

«Келісемін»
Жеке кәсіпкер
Дукетбаев
2025ж. «11» мин

Бекітемін:
«СҚО әкімдігінің білім басқармасы»
КММ «Петропавл қаласының
білім бөлімі» КММ «эл-Фараби»
«мектеп-лицей» КММ
директоры А.Н. Байбурина
2025ж. «-----»

Солтүстік Қазақстан облысының жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдар атауы	Тағамдар түсімі, гр.			тағамның интредииенттері	брутто салмағы,кг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
4 апта							
Дүйсенбі							
ірімшік қосылған макарондар	150	200	200	макарондар	0,0600	0,0800	0,0800
				сары май	0,0050	0,0050	0,0050
				қатты ірімшік	0,0200	0,0250	0,0250
Бал пісірмесі	40	40	80	бидай ұны ж/с	0,0420	0,0420	0,0840
				бидай ұны ж/с (себу үшін)	0,0040	0,0040	0,0080
				бал	0,0350	0,0350	0,0700
				сары май	0,0120	0,0120	0,0240
				меланж немесе	0,0020	0,0020	0,0040
				сүт	0,0080	0,0080	0,0160
				меланж немесе жұмыртка (жағу үшін)	0,0010	0,0010	0,0020
сүтті шай	200	200	200	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,1500	0,1500	0,1500
				қант	0,0070	0,0070	0,0070
				сүт	0,0500	0,0500	0,0500
Нан	20	35	40	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					475,00	520,00	652,00
Сейсенбі							
еттен жасалған биточки	80	100	100	сиыр еті	0,1200	0,1450	0,1450
				бидай наны	0,0152	0,0190	0,0190
				сүт	0,0192	0,0240	0,0240
				кептірілген нан	0,0080	0,0100	0,0100
				өсімдік майы	0,0046	0,0058	0,0058
негізгі қызыл тұздық	20	25	25	өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050
				бидай ұны I сұрып	0,0010	0,0010	0,0010
				томат езбесі	0,0020	0,0020	0,0020
				сәбіз	0,0020	0,0020	0,0020
				пияз	0,0050	0,0060	0,0060
				қант	0,0010	0,0010	0,0010
гарнир : жарма	100	150	150	қарақұмық	0,0330	0,0490	0,0490
				сары май	0,0050	0,0100	0,0100
жеміс-жидек киселі	200	200	200	кисель	0,0240	0,0240	0,0240
				жаңа піскен жемістер	0,0150	0,0150	0,0150

				қант	0,0100	0,0100	0,0100
				лимон қышқылы	0,0001	0,0001	0,0001
				су	0,1900	0,1900	0,1900
нан	20	35	40	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					650,00	775,00	777,00
Сәрсенбі							
өсімдік майы қосылған ақ кырыққабат салаты	60	100	100	ақ кырыққабат	0,0594	0,0990	0,0990
				сәбіз	0,0066	0,0110	0,0110
				көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050
				алма	0,0150	0,0200	0,0200
				қант	0,0036	0,0060	0,0060
				өсімдік майы	0,0036	0,0060	0,0060
сиыр етінен палау	150	200	200	күріш жармасы	0,1310	0,1550	0,1550
				өсімдік майы	0,0600	0,0690	0,0690
				пияз	0,0150	0,0170	0,0170
				сәбіз	0,0150	0,0200	0,0200
				сиыр еті	0,0200	0,0230	0,0230
лимон қосылған шай	200	200	200	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,2000	0,2000	0,2000
				қант	0,0070	0,0070	0,0070
				лимон	0,0100	0,0100	0,0100
Нан	20	35	40	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					785,00	935,00	937,00
Бейсенбі							
балықтан жасалған (тефтели) <i>котлеттері</i>	80	100	100	ж/т балық	0,1250	0,1450	0,1450
				бидай ұны	0,0064	0,0080	0,0080
				сүт	0,0100	0,0100	0,0100
				пияз	0,0136	0,0170	0,0170
				өсімдік майы	0,0100	0,0150	0,0150
				күріш	0,0104	0,0130	0,0130
қаймақ тұздығы	20	25	125	қаймақ	0,0200	0,0250	0,0250
				сары май	0,0010	0,0010	0,0010
				бидай ұны	0,0010	0,0010	0,0010
гарнир картоп езбесі	100	150	150	картоп	0,1152	0,1728	0,1728
				сүт	0,0220	0,0280	0,0280
				сары май	0,0100	0,0150	0,0150
кисель	200	200	200	кисель	0,0100	0,0150	0,0150
				жаңа піскен жемістер	0,0100	0,0100	0,0100
				қант	0,0100	0,0100	0,0100
				лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010
				қант	0,0100	0,0100	0,0100
				лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010
				су	0,1900	0,1900	0,1900
Нан	20	35	40	қара бидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					700,00	885,00	887,00
Жұма							
үй кеспесі	200	250	250	макарондар/кеспе/	0,0520	0,0650	0,0650
				құс еті	0,0840	0,1020	0,1020
				картоп	0,0380	0,0500	0,0500

				сәбіз	0,0100	0,0130	0,0150
				пияз	0,0100	0,0130	0,0150
				көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050
				өсімдік майы	0,0080	0,0100	0,0120
қатты ірімшік	20	20	40	қатты ірімшік	0,0200	0,0250	0,0400
жеміс	120	120	150	алма	0,1200	0,1200	0,1200
қант қосылған шай	200	200	200	су	0,1900	0,1900	0,1900
				шай/демдеме/	0,0020	0,0020	0,0020
				қант	0,0070	0,0070	0,0070
Нан	20	35	40	қара бидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					575,00	610,00	717,00

«Келісемін»

Жеке кәсіпкер

Е.Б.Дукетбаев

ЕРБОЛ

2025ж. «ТОВЫЧ»

600503300674

ЖСН / ИИН

Бекітемін:

«СҚО әкімдігінің білім басқармасы»

КММ «Петропавл қаласының

білім бөлімі» КММ «әл-Фараби»

«мектеп-лицей» КММ

директоры А.Н. Байбурина

2025ж. «-----»

Солтүстік Қазақстан облысының жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдар атауы	Тағамдар түсімі, гр.			тағамның интредииенттері	брутто салмағы,кг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
3 апта							
Дүйсенбі							
Сүтті күріш ботқасы	150	200	200	күріш жармасы	0,0500	0,0650	0,6500
				сүт	0,1300	0,1800	0,1800
				су	0,0480	0,0645	0,0645
				қант	0,0050	0,0050	0,0050
				сары май	0,0050	0,0100	0,0100
Пісірілген жұмыртқа	1 дана	1 дана	2 дана	жұмыртқа	1 дана	1 дана	2 дана
Лимон қосылған шай	200	200	200	кара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,2000	0,2000	0,2000
				қант	0,0070	0,0070	0,0070
				лимон	0,0100	0,0100	0,0100
Нан	20	35	40	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамактану рационының құны					445,00	495,00	567,00
Сейсенбі							
ет котлеттері	80	100	100	сиыр еті	0,1200	0,1450	0,1450
				бидай наны	0,0152	0,0190	0,0190
				сүт	0,0192	0,0240	0,0240
				кептірілген нан	0,0080	0,0100	0,0100
				өсімдік майы	0,0046	0,0058	0,0058
негізгі қызыл тұздық	20	25	25	өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050
				бидай ұны 1 сұрып	0,0010	0,0010	0,0010
				томат езбесі	0,0020	0,0020	0,0020
				сәбіз	0,0020	0,0020	0,0020
				пияз	0,0050	0,0060	0,0060
				қант	0,0010	0,0010	0,0010
гарнир : бөктірілген күріш	100	150	150	күріш	0,0383	0,0600	0,0600
				сары май	0,0050	0,0100	0,0100
жеміс-жидек киселі	200	200	200	кисель	0,0240	0,0240	0,0240
				жаңа піскен жемістер	0,0150	0,0150	0,0150
				қант	0,0100	0,0100	0,0100
				лимон қышқылы	0,0001	0,0001	0,0001
				су	0,1900	0,1900	0,1900
нан	20	35	40	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400

Тамақтану рационының құны				650,00	775,00	777,00
Сәрсенбі						
өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	100	100	сәбіз	0,0654	0,1090
				мейіз	0,0100	0,0150
				қант	0,0060	0,0100
				өсімдік майы	0,0036	0,0060
сиыр етінен жасалған қуырдақ	150	200	200	сиыр еті	0,1310	0,1550
				картоп	0,1500	0,1900
				пияз	0,0200	0,0250
				сәбіз	0,0250	0,0300
				жаңа піскен қызанақ	0,0150	0,0200
				өсімдік майы	0,0100	0,0150
қант қосылған шай	200	200	200	кара байха шайы	0,0020	0,0020
				су	0,2000	0,2000
				қант	0,0070	0,0070
Нан	20	35	40	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350
Тамақтану рационының құны				735,00	885,00	887,00
Бейсенбі						
балықтан жасалған тефтели	80	100	100	ж/т балық	0,1250	0,1450
				бидай ұны	0,0064	0,0080
				сүт	0,0100	0,0100
				пияз	0,0136	0,0170
				өсімдік майы	0,0100	0,0150
				күріш	0,0104	0,0130
каймақ тұздығы	20	25	125	каймақ	0,0200	0,0250
				сары май	0,0010	0,0010
				бидай ұны	0,0010	0,0010
гарнир картоп езбесі	100	150	150	картоп	0,1152	0,1728
				сүт	0,0220	0,0280
				сары май	0,0100	0,0150
жаңа піскен жемістерден компот	200	200	200	кептірілген жемістер	0,0100	0,0100
				қант	0,0100	0,0100
				лимон қышқылы	0,0010	0,0010
				су	0,1900	0,1900
Нан	20	35	40	кара бидай-бидай наны	0,0200	0,0350
Тамақтану рационының құны				700,00	885,00	887,00
Жұма						
көкөністер қосылған картоп көжесі	200	250	250	картоп	0,0400	0,0650
				жаңа піскен қырыққабат	0,0500	0,0625
				сәбіз	0,0100	0,0125
				пияз	0,0096	0,0120
				құс еті	0,0840	0,1020
				өсімдік майы	0,0040	0,0050
				жаңа піскен қызанақ	0,0056	0,0070
				көк шөп	0,0050	0,0050
				1 с ұн	0,0020	0,0025
сүзбе қосылған пісірме	50	50	100	жоғары сұрыпты бидай ұны	0,0300	0,0300
				жоғары сұрапты бидай ұны/себу үшін	0,0020	0,0040

				қант	0,0040	0,0040	0,0080
				сары май	0,0120	0,0120	0,0240
				меланж немесе	0,0050	0,0050	0,0100
				сүт 2,5%	0,0090	0,0090	0,0180
				сүзбе	0,0350	0,0350	0,700
				престелген ашытқы	0,0010	0,0010	0,0010
				меланж немесе жұмыртқа/жағу үшін/	0,0010	0,0010	0,0010
Сүтті шай	200	200	200	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,1500	0,1500	0,1500
				сүт	0,0800	0,1000	0,1000
				қант	0,0070	0,0070	0,0070
Нан	20	35	40	қара бидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
жеміс	120	120	150	алма	0,1200	0,1200	0,1500
Тамақтану рационының құны					655,00	685,00	852,00

«Келісемін»

Жеке кәсіпкер

Д.Б. Дукетбаев

2025ж. «-----»

ЖСН/ИИН

Бекітемін:

«СКО әкімдігінің білім басқармасы»

КММ «Петропавл қаласының

білім бөлімі» КММ «эл-Фараби»

«мектеп-лицей» КММ

директоры А.Н. Байбурина

2025ж. «-----»

Солтүстік Қазақстан облысының жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдар атауы	Тағамдар түсімі, гр.			тағамның интредииенттері	брутто салмағы,кг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
2 апта							
Дүйсенбі							
Сүтті бидай боткасы	150	200	200	бидай жармасы	0,0300	0,0400	0,0400
				сүт	0,1300	0,1800	0,1800
				су	0,0500	0,0665	0,0665
				қант	0,0050	0,0060	0,0060
				сары май	0,0100	0,0120	0,0150
Бал пісірмесі	40	40	80	бидай ұны ж/с	0,0420	0,0420	0,0840
				бидай ұны ж/с (себу үшін)	0,0040	0,0040	0,0080
				бал	0,0350	0,0350	0,0700
				сары май	0,0120	0,0120	0,0240
				меланж немесе жұмыртқа	0,0020	0,0020	0,0040
				сүт	0,0300	0,0400	0,0800
				меланж немесе жұмыртқа (жағу үшін)	0,0010	0,0010	0,0020
Қант және лимон қосылған шай	200	200	200	кара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,2000	0,2000	0,2000
				лимон	0,0100	0,0100	0,0100
				қант	0,0070	0,0070	0,0070
Нан	20	35	40	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					485,00	515,00	647,00
Сейсенбі							
өсімдік майы қосылған ақ қырыққабат салаты	60	100	100	ақ қырыққабат	0,0594	0,0990	0,0990
				сәбіз	0,0066	0,0110	0,0110
				көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050
				алма	0,0150	0,0200	0,0200
				қант	0,0036	0,0060	0,0060
				өсімдік майы	0,0036	0,0060	0,0060
еттен жасалған тефтели	80	100	100	сиыр еті	0,1200	0,1450	0,1450
				бидай наны	0,0112	0,0140	0,0140
				сүт	0,0160	0,0200	0,0200
				пияз	0,0320	0,0400	0,04000
				өсімдік майы	0,0093	0,0116	0,0116
				бидай ұны	0,0046	0,0058	0,0058
негізгі қызыл тұздық	20	25	25	өсімдік майы	0,0004	0,0005	0,0005

				бидай ұны I сұрып	0,0010	0,0010	0,0010
				томат еzbесі	0,0020	0,0020	0,0020
				сәбіз	0,0020	0,0020	0,0020
				пияз	0,0005	0,0006	0,0006
				кант	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир пісірілген макарондар	100	150	150	макарондар	0,0400	0,0600	0,0600
				сары май	0,0050	0,0100	0,0100
кисель	200	200	200	кисель	0,0150	0,0150	0,0150
				жаңа піскен жемістер	0,0100	0,0100	0,0100
				кант	0,0100	0,0100	0,0100
				лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010
				су	0,1900	0,1900	0,1900
нан	20	35	40	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					825,00	1035,00	1077,00
Сәрсенбі							
көкенистермен бұқтырылған ет	80	100	100	сиыр еті	0,1450	0,1750	0,1750
				өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050
				сәбіз	0,0040	0,0050	0,0050
				томат пастасы	0,0040	0,0050	0,0050
				пияз	0,0040	0,0050	0,0050
				жасаң көк шөп	0,0024	0,0030	0,0030
				бидай ұны	0,0032	0,0040	0,0040
жарма гарнирі	100	150	150	карақұмық	0,0500	0,0750	0,0750
				сары май	0,0050	0,0100	0,0100
кант қосылған шай	200	200	200	кара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,2000	0,2000	0,2000
				кант	0,0070	0,0070	0,0070
Нан	20	35	40	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					610,00	695,00	697,00
Бейсенбі							
балық котлеттері	80	100	100	минтай	0,1250	0,1450	0,1450
				бидай наны	0,0160	0,0200	0,0200
				сүт	0,0232	0,0290	0,0290
				кептірілген нан	0,0080	0,0100	0,0100
қаймақ тұздығы	20	25	125	қаймақ	0,0200	0,0250	0,0250
				сары май	0,0010	0,0010	0,0010
				бидай ұны	0,0010	0,0010	0,0010
гарнир картоп еzbесі	100	150	150	картоп	0,1152	0,1728	0,1728
				сүт	0,0220	0,0280	0,0280
				сары май	0,0100	0,0150	0,0150
кептірілген жеміс қоспасынаң жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер	0,0300	0,0300	0,0300
				кептірілген өрік	0,0100	0,0100	0,0100
				кант	0,0100	0,0100	0,0100
				лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010
				су	0,1900	0,1900	0,1900
Нан	20	35	40	кара бидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					670,00	855,00	857,00

Жұма							
үй кеспесі	200	250	250	кеспе	0,0520	0,0650	0,0680
				кұс еті	0,0840	0,1020	0,1020
				картоп	0,0300	0,0400	0,0450
				сәбіз	0,0100	0,0130	0,0150
				пияз	0,0100	0,0130	0,0150
				көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050
				өсімдік майы	0,0080	0,0100	0,0120
қатты ірімшік	20	20	35	қатты ірімшік	90,00	90,00	140,00
Жеміс/алма/	120	120	150	алма	0,1200	0,1200	0,1500
Сүтті шай	200	200	200	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,1500	0,1500	0,1500
				сүт	0,0800	0,1000	0,1000
				кант	0,0070	0,0070	0,0070
Нан	20	35	40	қара бидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					595,00	625,00	692,00

1

к

Н

Та

Қай

Гарн

табиғ

Нан

Өсімді
сәбіз с



Е.Б.Дукетбаев

Бекітемін:
«СҚО әкімдігінің білім басқармасы»
КММ «Петропавл қаласының
білім бөлімі» КММ «әл-Фараби»
«мектеп-лицей» КММ
директоры А.Н. Байбурина
2025ж. «-----»

Солтүстік Қазақстан облысының жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың
жекелеген санаттары үшін 4 апталық ыстық тамақ мәзірі
(қыс-көктем)

Тағамдар атауы	Тағамдар түсімі, гр.			тағамның интредиденттері	брутто салмағы, кг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1 апта							
Дүйсенбі							
Тары сүтті ботқасы	150	200	200	тары жармасы	0,0500	0,0650	0,0650
				сүт	0,1300	0,1800	0,1800
				су	0,0500	0,0665	0,0665
				қант	0,0050	0,0050	0,0050
				сары май	0,0100	0,0120	0,150
Пісірілген жұмыртқа	1 дана	1 дана	2 дана	жұмыртқа	1 дана	1 дана	2 дана
Қант қосылған шай	200	200	200	кара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,2000	0,200	0,200
				қант	0,0070	0,0070	0,0070
Нан	20	35	40	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					395,00	445,00	517,00
Сейсенбі							
Тауық етінен тефтели	80	100	100	құс еті	0,1310	0,1450	0,1450
				өсімдік майы	0,0100	0,0150	0,0150
				күріш	0,0104	0,0130	0,0130
				ж/с бидай ұны	0,0064	0,0080	0,0080
				пияз	0,0136	0,0170	0,0170
				сүт	0,0100	0,0100	0,0100
Қаймақ тұздығы	20	25	25	қаймақ	0,0200	0,0250	0,0250
				сары май	0,0010	0,0010	0,0010
				ж/с бидай ұны	0,0010	0,0010	0,0010
Гарнир: картоп езбесі	100	150	150	макарондар	0,1152	0,1728	0,1728
				картоп	0,0300	0,0400	0,0400
				сары май	0,0100	0,0150	0,0150
табиғи шырын	200	200	200	кисель	0,2000	0,2000	0,2000
Нан	20	35	40	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					695,00	835,00	837,00
Сәрсенбі							
Өсімдік май қосылған сәбіз салаты	60	100	100	сәбіз	0,0654	0,1090	0,1090
				мейіз	0,0100	0,0150	0,0150
				қант	0,0060	0,0100	0,0100
				өсімдік майы	0,0100	0,0120	0,0120

Сиыр етінен жасалған палау	150	200	200	күріш жармасы	0,1310	0,1550	0,1550
				өсімдік майы	0,0600	0,0690	0,0690
				пияз	0,0150	0,0170	0,0170
				сәбіз	0,0150	0,0200	0,0200
				сиыр еті	0,0200	0,0230	0,0230
Лимон қосылған шай	200	200	200	кара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,2000	0,2000	0,2000
				қант	0,0070	0,0070	0,0070
				лимон	0,0100	0,0100	0,0100
Нан	20	35	40	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					785,00	935,00	937,00
Бейсенбі							
Ет котлеттері, негізгі қызыл тұздық	80/20	100/25	100/25	сиыр еті	0,1200	0,1450	0,1450
				бидай наны	0,0152	0,0190	0,0190
				сүт	0,0192	0,0240	0,0240
				кептірілген нан	0,0080	0,0100	0,0100
				өсімдік майы	0,0046	0,0058	0,0058
				өсімдік майы	0,0004	0,0005	0,0005
				ж/с бидай ұны	0,0010	0,0010	0,0010
				томат пастасы	0,0020	0,0020	0,0020
				сәбіз	0,0020	0,0020	0,0020
				пияз	0,0050	0,0060	0,0060
				қант	0,0001	0,0001	0,0001
Гарнир: пісірген макарондар	100	150	150	макарондар	0,0400	0,0600	0,0600
				сары май	0,0050	0,0100	0,0100
кисель	200	200	200	кисель	0,0240	0,0240	0,0240
				жаңа піскен жемістер	0,0150	0,0150	0,0150
				қант	0,0100	0,0100	0,0100
				лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010
				су	0,1900	0,1900	0,1900
Нан	20	35	40	кара бидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					655,00	825,00	827,00
Жұма							
Көкөніс көжесі	200	250	250	ж/с ұн	0,0020	0,0025	0,0025
				картоп	0,0400	0,0650	0,0650
				қырыққабат	0,0500	0,0650	0,0650
				сәбіз	0,0100	0,0125	0,0125
				пияз	0,0100	0,0120	0,0120
				күс еті	0,0840	0,1020	0,1020
				өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050
				қызылша	0,0100	0,0120	0,0120
				көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050
Сүзбе қосылған пісірме	50	50	100	жоғары сұрыпты бидай ұны	0,0300	0,0300	0,0300
				жоғары сұрыпты бидай ұны /себу үшін/	0,0020	0,0020	0,0020
				қант	0,0040	0,0040	0,0040
				сары май	0,0120	0,0120	0,0120
				меланж немесе жұмыртка	0,0050	0,0050	0,0100
				сүт 2,5%	0,0300	0,0400	0,0800

				сүзбе	0,0350	0,0350	0,0350
				престелген ашықты	0,0010	0,0010	0,0010
				меланж/немесе жұмыртка /жағу үшін/	0,0010	0,0010	0,0010
Жеміс/алма/	120	120	150	алма	0,1200	0,1200	0,1500
Сүтпен шай	200	200	200	кара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020
				су	0,1500	0,1500	0,1500
				сүт	0,0800	0,1000	0,1000
				қант	0,0070	0,0070	0,0070
Нан	20	35	40	кара бидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400
Тамақтану рационының құны					655,00	685,00	852,00