

| гуляш (сыыр еті) | | 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 | |
|------------------|--|----|----|-----|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--|
| | | | | | 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 | |
| | | | | | 683,00 | 0,007 | 0,007 | 0,01 | 0,006 | 0,006 | 0,008 | 0,93 | 4,78 | 4,78 | 6,83 | 6,83 | | | | | |
| | | | | | 900,00 | 0,015 | 0,015 | 0,02 | 0,015 | 0,015 | 0,02 | 13,50 | 13,50 | 18,00 | 18,00 | | | | | | |
| | | | | | 214,00 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 1,07 | 1,07 | 1,28 | 1,28 | | | | | | |
| | | | | | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | | 5068,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 25,34 | 25,34 | 25,34 | 35,06 | 37,88 | 39,69 | 52,60 | 56,82 | 59,53 | |
| | | | | | 201,00 | 0,048 | 0,062 | 0,071 | 0,048 | 0,062 | 0,071 | 9,65 | 12,46 | 14,27 | 14,27 | | | | | | |
| | | | | | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | | 5000,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 19,53 | 19,53 | 19,53 | 29,29 | 29,29 | 29,29 | |
| | | | | | 435,00 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 6,53 | 6,53 | 6,53 | 8,00 | 8,00 | | | | | |
| | | | | | 1000,00 | 0,008 | 0,008 | 0,008 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 111 | 111,00 | 111,00 | |
| | | | | | 740,00 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 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 | 467,47 | 479,20 | 802,67 | 701,21 | 718,79 | 1204,01 | |
| 2-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 177,00 | 0,065 | 0,108 | 0,108 | 0,052 | 0,086 | 0,086 | 11,51 | 19,12 | 19,12 | 32,41 | 48,36 | 48,36 | 48,62 | 72,54 | 72,54 | |
| | | | | | 5603,00 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 16,81 | 22,41 | 22,41 | 22,41 | 6,83 | 6,83 | | | | |
| | | | | | 683,00 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 4,10 | 6,83 | 6,83 | 6,83 | | | | | | |
| | | | | | 1500,00 | 0,160 | 0,160 | 0,213 | 0,109 | 0,109 | 0,145 | 240,00 | 240,00 | 319,50 | | | | | | | |
| | | | | | 683,00 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 3,42 | 3,42 | 4,10 | | | | | | | |
| | | | | | 211,00 | 0,107 | 0,107 | 0,128 | 0,080 | 0,080 | 0,096 | 22,58 | 22,58 | 27,01 | | | | | | | |
| | | | | | 177,00 | 0,022 | 0,022 | 0,026 | 0,018 | 0,018 | 0,021 | 3,89 | 3,89 | 4,60 | | | | | | | |
| | | | | | 133,00 | 0,012 | 0,012 | 0,014 | 0,010 | 0,010 | 0,012 | 1,60 | 1,60 | 1,86 | | | | | | | |
| | | | | | 900,00 | 0,006 | 0,006 | 0,006 | 0,006 | 0,006 | 0,007 | 5,40 | 5,40 | 6,30 | | | | | | | |
| | | | | | 59,90 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,003 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | | | | | | | |
| | | | | | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | |
| | | | | | 740,00 | 0,052 | 0,052 | 0,052 | 0,045 | 0,045 | 0,045 | 38,48 | 38,48 | 38,48 | | | | | | | |
| | | | | | 435,00 | 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 | |
| | | | | | 1000,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 1Е-04 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | | | | | | | |
| | | | | | 1500,00 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 24,00 | 24,00 | 24,00 | | | | | | | |
| | | | | | 495,00 | 0,033 | 0,040 | 0,040 | 0,033 | 0,040 | 0,040 | 16,34 | 19,80 | 19,80 | | | | | | | |
| | | | | | 435,00 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 1,31 | 1,74 | 1,74 | | | | | | | |
| | | | | | 5028,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 10,06 | 15,08 | 15,08 | | | | | | | |
| | | | | | 50,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | | | | | | | |
| | | | | | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | |
| | | | | | 2500,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | | | | | | | |
| | | | | | 1500,00 | 0,028 | 0,037 | 0,037 | 0,028 | 0,037 | 0,037 | 42,00 | 55,50 | 55,50 | | | | | | | |
| | | | | | 1500,00 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,45 | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| | | | | | 683,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,68 | 0,68 | 0,68 | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 174,68 | 259,36 | 339,41 | 262,02 | 389,035 | 509,116 | |
| | | | | | 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 | | | | | | | |
| | | | | | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | |
| | | | | | 636,43 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 12,73 | 12,73 | 12,73 | | | | | | | |
| | | | | | 211,00 | 0,117 | 0,156 | 0,180 | 0,088 | 0,117 | 0,135 | 24,69 | 18,57 | 37,98 | | | | | | | |
| | | | | | 405,00 | 0,016 | 0,021 | 0,024 | 0,015 | 0,02 | 0,023 | 6,48 | 6,08 | 9,72 | | | | | | | |

Құрастырушы: аманжол аманжол

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|---|---|---|--|--|------------------------|------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|--------|
| кара бидай паны | 20 | 35 | 40 | кышкылы лимон кара бидай паны | 1500,00 594,00 | 0,001 0,020 | 0,001 0,035 | 0,001 0,040 | 0,001 0,020 | 0,001 0,035 | 0,001 0,040 | 1,50 11,88 | 20,79 415,25 | 23,76 454,00 | 17,82 622,87 | 31,19 681,00 | 35,64 685,46 | | |
| 5-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| биточки еттен (үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық | 50 | 20 | 75 | 20 | 1000 | 20 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 142,50 | 216,60 | 287,85 | | | | | |
| | сыыр еті (қозғалт еті) нан 1 сорт бидай ұннан пияз сүт 2,5% кепірілген нан өсімдік майы йодталған тұз кызыл негізгі тұздық | 2850,00 214,00 133,00 405,00 1550,00 683,00 76,00 636,43 | 0,05 0,009 0,021 0,017 0,008 0,003 0,001 0,02 | 0,076 0,014 0,032 0,017 0,008 0,005 0,001 0,02 | 0,101 0,018 0,042 0,024 0,010 0,006 0,001 0,02 | 0,037 0,009 0,018 0,012 0,005 0,003 0,001 0,02 | 0,056 0,014 0,027 0,017 0,008 0,005 0,001 0,02 | 0,074 0,018 0,036 0,024 0,010 0,006 0,001 0,02 | 0,135 0,023 0,004 0,001 0,005 0,005 0,001 0,015 | 24,69 6,48 6,08 2,36 4,71 58,94 | 18,57 37,98 9,72 | 3,85 3,85 5,59 9,72 | | | | | | | |
| гарнир: картоп сәбәсі\сары майы | 100 | 130 | 150 | сары майы шай ең жоғары сорт кант | 5068,00 5000,00 435,00 | 0,005 0,001 0,015 | 0,005 0,001 0,015 | 0,001 0,001 0,015 | 0,005 0,005 0,005 | 25,34 25,34 25,34 | 5,00 5,00 6,53 | 19,53 | 19,53 | 19,53 | 29,29 | 29,29 | 29,29 | 29,29 | |
| | кара шай қантпен және лимон | 1000,00 | 0,008 | 0,008 | 0,007 | 0,007 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 |
| сәбәсе/бұрмашік кара бидай паны | 100 | 100 | 100 | сәбәсе/бұрмашік | 1500,00 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 150,00 | 150,00 | 150,00 | 150,00 | 150,00 | 150,00 | 150,00 | 150,00 |
| | кара бидай паны | 20 | 35 | 40 | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 622,54 | 753,13 | 915,79 | |