

Бекітемін
"Жанаарка ауданының білім бөлімі" ММ
басшысы М.Балабаева
" " 2025 жыл

2025 жылға арналған бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде оқитын оқушыларды тамақтандыруға арналған перспективалық ас мәзірі
(жат және күз)

Тағам атаулары	Ас мөлшері			Тағам қоспалары	Брутто, г			Нетто,г		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
I апта										
1-күн										
Туралған қызанық, қияр және ірімшік	60	80	100	Балғын қызанақ	30	40	50	25	35	45
				балғын қияр	30	40	50	25	35	45
				қатты ірімшік	10	10	10	10	10	10
Құ етінен палау	200	220	250	тауық еті	85	98	105	79	83	99
				күріш	45	50	55	45	50	55
				өсімдік майы	5	5	7	5	45	7
				сәбіз	30	34	40	26	29	33
				пияз	17	20	25	12	17	21
				йодталған тұз	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
қарқалы шайы	200	200	200	қарқалы	0,1	0,1	0,1	50	50	50
				қант	3	3	3	3	3	3
алма	120	120	120	алма	150	150	150	120	120	120
Бидай наны	30	50	50	Бидай наны	30	50	50	30	50	50
2-күн										
Дәруменді салат	60	80	100	орамжапырақ	49	63	70	35	45	50
				сәбіз	21	27	30,0	16	21	23,0
				балғын алма	21	27	30,0	15	19	21,0
				өсімдік майы	4,0	4,5	5,0	4,0	4,5	5,0
				йодталған тұз	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Сиыр етінен котлеттер	70	90	100	сиыр еті	80	90	100	75	85	90
				Бидай наны	7	12	15,0	7	12	15,0
				тауық жұмырқасы	5	5	5,0	5	5	5,0
				пияз	7	12	15	5	10	12,0
				өсімдік майы	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
қаймақ тұздығы	20	20	20	қаймақ	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				1 сортты ұн	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				сары май	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
бұқтырылған макарон	130	150	180	макарон	46	53	63	46	53	63
				йодталған тұз	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				сары май	5	5	5	5	5	5
қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20	20	20	20
				қант	3	3	3	3	3	3
				Бидай наны	30	50	50	30	50	50
3-күн										
Көкөністер мен тауық еті	70	90	100	тауық еті	76	80	80	70	75	75
				сәбіз	20	23	25	16	19	20
				пияз	15	18	20	12	15	17
				томат пастасы	3	3	3	3	3	3
				тәтті бұрыш	20	23	25	17	19	20
				сары май	3	3	0	3	3	3
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
қарақұмық	130	150	180	қарақұмық	54,0	63,0	75,0	54,0	63,0	75,0
				сары май	3	5	7	3	5	7
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
какао қосылған сүт	200	200	200	какао ұнтағы	7	7	7	7	7	7
				сүт	180	180	180	180	180	180
				қант	3	3	3	3	3	3
алма	120	120	120	алма	150	150	150	120	120	120
Бидай наны	30	50	50	Бидай наны	30	50	50	30	50	50

4-күн										
Қаймақ соусында көкөністермен бұқтырылған балық	70	90	100	Полезок фритси	70	74	76	63	69	70
				сәбіз	10	14	18	8	12	15
				шикі қаймақ	5	8	10	5	8	10
				пияз	7	10	12	5	8	10
				өсімдік майы	2	2	2	2	2	2
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Картоп пен сәбіз пірзесі	130	150	180	картоп	140	144	150	93	108	111
				сәбіз	55	75	90	48	57	63
				сүт	40	15	25	40	15	25
				сары май	8	8	8	8	8	8
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
Денсаулық сусыны	200	200	200	лимон	10,0	10,0	10,0	5,0	5,0	5,0
				алма	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
				қант	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Қара бидай бидай наны	30	50	50	қара бидай наны (1 Е69.Е77)	30	50	50	30	50	50

5-күн										
Пісірілген көкөніс салаты	60	80	100	Қызылша	30	40	48	26	29	31
				Сәбіз	17	19	28	13	14	22
				Ақгүлшек	35	50	60	28	33	42
				Өсімдік майы	3	5	5	3	5	5
Макарон және ет сорпасы	200	250	300	Сирік етінің целлюлозасы	50	65	80	47	58	69
				Паста	16	20	24	16	20	24
				Сәбіз	10	12	15	8	10	12
				Пияз	9	12	14	8	10	12
				Өсімдік майы	3	4	5	5	5	7
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
Сүзбе тоқаш	50	50	50	Преминум бидай ұны	30	30	30	30	30	30
				Преминум бидай ұны (шандану үшін)	2	2	2	2	2	2
				Қант	4	4	4	4	4	4
				Сары май	1	1	1	1	1	1
				Жұмыртқа	5	5	5	5	5	5
				2,5% сүт	9	9	9	9	9	9
				Ірімшік	13	13	13	13	13	13
				Сығылған ашытқы	1	1	1	1	1	1
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				Ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Лимон сусыны	200	200	200	Жұмыртқа	1	1	1	1	1	1
				Лимон	20	20	20	20	20	20
Қара бидай-бидай наны	30	50	50	Қант	8	8	8	8	8	8
				Қара бидай/бидай наны	30	50	50	30	50	50

Тағам атаулары	Ас мөлшері			Тағам көрсеткіштері	Брутто, г			Нетто, г		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
3 - апта										
1-күн										
Сәбіз және алма салаты	60	80	100	сәбіз	70	90	115	55	66	92
				алма	7	10	15	7	10	15
				өсімдік майы	3	5	5	3	5	5
				Йодталған тұз	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Құс еті Болонез паста	200	220	250	Құс еті (тауықтың филесі)	75	84	94	68	78	98
				Бас пияз	13	15	20	10	10	13
				сәбіз	13	1	20	10	11	15
				өсімдік майы	3	4	5	5	5	7
				сарымсақ	1	1	1	1	1	1
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				макарон өнімдері	63	68	75	63	60	75
				қатты ірімшік	7	10	15	7	10	15
				лимон	10,0	10,0	10,0	5,0	5,0	5,0
Напиток Денсаулық	200	200	200	алма	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
				қант	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Қара бидай-пшеничний (аралас) нан / бидай наны	30	50	50	Қара бидай-пшеничний (аралас)	30	50	50	30	50	50

2 күнге										
Сыыр котлеттері	70	90	100	Сыыр етінің целлюлозасы	80	90	100	75	85	90
				Бидай наны	7	12	15,0	7	12	15,0
				Тауық жұмыртқасы	5	5	5,0	5	5	5,0
				Пияз	7	12	15	5	10	12,0
				Өсімдік майы	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Каймақ соусы	20	20	20	Шикі каймақ	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				Бірінші сортты ұн	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				Сары май	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				Қарақұмық	30,0	38,0	45,0	30,0	38,0	45,0
Көкөністермен ұсақталған қарақұмық	130	150	180	Сәбіз	60,0	65,0	70,0	54,0	59,0	66,0
				Жасыл бұршақ	20	22	24	18	20	22
				Сары май	3	5	7	3	5	7
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Алма	120	120	120	Алма	150	150	150	120	120	120
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жемістер	20	20	20	20	20	20
				Қант	3	3	3	3	3	3
Қара бидай/бидай наны	30	50	50	Қара бидай/бидай наны	30	50	50	30	50	50

3-күнге										
Пісірілген көкөніс салаты	60	80	100	Қызылша	30	40	48	26	29	31
				Сәбіз	17	19	28	13	14	22
				Картон	35	50	60	28	33	42
				Өсімдік майы	3	5	5	3	5	5
Ет қосылған күріш сорпасы	200	250	300	Тауық еті	50	65	80	47	58	69
				Күріш	16	20	24	16	20	24
				Өсімдік майы	4	5	6	4	5	6
				Сәбіз	10	12	15	8	10	12
				Пияз	9	12	14	8	10	12
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
Ірімшік қосылған сәндвич тоқаш	50	50	50	Премиум бидай ұны	30	30	30	30	30	30
				Премиум бидай ұны (шаңдау үшін)	2	2	2	2	2	2
				Қант	4	4	4	4	4	4
				Сары май	1	1	1	1	1	1
				Жұмыртқа	5	5	5	5	5	5
				2,5% сүт	9	9	9	9	9	9
				Қатты ірімшік	13	13	13	13	13	13
				Сығылған ашытқы	1	1	1	0	1	1
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				Ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				Жұмыртқа	1	1	1	1	1	1
				Лимон	20	20	20	20	20	20
Лимон сусыны	200	200	200	Қант	8	8	8	8	8	8
Қара бидай/бидай наны	30	50	50	Қара бидай/бидай наны	30	50	50	30	50	50

4-күнге

Балық пирогтары	70	90	100	Полдиз филесі	80	98	105	74	75	98
				пияз	6	10	10	5	8	10
				нан үтіндісі	13	15	20	13	15	20
				тауық жұмыртқасы	5	5	7	5	5	7
				Йодталған тұз	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				өсімдік майы	1	3	1	1	3	1
Сүт-жызынақ соусы	20	20	20	сүт	10	10	10	10	10	10
				бірінші сұрыпты ұн	3	3	3	3	3	3
				сары май	3	3	3	3	3	3
				томат пастасы	3	3	3	3	3	3
Картоп пен сәбіз пюресі	130	150	180	картоп	140	144	150	93	108	111
				сәбіз	55	75	90	48	57	63
				сүт	40	15	25	40	15	25
				сары май	8	8	8	8	8	8
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
Бүгірлік тарнап	20	25	30	мұздатылған жасыл бұршақ	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Жаңа алма компоты	200	200	200	жаңа алма	143	143	143	100	100	100
				қант	3	3	3	3	3	3
Қара бидай бидай наны	30	50	50	қара бидай бидай наны	30	50	50	30	50	50

5-күнге

Құс еті	200	220	250	Тауық еті	75	80	80	71	76	76
				Пияз	20	23	23	17	20	20
				Сәбіз	25	25	25	20	21	21
				Ақтүйнек	80	90	90	60	67	67
				Шөптер	10	10	10	7	7	7,0
				Өсімдік майы	4	5	5	4	5	5
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				Лавр жапырағы	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
				Сарымсақ	5	5	5	3	3	3
Сүт қосылған какао	200	200	200	Какао ұнтағы	7	7	7	7	7	7
				Сүт	180	180	180	180	180	180
				Қант	3	3	3	3	3	3
алма	120	120	120	Алма	150	150	150	120	120	120
Қара бидай бидай наны	30	50	50	Қара бидай бидай наны	30	50	50	30	50	50

Тағам атаулары	Ас мөлшері			Тағам қоспалары	Брутто, г			Нетто, г		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
4 апта 1-күн										
Сәбіз және қияр таяқшалары	60	80	100	Сәбіз	35	46	57	28	38	48
				Жаңа піскен қияр	34	44	54	32	42	52
Күс палауы	200	220	250	Тауық еті	85	98	105	79	83	99
				Күріш	45	50	55	45	50	55
				Өсімдік майы	5	5	7	5	45	7
				Сәбіз	30	34	40	26	29	33
				Пияз	17	20	25	12	17	21
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
Сүт қосылған қазо	200	200	200	Қақпа ұнтағы	7	7	7	7	7	7
				Сүт	180	180	180	180	180	180
				Қант	3	3	3	3	3	3
алма	120	120	120	Алма	150	150	150	120	120	120
Қара бидай/бидай наны	30	50	50	Қара бидай/бидай наны	30	50	50	30	50	50
2-күн										
Сыыр ет қосылған жалқау қырыққабат орамдары	200	220	250	Сыыр етінің целлюлозасы	76	85	95	70	80	90
				Сары май	3	3	5	3	3	5
				Ақ қырыққабат	160	170	200	112	125	140
				Күріш	8	10	10	8	10	10
				Бидай ұны (бірінші сорт)	3	3	5	3	3	5
				Шикі қаймақ	5	10	10	5	10	10
				Пияз	10	12	12,0	9	11	11,0
				Томат пастасы	3	3	3,0	3	3	3,0
				Сәбіз	25,0	20,0	30,0	20,0	17,0	25,0
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
Қаймақ соусы	20	20	20	Шикі қаймақ	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				Ұн (бірінші сорт)	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				Сары май	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Жаңа алма компоты	200	200	200	Жаңа алма	143	143	143	100	100	100
				Қант	3	3	3	3	3	3
Қара бидай наны/бидай наны + А2 + А25 + А40	30	50	50	Қара бидай/бидай наны	30	50	50	30	50	50
3-күн										
Шнишель күс еті	70	90	100	Тауық еті	80	90	100	75	85	90
				Бидай наны	7	12	15,0	7	12	15,0
				Тауық жұмыртқасы	5	5	5,0	5	5	5,0
				Пияз	7	12	15	5	10	12,0
				Өсімдік майы	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Қаймақ соусы	20	20	20	Шикі қаймақ	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				Бірінші сортты ұн	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				Сары май	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Ұнтақталған қарақұмық	130	150	180	Қарақұмық	54,0	63,0	75,0	54,0	63,0	75,0
				Сары май	3	5	7	3	5	7
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Бүйірлік гарнир	20	25	30	Муздайылған жасыл бұршақ	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Итмұрын сусыны	200	200	200	Итмұрын	30	30	30	30	30	30
				Қант	3	3	3	3	3	3
алма	120	120	120	Алма	150	150	150	120	120	120
Қара бидай-бидай бидай наны	30	50	50	Қара бидай/бидай наны	30	50	50	30	50	50

4-күн

Балык етінен жасалган тағам	70	90	100	ментай еті	80	98	105	74	75	98
				пияз	6	10	10	5	8	10
				наш үгіндісі	13	15	20	13	15	20
				тауық жұмыртқасы	5	5	7	5	5	7
				Йодталған тұз	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				сары май	1	3	1	1	3	1
сүт-кызанақ соусы	20	20	20	сүт	10	10	10	10	10	10
				I сортты ұн	3	3	3	3	3	3
				сары май	3	3	3	3	3	3
				томат пастасы	3	3	3	3	3	3
картоп пен сәбізден жасалған пюре	130	150	180	картоп	140	144	150	93	108	111
				сәбіз	55	75	90	48	57	63
				сүт	40	15	25	40	15	25
				сары май	8	8	8	8	8	8
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
гарнир	20	25	30	мұздатылған жасыл бұршақ	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
лимон сусыны	200	200	200	лимон	20	20	20	20	20	20
				қант	8	8	8	8	8	8
Бидай наны	30	50	50	бидай наны	30	50	50	30	50	50

5-күн

Ет қосылған бұрыш	200	250	300	сиыр еті	50	65	80	47	58	69
				қызылша	40	50	60	32	40	48
				қырықсабат	20	25	30	16	20	24
				картоп	21	26	32	16	20	24
				сәбіз	10	12	15	8	10	12
				пияз	9	12	14	8	10	12
				томат пастасы	6	7	8	6	7	8
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				жоғарғы сортты ұн	30	30	30	30	30	30
ірімшік қосылған бәліш	50	50	50	жоғарғы сортты ұн	2	2	2	2	2	2
				қант	4	4	4	4	4	4
				сары май	1	1	1	1	1	1
				жұмыртқа	5	5	5	5	5	5
				сүт 2,5	9	9	9	9	9	9
				каты сыр	13	13	13	13	13	13
				басылған ашытқы	1	1	1	0	1	1
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				жұмыртқа	1	1	1	1	1	1
Балғын алмадан шырын	200	200	200	балғын алма	143	143	143	100	100	100
				қант	3	3	3	3	3	3
Бидай наны	30	50	50	бидай наны	30	50	50	30	50	50

Тағам атаулары	Ас мөлшері			Тағам қоспалары	Брутто, г			Неттог		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
2 - апта										
1-күн										
Қуырылған құс еті	70	90	100	құс еті	76	80	80	70	75	75
				сәбіз	20	23	25	16	19	20
				пияз	15	18	20	12	15	17
				томат пастасы	3	3	3	3	3	3
				тәтті бұрыш	20	23	25	17	19	20
				сары май	3	3	0	3	3	3
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
Көкөністер қосылған күріш	130	150	180	күріш	30,0	38,0	45,0	30,0	38,0	45,0
				сәбіз	60,0	65,0	70,0	54,0	59,0	66,0
				жасыл бұрыш	20	22	24	18	20	22
				сары май	3	5	7	3	3	7
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Сүт қосылған какао	200	200	200	какао-ұнтағы	7	7	7	7	7	7
				сүт	180	180	180	180	180	180
				қант	3	3	3	3	3	3
Алма	120	120	120	алма	150	150	150	120	120	120
Бидай наны	30	50	50	Бидай наны	30	50	50	30	50	50
2 - күн										
Сыыр еті қосылған қырыққабат орамдары	200	220	250	сыыр еті	74	83	92	70	80	90
				сары май	3	3	5	3	3	5
				қырыққабат	160	170	200	112	125	140
				күріш	8	10	10	8	10	10
				1 сортты ұн	3	3	5	3	3	5
				қаймақ	5	10	10	5	10	10
				пияз	10	12	12,0	9	11	11,0
				томат пастасы	3	3	3,0	3	3	3,0
				сәбіз	25,0	20,0	30,0	20,0	17,0	25,0
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
Қаймақ тұздығы	20	20	20	қаймақ	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				1 сортты ұн	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				сары май	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20	20	20	20
Бидай наны	30	50	50	Бидай наны	30	50	50	30	50	50
3-күн										
Сәбіз және ірімшік салаты	60	80	100	сәбіз	70	90	115	55	66	92
				жартылай қатты ірімшік	7	10	15	7	10	15
				сары май	3	5	5	3	5	5
				Йодталған тұз	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Құс етінен қуырылған тағам	200	220	250	құс еті	75	80	80	71	76	76
				пияз	20	23	23	17	20	20
				сәбіз	25	25	25	20	21	21
				картон	80	90	90	60	67	67
				жасыл қоспалар	10	10	10	7	7	7,0
				сары май	4	5	5	4	5	5
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				лавар жапырағы	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				сарымсақ	5	5	5	3	3	3
				Қаркаде шайы	200	200	200	қаркаде	0,1	0,1
қант	3	3	3					3	3	3
Алма	120	120	120	алма	150	150	150	120	120	120
Бидай наны	30	50	50	Бидай наны	30	50	50	30	50	50

4-күн

Батык котлеттері	70	90	100	балык еті	80	98	105	74	75	98
				пияз	6	10	10	5	8	10
				нан үтіндісі	13	15	20	13	15	20
				құс жұмыртқасы	5	5	7	5	5	7
				йодталған тұз	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				сары май	1	3	1	1	3	1
Сүт-қызанақ соусы	20	20	20	сүт	10	10	10	10	10	10
				1 сортты ұн	3	3	3	3	3	3
				сары май	3	3	3	3	3	3
				томат пастасы	3	3	3	3	3	3
Бұқтырылған макарон	130	150	180	макарон	46	53	63	46	53	63
				йодталған тұз	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				сары май	5	5	5	5	5	5
Гарнир	20	25	30	жасыл бұршақ	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Балғын алма шырыны	200	200	200	балғын алма	143	143	143	100	100	100
				қант	3	3	3	3	3	3
Бидай наны	30	50	50	Бидай наны	30	50	50	30	50	50

5-күн

Қырыққабат пен алма салаты	60	90	100	қырыққабат	49	63	70	35	45	50
				сәбіз	21	27	30,0	16	21	23,0
				балғын алма	21	27	30,0	15	19	21,0
				өсімдік майы	4,0	4,5	5,0	4,0	4,5	5,0
				йодталған тұз	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Ет қосылған бұршақ сорпасы	200	250	300	сыйр еті	50	65	80	47	58	69
				картоп	53	66	80	40	50	60
				қабығы бар бұршақ	16	20	24	16	20	24
				сәбіз	10	13	15	8	10	12
				пияз	10	12	14	8	10	12
				өсімдік майы	3	4	5	5	5	7
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				нан үтіндісі	10	10	10	10	10	10
				жоғарғы сортты ұн	30	30	30	30	30	30
сүзбе қосылған тоқаш	50	50	50	жоғарғы сортты ұн	2	2	2	2	2	2
				қант	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				жұмыртқа	5	5	5	5	5	5
				сүт 2,5%	9	9	9	9	9	9
				ірімшік	13	13	13	13	13	13
				басылған ашытқы	1	1	1	1	1	1
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				жұмыртқа	1	1	1	1	1	1
				лимон	20	20	20	20	20	20
Лимон шырыны	200	200	200	қант	8	8	8	8	8	8
Бидай наны	30	50	50	Бидай наны	30	50	50	30	50	50