

2 күн									
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30		
	үрме бұршақ		10		15				
	сәбіз		15		20				
	пияз		15		20				
	өсімдік майы		4		6				
	сорпа		140		161		175		
	сир еті		30		30				
	сәбіз		64		86				
	қант		4		6				
	өсімдік майы		6		8				
Пісірілген тауық еті	тауық еті	80-150	140	100-180	165	100-180	200		
	пияз		20		20				
	макарон		26		37				
Ғарнир: пісірілген макарон	йодталған тұз	100-150	1		1,5	150-180	54		
	сары май		4		5				
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165		165		165		
	Алма		250		250				
	Сүзбеше		125		125				
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40		
3 күн									
Рассольник (тұздықты көже)	картоп	200-250	20	250-300	30	250-300	35		
	пияз		20		22				
	тұздалған қияр		14		16				
	өсімдік майы		4		6				
	сорпа немесе су		140		161				
	сир еті	80-150	30	100-180	30	100-180	30		
	сир еті		60		75				
	бидай наны		15		20				
	сүт		40		40				
	пияз		35		40				
Турама зразылар	йодталған тұз		1		1,5		2		
	өсімдік майы		8		10				