

Жалпы бiлiм беру уйымдарында окушылардын тамактауунан уйымдастырууга арналган 4 апталык перспективалык мезiр



Тарапның атауы	Тарапның шығамы,			Тарапның ингредиенттері	Баға	Брутто, г				Нетто, г				Бағасы				Шикізат		Дайын тарапның құны			
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас			7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас			
Гүлші (сыыр еті)	75	75	100	сыыр еті (ыңк-кеуде бөлігі)	2850,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	304,95	304,95	615,60									
				сәбіз	177,00	0,010	0,010	0,015	0,008	0,008	0,012	1,77	1,77	2,66									
				пияз	133,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33									
				өсімдік майы	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83									
				томат пастасы	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00									
				бидай ұны I сорт	214,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	1,07	1,07	1,28									
				Иолталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08									
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34									
				қарақұмық жармасы	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27									
				Иолталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08									
алма мен алмұрт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00													
қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53													
лимон қышқылы	405,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	20,25	20,25	20,25													
қара бидай наньы	20	35	40		594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64			
2-ші күн																							
405,72 417,45 740,92 608,58 626,17 1111,38																							
Жаңа піскен қызанақ																							
балғын қызанақ пен қыярдан салат	60	100	100	жаңа піскен қызанақ	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40									
				жаңа піскен қыяр	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48									
				пияз	133,00	0,007	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66										
				Иолталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08										
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,003	2,05	2,73	3,42									
				қуриай(Белрәнная и Берловаы қосы с прилегаюшей к ней макотью)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50									
				өсімдік майы	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10									
				қант	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01									
				сәбіз	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60									
				пияз	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86										
томат пастасы	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30													
Иолталған тұз	59,90	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18													
бидай ұны I сорт	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08													
алма мен алмұрт	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48													
қант	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44													
қышқылы лимон	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,10	0,10	0,10													
қант	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00													
қант	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76													
қара бидай наньы	20	35	40		594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64			
3-ші күн																							

Вағушка ірімшіктен	60	80	80	Билдай үні жоғары сорт	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80									
				қант	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74									
				сары майы	5028,00	0,002	0,003	0,002	0,003	0,002	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08									
				жұмыртқа I санаты	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15									
				Қолдалған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08									
Қара билдай наньы	20	35	40	Қолдалған тұз	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50										
				Сығымдалған ашытқы	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,037	42,00	55,50										
				Ірімшік	1500,00	0,028	0,037	0,028	0,037	0,028	0,037	0,028	0,45	0,45										
				Ванилин	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,68	0,68										
				Өсімдік майы	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001										
Қара билдай наньы	20	35	40	Қара билдай наньы	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64				

II айта																									
1-ші күн																									
Палау(сыңар еті)	200	200	250	Сыңар еті жамбас	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00											
				Күрші жармасы	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78											
				Өсімдік майы	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	46,44											
				Пияз	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60											
				Сәбіз	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36											
				Томат пастасы	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50											
				Қолдалған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08											
				Шай ең жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00											
				Қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53											
				Алма	100	100	100	Алма	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111,00	111,00	111,00		
Қара билдай наньы	20	35	40	Қара билдай наньы	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64					

2-ші күн																									
Балғын қызанақ пен қырдан салат	60	100	100	Балғын қызанақ	800,00	0,029	0,05	0,025	0,041	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40											
				Балғын қыр	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48											
				Пияз	133,00	0,007	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66	2,66											
				Қолдалған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08												
				Өсімдік майы	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42											
				Тауық еті (отан іртелек еті бар жамбас және жылпшық)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50											
				Өсімдік майы	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10											
				Қартоп	211,00	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01												
				Сәбіз	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60												
				Пияз	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86											
Рагу күс етінен	200	200	250	Томат пастасы	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30											
				Билдай үні I сорт	59,90	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,03	0,12	0,18												
				Қолдалған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08												
				Қатты сыр	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06												
				Кеттірілген жемістер	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40												
				Қант	435,00	0,02	0,020	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70												
				Лимон қышқылы	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50												
				Қара билдай наньы	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76											
				Қара билдай наньы	20	35	40	Қара билдай наньы	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	

3-ші күн																									
Сыр порциямен компот кеттірілген жемістен	200	200	200	Сыр еті(котлет еті)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85											
				Билдай нан I сорт	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85											
				Пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59											
				Сүт 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72											
				Кеттірілген нан	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50											
				Өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10											
				Қара билдай наньы	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76											
				Қара билдай наньы	20	35	40	Қара билдай наньы	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
				Қара билдай наньы	20	35	40	Қара билдай наньы	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	

ет қоллеттері(үржелі) \
қазыл негізгі тұздық

50\20 75\20 100\20

сір еті(котлет еті)
Билдай нан I сорт
пияз
сүт 2,5%
кеттірілген нан
өсімдік майы

2850,00 0,05 0,076 0,101 0,037 0,056 0,074 142,50 216,60 287,85
214,00 0,009 0,014 0,018 0,009 0,014 0,018 1,93 3,00 3,85
133,00 0,021 0,032 0,042 0,018 0,027 0,036 2,79 4,26 5,59
405,00 0,012 0,017 0,024 0,012 0,017 0,024 4,86 6,89 9,72
1550,00 0,005 0,008 0,010 0,005 0,008 0,010 7,75 12,40 15,50
683,00 0,003 0,005 0,006 0,003 0,005 0,006 2,05 3,42 4,10

				Нодалган тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08			
				кызыл негізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73			
				картон	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98					
				сүт 2,9%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72					
				маңырын	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71					
				нодалган тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08					
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34					
				ара бал	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00					
				сары шай қалтпан және лимон	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00					
				кайт	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53					
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	0,007	8,00	8,00	8,00					
				кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,007	0,007	0,007	11,88	20,79	23,76					
				кара бидай наны										290,03	377,09	485,52	435,04	565,63	728,29

4-ші күн																			
				кырыққабат	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07					
				сәбіз	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30					
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42					
				нодалган тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08					
				кайт	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74					
				горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081	0,038	0,047	0,047	302,25	376,65	376,65					
				тара жармасы	170,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	0,85	1,02	1,02					
				пияз	133,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,26	2,93	2,93					
				картон	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66					
				нодалган тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08					
				сары майы	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36					
				алма	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48					
				қант	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44					
				лимон қышқылы	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1Е-04	0,10	0,10	0,10						
				картон қырағымалы	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00					
				кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76					
				кара бидай наны										514,67	609,10	612,07	772,01	913,65	918,11

5-ші күн																			
				сыыр еті (көптеген еті)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85					
				бидай нан ең жоғары сорт	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85					
				пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59					
				сүт 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72					
				кеттірілген нан	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50					
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10					
				нодалган тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08					
				кызыл негізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73						
				макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99					
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34						
				нодалган тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07					
				жеміс шырын	200,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	40,00	40,00	40,00					
				сүбешсе/тримшік	1500,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	150,00	150,00	150,00					
				кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76					
				кара бидай наны										420,83	518,77	604,57	631,25	778,16	906,85

ІІІ апта																			
I-ші күн					сыыр еті (нық-кеуде бөлігі)	2850,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	304,95	304,95	615,60				
сәбіз						177,00	0,010	0,010	0,015	0,008	0,008	0,012	1,77	1,77	2,66				

Гүлші (шыр ет)	75	75	100	133,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33	327,00	327,00	645,70	490,50	490,50	968,55
өсімдік майы	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83						
томат пастасы	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00						
бидай үні I сорт	214,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	1,07	1,07	1,28						
болтаған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
қараұмық жармасы	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53
болтаған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
шай ет жояғы сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00						
кайт	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	19,53	19,53	19,53	29,29	29,29	29,29
лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00						
алма	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111	111,00	111,00
кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	467,47	479,20	802,67	701,21	718,79	1204,01

2-ші күн

сәбіз	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,62	72,54	72,54	72,54
кайт сыр	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41							
өсімдік майы	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83							
тауық ет (оран іргілес ет)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	0,145	0,145	240,00	240,00	319,50							
бар жамбас және жіліншік	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,006	0,006	3,42	3,42	4,10							
өсімдік майы	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	0,096	0,096	22,58	22,58	27,01							
картон	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,021	0,021	0,021	0,021	3,89	3,89	4,60	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	415,62	545,44
сәбіз	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	0,012	0,012	1,60	1,60	1,86							
пияз	900,00	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	5,40	5,40	6,30							
томат пастасы	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,003	0,003	0,12	0,12	0,18							
бидай ұны I сорт	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
болтаған тұз	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48							
алма	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53	109,53
кайт	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10							
лимон қышқалы	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00							
картон қрамалы	495,00	0,033	0,040	0,033	0,040	0,040	0,040	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80							
бидай үні ет жояғы сорт	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74							
кайт	5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08							
сары майы	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15							
жұмыртқа I саныт	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97	143,97
болтаған тұз	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50							
салғандыған ашытқы	1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	0,037	0,037	42,00	55,50	55,50							
дрімшік	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,45	0,45	0,45							
ваннлин	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68							
өсімдік майы	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	11,88	20,79	23,76	467,89	513,23	604,75	701,84	772,84	907,12	907,12
кара бидай наны	20	35	40																

3-ші күн

шыр ет (қозлет ет)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	0,074	0,074	142,50	216,60	287,85							
нан I сорт бидай ұннан	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	0,018	0,018	1,93	3,00	3,88							
пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	0,036	0,036	2,79	4,26	5,89							
сүт 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	0,024	0,024	4,86	6,89	9,72							
кегтірген нан	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	0,010	0,010	7,75	12,40	15,50	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116	509,116
өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	0,006	0,006	2,05	3,42	4,10							
болтаған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
сус қраспай основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73							
картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,133	0,133	0,133	24,69	18,57	37,98							
молюко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	0,023	0,023	6,48	6,08	9,72							

Қызылорда облысының...

Майна	100	130	150	магарын болгалган түз	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74
Жеміс шырын	200	200	200	салды майы	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
Қара бидай нан	20	35	40	жеміс шырын	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00
				қара бидай нан	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
					594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	285,50	372,56	481,00	428,25	558,84	721,50

Қазылыша салаты	60	100	100	қазылыша	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	31,93	53,04	53,04	47,90	79,56	79,56	
				алма	770,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	10,78	16,94	16,94	4,78						
				өсімдік майы	683,00	0,006	0,007	0,007	0,006	0,007	0,007	4,10	4,10	4,78							
				қазылыт лосос, балығы	4650,00	0,065	0,065	0,081	0,038	0,038	0,047	302,25	302,25	376,65							
				тара жармасы	170,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,006	0,006	0,85	0,85	1,02							
				пияз	133,00	0,017	0,017	0,022	0,015	0,015	0,018	2,26	2,26	2,93	315,78	315,78	393,33	473,66	473,66	590,00	
				картон	211,00	0,049	0,049	0,060	0,036	0,036	0,045	10,34	10,34	12,66							
				болталған түз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				сары майы	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04	
				кеңірілген жемістер	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40							
				қант	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70	25,60	25,60	25,60	38,40	38,40	38,40	
				қышқыл лимон	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50							
				қара бидай нан	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	

ет тегрелі (үрмелі) \ қазылы нетізгі тұздық	60\20	90\20	120\20	сыыр еті (көплет еті)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40							
				күрші жармасы	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82							
				пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59							
				өсімдік майы	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92	
				бидай ұны I сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48							
				болталған түз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				қазылы нетізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73							
				макарон	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09	
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34							
				болталған түз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07							
				шай ең жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29	
				қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53							
				сары порцелимен	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09	
				ара бағ	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,5	37,5	
				қара бидай нан	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	376,64	469,77	565,69	564,97	704,66	848,53	

IV аяғы				сыыр еті (жанбас)	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00							
				күрші жармасы	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78							
				өсімдік майы	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	6,83							
				пияз	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60	470,61	470,61	628,14	705,92	705,92	942,21	
				сәбіз	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36							
				томат пастасы	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50							
				болталған түз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				алма	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111,00	111,00	111,00	
				ара бағ	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,50	37,50	37,50	
				шай ең жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29	
				қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53							
				қара бидай нан	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	593,02	601,93	762,43	889,52	902,89	1143,64	

