

	картоп		30		30		30
	пияз		9		10		11
	өсімдік майы		3		5		5
	сиыр еті		20		30		30
	сорпа		200		230		251
Бауын көкөніс пен ірімшік қосылған салат салат	ак қауланды қырыққабат	60-100	30	100-150	34	100-150	35
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
	өсімдік майы		4		5		6
	тауық еті	150-200	140	200-250	165	200-250	200
Ұй қуырдағы тауық етімен (жаркое)	картоп		63		71		82
	пияз		8		10		11
	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		5		6		7
	кептірілген итмұрын жемісі	200	1,5	200	1,5	200	1,5
Итмұрын жемісінен кисель	қант		9		9		9
	картоп қрахмалы		10		10		10
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		218		218		218
	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Рассольник (тұздықты көже)	картоп	200-250	40	250-300	50	250-300	60
	арпа жармасы		16		25		30
	пияз		10		10		11
	тұздалған киір		14		16		17
	өсімдік майы		4		5		5
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	сиыр еті		20		20		30
	сорпа		140		161		175
	сиыр еті	80-150	40	100-180	50	100-180	60
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		5		6		7
	йодталған тұз		1		1,5		2