4		4		4
ара бағы	ара бағы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай мамы	Қара бидай-бидай мамы	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Барлық өнімді	картон	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	үрім барлық		16		18		20
	сәбіз		8		9		10
	пәк		8		9		10
	өсімдік майы		4		5		5
	сорпа		140		161		175
Сабалық өнім	сәбіз	80-100	64	100-150	86	100-150	108
	кәлт		4		5		6
	өсімдік майы		6		8		9
Балық теңізін	жаңа ауылдан балық	90-150	110	100-180	130	100-180	140
	бидай мамы		5		6		7
	сүт		22		23		25
	пәк		13		15		17
	Волгаланы тұз		1		1,5		2
	күрделендірілген бидай мамы		6		7		8
	өсімдік майы		5		6		7
	сәбіз		19		25		30
Гарнер мөкәре	пәк	150-200	12	200-250	13	200-250	14
	мөкәре		20		30		48
	сары май		6		6		10
	сорпа немесе су		10		12		12
	кәлт		10		12		12
Көп дәруменді қырыя	көп дәруменді қырыя	165	165	165	165	165	165
Алмұрт	Алмұрт	250	250	250	250	250	250
Сүбе	Сүбе	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай мамы	Қара бидай-бидай мамы	20	20	35	35	40	40
5 күн							
Харчо көкесі	күріш жармасы	200-250	15	250-300	17	250-300	18
	пәк		19		22		23
	өсімдік майы		6		7		7
	аспақпен (ас көк)		8		9		10
	кызылқанды пастасы		6		7		8
	Волгаланы тұз		1		1,5		2
	сәбіз		20		20		20
	сорпа		200		230		250
	сәбіз		200		230		250
Ет көкесі	сәбіз	80-150	65	100-180	75	100-180	80
	бидай мамы		5		6		7
	сүт		23		24		26
	көптірілген пәк		10		11,5		15
	өсімдік майы		5		6		6
	сары май		5		6		8
	сәбіз		5		6		8
Гарнер-картон өңісі	сары май	100-150	5	150-180	7	150-180	8
	картон		57		74		83
	сүт		12		14		14
көптірілген жеміс	көптірілген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	1,5
Кәлт	Кәлт	5	5	6	6	7	7
Ара бағы	ара бағы	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай мамы	Қара бидай-бидай мамы	20	20	35	35	40	40
6 күн							
Борщ	кызылқанды	200-250	28	250-300	33	250-300	36
	аспақпен қырыясыз		20		23		25
	кызылқанды пастасы		5		6		7
	сәбіз		8		9		10
	аспақпен (ас көк)		2		2		2
	картон		20		20		20
	пәк		7		8		9
	Волгаланы тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		3		3		3
	кәлт		2		2		2
	сорпа		120		138		150
	сәбіз		30		30		30
	Зразылар		сәбіз		80-150		50
бидай мамы		9	10	11			
сүт		40	45	50			
пәк		15	35	50			
картон қызылқанды		10	10	10			
өсімдік майы		9	10	10			
көптірілген пәк		7	8	9			
сәбіз		5	6	8			

Гарнер арпа жармасы	жөксөкөн	100-150	4	150-180	5	150-180	6
	арпа жармасы		25		36		40
	сары май		4		5		7
	сорпа		73		95		110
көмбөр	көптүргөн жемис	200	3	200	3	200	3
	кыт		10		10		10
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Кара бешай-бешай наны	Кара бешай-бешай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Харчо көкөсү	күрүч жармасы	200-250	10	250-300	15	250-300	15
	алма		14		22		29
	сары май		8		9		10
	жөксөкөн		8		9		10
	кызылкак пастасы		6		7		8
	болгонго тара		1		1,5		2
	сорпа		200		230		250
	сөмөр өтү		20		30		30
Ак кыуаңды кырыккабай салгы	ак кыуаңды кырыккабай салгы	80-100	50	100-150	68	100-150	88
	кыт		7		9		11
	кыт		6		8		9
	асмалк майы		4		5		5
Үй кыуаңды (жармон)	сөмөр өтү	150-200	30	200-250	40	200-250	50
	картон		140		155		155
	төкө		15		15		15
	кызылкак пастасы		11		11		11
	асмалк майы		7		7		7
шай	шай	200	2	200	2	200	2
	кыт		5		5		5
Сүлбө	сүлбө	125	125	125	125	125	125
Кара бешай-бешай наны	Кара бешай-бешай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Үй кесте көкөсү сөмөр өтү	кырыккабай-кырыккабай бешай үрү	200-250	20	250-300	25	250-300	35
	су		3		3		3
	болгонго тара		1		1,5		2
	жүмүргө		5		15		15
	төкө		9		10		11
	сары май		4		5		5
	сорпа		189		217		237
	сөмөр өтү		70		70		80
Пакы	туулук өтү	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	күрүч жармасы		35		45		55
	асмалк майы		8		10		10
	төкө		9		10		10
	сөмөр		14		15		16
	кызылкак пастасы		16		19		21
С витамини коюлган кыска	кыт	200	5	200	5	200	5
	алма кызылкак		1		1		1
	су		190		190		190
	улагастаган С витамини		0,07		0,07		0,07
	кызылкактын алынган кыска		20		20		20
сүлбө	сүлбө	60	5	70	6	80	7
	кыт		60		70		80
Ара балы	бал	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
алма	алма	250	250	250	250	250	250
Кара бешай-бешай наны	Кара бешай-бешай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Бүрүч көкөсү	үрүч бүрүч	200-250	10	250-300	14	250-300	20
	картон		30		45		55
	сөмөр		8		9		10
	төкө		8		9		10
	асмалк майы		4		5		5
	сорпа		140		161		175
	сөмөр өтү		30		30		30
Башка көкөсү же трюфель салгы	ак кыуаңды кырыккабай	60-100	41	100-150	45	100-150	50
	трюфель		10		15		15
	сөмөр		18		20		25
	асмалк майы		7		8		8
Бүрүчтүргөн балы	жана бутунган балы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	су немеси сорпа		27		27		27
	сөмөр		23		23		23
	жөксөкөн		3		3		3
	кыт		10		10		10
	кызылкак пастасы		10		10		10
	асмалк майы		5		7		10
	кыт		4		5		8
болгонго тара	1	1,5	2				
Гарнер: микро	сөмөр	100-150	19	150-180	20	150-180	28
	магарон		20		30		40
	сары май		4		4		9

көмөрт	сорпа немесе су		10		12		12
	көтүрүлгөн жөмөк	200	2	200	2	200	2
	көпт		3		5		6
сүзбөлөк	сүзбөлөк	125	125	125	125	125	125
Кара бидей-бидей наны	Кара бидей-бидей наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
көмөктөрү коюлган кою	ак коюлган кырымкобуг	200-250	30	250-300	43	250-300	53
	картоп		20		30		55
	сөбө		17		19		22
	пак		15		16		17
	акка бурчак кысырланган		9		10		11
	өсімдк майы		4		7		8
	сорпа		151		174		190
	сыйр ет		25		30		50
Ет беточкөлөрү	сыйр ет	80-150	50	100-180	70	100-180	80
	бидей наны		6		10		14
	сүт		40		40		40
	көтүрүлгөн нан		3		3,5		6
	өсімдк майы		4		8		9
	Йодталган туз		1		1,5		2
	сары май		3		4		5
	күрүк		30		35		40
Гарнир: күрүк	күрүк	100-150	2	150-180	3	150-180	4
	сары май		73		96		110
	сорпа		5		5		5
Ара балы	бал	150	150	150	150	150	150
Сүт	сүт	165	165	165	165	165	165
шарын	шарын	20	20	35	35	40	40
Кара бидей-бидей наны	Кара бидей-бидей наны						
III аягы I күн							
Вермишель салынган коюс	вермишель	200-250	16	250-300	18	250-300	20
	сөбө		11		13		14
	пак		15		20		25
	өсімдк майы		2		3		3
	кызылчак пастасы		3		3		3
	сорпа		191		220		240
Бурчактан сыйр ет	сыйр ет	80-150	30	100-180	30	100-180	40
	сыйр ет		43		80		80
	пак		37		42		47
	өсімдк майы		11		12		12
	Йодталган туз		3		1,5		2
	кызылчак пастасы		14		16		18
Гарнир: бурчактан пісөөн кырымчак	кырымчак	100-150	33	150-180	47	150-180	51
	сары май		5		6		9
	сүзбө		60		70		80
көмөрт	көтүрүлгөн жөмөк	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	көпт		3		6		7
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Кара бидей-бидей наны	Кара бидей-бидей наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Бурчак коюс	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	үрмө бурчак		10		12		15
	сөбө		15		20		25
	пак		15		20		25
	өсімдк майы		4		6		6
	сорпа		140		161		175
	сыйр ет		30		30		30
	Сөбөлөмө салат		сөбө		80-100		64
көпт	4	6	7				
өсімдк майы	6	8	9				
Тауяк ет	тауяк ет	80-150	140	100-180	165	100-180	200
	пак		20		20		20
	картоп		26		37		54
Гарнир: макарон	макарон	100-150	1	150-180	1,5	150-180	2
	Йодталган туз		4		5		9
	сары май		165		165		165
Көп дүрүмдүк шарын	көп дүрүмдүк шарын	250	250	250	250	250	250
Алма	Алма	125	125	125	125	125	125
Сүзбөлөк	Сүзбөлөк	20	20	35	35	40	40
Кара бидей-бидей наны	Кара бидей-бидей наны						
3 күн							
Расольник	картоп	200-250	20	250-300	30	250-300	35
	пак		20		22		23
	түздөлгөн көп		14		16		17
	өсімдк майы		4		6		7
	сорпа немесе су		140		161		175
	сыйр ет		30		30		30
Традициялар	сыйр ет	80-150	60	100-180	75	100-180	90
	бидей наны		15		20		25
	сүт		40		40		40
	пак		35		40		45
	Йодталган туз		1		1,5		2
	өсімдк майы		8		10		11
	көтүрүлгөн нан		10		11,5		15

	шоқолин		4		5		9
Гарнёр кўрзи	кўрзи	100-150	25	150-180	38	150-180	45
	сары май		5		6		7
	сорпа		73		95		110
қомбоғ	көптрёлген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	кәлт		5		5		7
ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бөзай-бөзай малы	Қара бөзай-бөзай малы	20	20	35	35	40	40
4 кўз							
Кўрзи көкө	кўрзи жәрмеңісі	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	сәбіз		11		13		14
	картоп		30		30		30
	пәкс		9		10		11
	өсімдік майы		3		5		5
	смыр еті		20		30		30
	сорпа		200		230		251
Балшы көкөніс пен қызыл қосымша салат	ак қызыл қырыққабат	60-100	41	100-150	55	100-150	60
	қызыл		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
	өсімдік майы		8		11		12
Бөктрёлген бөзек	салам балшы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	пәкс		15		15		18
	акшоқолин		5		5		7
	ак қызыл көктігі		50		50		50
	сорпа		55		55		55
	сары май		2		2		2
	көптрёлген қызыл бөзай ұшы		3		5		5
	Йодгалган тұз		1		1,5		2
	пәкс		20		22		30
Гарнёркартоп сәбізі	картоп	100-150	80	150-180	90	150-180	100
	сүт		40		45		50
	сары май		4		5		6
Итұрын жемісінен кәсел	көптрёлген итұрын жемісі	200	2	200	2	200	2
	кәлт		10		10		10
	картоп қызыл		10		10		10
	кәсел қызыл		1		1		1
	сү		218		218		218
Балық	балық	250	250	250	250	250	250
Сүзбе	Сүзбе	125	125	125	125	125	125
Қара бөзай-бөзай малы	Қара бөзай-бөзай малы	20	20	35	35	40	4
5 кўз							
Үй көкө көкөсі	көптрёлген қызыл бөзай ұшы	200-250	14	250-300	19	250-300	29
	жұмыртқа		5		15		15
	сү		3		8		3
	Йодгалган тұз		1		1,5		2
	картоп		40		50		60
	пәкс		9		10		11
	сары май		5		6		7
	сорпа		189		217		236
	смыр еті		30		30		30
	смыр еті		50		60		70
Ғыу (смыр етінен)	өсімдік майы	150-200	8	200-250	8	200-250	8
	картоп		50		55		60
	сәбіз		24		24		24
	пәкс		18		18		22
	көптрёлген қызыл бөзай ұшы		3		3		3
Кәлт	кәлт	200	2	200	2	200	2
	кәлт		5		5		5
Ара балы	ара балы	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бөзай-бөзай малы	Қара бөзай-бөзай малы	20	20	35	35	40	40
IV және I кўз							
Балшы қырыққабаттан кәсел	ак қызыл қырыққабат	200-250	30	250-300	35	250-300	40
	сәбіз		5		6		7
	акшоқолин		3		3		3
	картоп		69		83		95
	пәкс		9		10		11
	қызыл қызыл		3		3		3
	көптрёлген қызыл бөзай ұшы		3		3		3
	өсімдік майы		4		5		6
	сорпа		160		184		200
	смыр еті		30		30		30
	смыр еті		40		50		60
Палау	кўрзи жәрмеңісі	150-200	30	200-250	45	200-250	60
	өсімдік майы		7		8		8
	пәкс		9		11		12
	Йодгалган тұз		1		1,5		2
	сәбіз		14		17		19
	қызыл қызыл		15		19		21
	көптрёлген қызыл		165		165		165
Сүзбе	сүзбе	60	70	80	80	80	
Алма	алма	250	250	250	250	250	
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	

Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай аяғы	Қара бидай-бидай аяғы	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Периодтық салынған өсөк	өрімшік	200-250	15	250-300	17	250-300	20
	сәбіз		5		6		7
	яғай		5		5		6
	картоп		60		80		93
	өсімдік майы		6		7		8
	қызылқанды пастасыз		3		3		3
	сорпа		191		220		240
смайт еті	30	30	30				
Даруменді сәбіз	қырыққабат	60-100	35	100-150	44	100-150	51
	сәбіз		12		16		20
	яғай		4		5		6
	шана		16		22		27
	өсімдік майы		5		8		8
Зергерлер	смайт еті	80-150	50	100-180	70	100-180	70
	бидай аяғы		9		10		11
	сүт		37,5		37,5		37,5
	яғай		15		18		20
	өсімдік майы		5		7		8
	Бодалған тұз		1		1,5		2
	кәбірілген аяғы		5		5,75		6
	көкөніс		4		5		6
Тарнар, ара жармазы	ара жармазы	100-150	25	150-180	35	150-180	44
	сары май		8		9		14
	сорпа		73		95		110
көкөніс	кәбірілген жеміс	200	2	200	2	200	2
кәбірілген жеміс	5	5	5				
Сүзбеке	сүзбеке	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай аяғы	Қара бидай-бидай аяғы	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Көкөністер қосылған өсөк	ақ қулақты қырыққабат	200-250	39	250-300	43	250-300	53
	картоп		20		30		35
	сәбіз		17		19		22
	яғай		15		16		17
	көк баршақ көкөністерден		9		10		11
	өсімдік майы		4		7		8
	сорпа		151		174		190
	смайт еті		25		30		30
Бұзылған ет (смайт еті)	смайт еті	80-150	60	100-180	75	100-180	110
	сәбіз		8		9		10
	яғай		8		9		10
	өсімдік майы		5		7		7
	қызылқанды пастасыз		19		21		24
	бидай ұяғы		6		7		8
Тарнар, бұзылған қырыққабат	ақ қулақты қырыққабат	100-150	100	150-180	122	150-180	163
	сары май		8		10		14
	сәбіз		3		4		5
	яғай		5		7		8
	Бодалған тұз		1		1,3		2
	қызылқанды пастасыз		9		12		14
	қулақтың бидай ұяғы		2		2		2
	кәбірілген жеміс		5		6		8
С ағамані қосылған көкөніс	кәбірілген жеміс	200	6	200	7	200	8
	лимон қызылжаны		1		1		1
	су		190		190		190
	ұнтақталған С ағамані		0,07		0,07		0,07
	концентраттан алынған көкөніс		20		20		20
	ара балы		ара балы		10		10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	
Қара бидай-бидай аяғы	Қара бидай-бидай аяғы	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Үй хосы ағамані смайт етінен	қулақты бидай ұяғы	200-250	9	250-300	13	250-300	12
	су		3		3		3
	Бодалған тұз		1		1,5		2
	яғай		9		10		11
	жұмыртқа		5		5		5
	сары май		4		5		5
	сорпа		189		217		236
	смайт еті		30		30		30
Қызылқанды өсімдіктерден салаты	өсімдік	60-100	10	100-150	15	100-150	15
	қызылқанды		40		45		50
	өсімдік майы		6		7		7
Балық көсеті (смайт)	смайт балығы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	бидай аяғы		6		10		14
	картоп қызылжаны		10		10		10
	сүт		42,5		47,5		52,5
	кәбірілген жеміс		5		5,75		7
Тарнар, мақарон	өсімдік майы	100-150	6	150-180	7	150-180	7
	сәбіз		10		15		20
	мақарон		15		20		25
	сары май		1		1		1
сорпа немесе су	10	12	12				

комнат	көптірілетін атама	200	3	200	3	200	3
	көкт		10		10		10
Бөтин	бөтин	250	250	250	250	250	250
Субеан	Субеан	125	125	125	125	125	125
Қара бөлей-бөлей нәти	Қара бөлей-бөлей нәти	20	20	85	85	40	40
5 ағы							
борд	кызыл	200-250	30	250-300	85	250-300	37
	ак күрдіңді қырыққабат		23		26		28
	кызыл қызыл		5		6		7
	сәбіз		8		9		10
	аспапон		2		2		2
	еніз		7		8		8
	Болталған ұр		1		1,5		2
	османік майы		3		5		7
	көкт		4		7		8
	сорпа		120		138		150
	сыр еті		40		50		50
	Тұлық еті		80-150		140		100-180
еніз	3	3		3			
Гарнер бытыран кісеп қараулық	қараулық жармасы	100-150	30	150-180	40	150-180	41
	сары май		4		5		8
Шәй	Шәй	200	2	200	2	200	2
	көкт		5		5		5
Ара бөлі	ара бөлі	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	130	150	150	150
Қара бөлей-бөлей нәти	Қара бөлей-бөлей нәти	20	20	85	85	40	40