

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1  
г.Новозыбкова имени дважды Героя  
Советского Союза Д.А.Драгунского»  
Е.А. Колышева



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования  
Новозыбковской городской администрации

Г. Л. Резников



**Примерное меню на период  
школьных лагерей с дневным пребыванием на 2023 год**



|           |  |      |       |       |        |         |     |
|-----------|--|------|-------|-------|--------|---------|-----|
|           |  |      |       |       |        |         |     |
| День 4,15 |  |      |       |       |        |         |     |
| завтрак   | Кукуруза консервированная                        | 50   | 1,1   | 0     | 5,6    | 29      | 230 |
|           | Омлет натуральный                                | 130  | 11,64 | 18,01 | 3,04   | 221,08  | 132 |
|           | Чай с сахаром                                    | 200  | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 300 |
|           | Хлеб пшеничный                                   | 30   | 2,38  | 0,3   | 14,50  | 93,33   |     |
| Обед      | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 250  | 2,83  | 2,86  | 21,76  | 124,09  | 47  |
|           | Плов с мясом                                     | 200  | 24,33 | 20,69 | 33,71  | 418,37  | 193 |
|           | Хлеб ржаной                                      | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,99   |     |
|           | Компот из сухофруктов                            | 200  | 0,56  | 0     | 27,89  | 113,79  | 283 |
|           | Печенье  | 24   | 1,94  | 3,07  | 17,09  | 103,92  |     |
| Итого     |  | 1114 | 46,88 | 45,29 | 145,65 | 1204,21 |     |
| День 5,16 |  |      |       |       |        |         |     |
| завтрак   | Каша гречневая молочная                          | 205  | 7,94  | 8,21  | 35,13  | 246,17  | 104 |
|           | Чай с сахаром                                    | 200  | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 300 |
|           | Хлеб пшеничный                                   | 30   | 2,38  | 0,3   | 14,50  | 93,33   |     |
|           | Масло сливочное                                  | 10   | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66      | 6   |
|           | Сок  | 200  | 1,4   | -     | 22,8   | 90,0    |     |
| Обед      | Салат из белокочанной капусты с морковью         | 60   | 0,5   | 3,4   | 3,19   | 42,01   | 4   |
|           | Суп картофельный гороховый с курой               | 250  | 2,34  | 3,89  | 13,61  | 98,79   | 45  |
|           | Жаркое по-домашнему                              | 210  | 21,52 | 16,54 | 21,12  | 318,89  | 181 |
|           | Хлеб ржаной                                      | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,99   |     |
|           | Компот из сухофруктов                            | 200  | 0,56  | 0     | 27,89  | 113,79  | 283 |
|           | Вафли  | 30   | 1,32  | 9,51  | 17,94  | 162,6   |     |
| Итого     |  | 1425 | 40,14 | 49,46 | 178,37 | 1332,21 |     |

|           |                               |        |       |       |       |         |     |
|-----------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------|-----|
| День 6,17 |                               |        |       |       |       |         |     |
| завтрак   | Запеканка из творога          | 150/10 | 29,22 | 12,11 | 29,1  | 342,23  | 141 |
|           | Чай с сахаром                 | 200    | 0,12  | 0     | 12,04 | 48,64   | 300 |
|           | Хлеб пшеничный                | 30     | 2,38  | 0,3   | 14,50 | 93,33   |     |
|           | Фрукты                        | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7  | 66      |     |
| Обед      | Свекольник с курой и сметаной | 250/10 | 1,93  | 6,34  | 10,05 | 104,16  | 43  |
|           | Котлеты рубленные из птицы    | 90/5   | 16,95 | 3,80  | 14,18 | 158,63  | 322 |
|           | Макаронные изделия отварные   | 150    | 5,1   | 9,5   | 34,2  | 244,5   | 227 |
|           | Хлеб ржаной                   | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02 | 51,99   |     |
|           | Компот из сухофруктов         | 200    | 0,56  | 0     | 27,89 | 113,79  | 283 |
| Итого     |                               | 1275   | 56,96 | 32,59 | 165,1 | 1205,64 |     |

|           |   |        |       |       |        |         |     |
|-----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| День 7,18 |   |        |       |       |        |         |     |
| завтрак   | Каша рисовая молочная                                 | 205    | 5,12  | 6,62  | 32,61  | 210,13  | 114 |
|           | Чай с сахаром   | 200    | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 300 |
|           | Хлеб пшеничный  | 30     | 2,38  | 0,3   | 14,50  | 93,33   |     |
|           | Сыр   | 15     | 3,48  | 4,43  |        | 54      | 7   |
|           | Булочка ванильная                                     | 60     | 4,5   | 3,9   | 33     | 186     |     |
| Обед      | Овощи натуральные                                     | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,76   | 13,8    | 246 |
|           | Щи из свежей капусты с картофелем, с курой и сметаной | 250/10 | 2,09  | 6,33  | 10,64  | 107,83  | 63  |
|           | Рагу из птицы   | 210    | 18,49 | 22,39 | 20,0   | 352,66  | 214 |
|           | Хлеб ржаной   | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,99   |     |
|           | Компот из сухофруктов                                 | 200    | 0,56  | 0     | 27,89  | 113,79  | 283 |
|           | Фрукты  | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66      |     |
| Итого     |   | 1420   | 39,98 | 45,05 | 178,16 | 1298,17 |     |
| День 8    |   |        |       |       |        |         |     |
| Завтрак   | Каша пшеничная молочная                               | 205    | 6,04  | 7,27  | 34,29  | 227,16  | 99  |
|           | Чай с сахаром   | 200    | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 300 |
|           | Хлеб пшеничный  | 30     | 2,38  | 0,3   | 14,50  | 93,33   |     |
|           | Масло сливочное                                       | 10     | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66      | 6   |
|           | Фрукты  | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66      |     |
| Обед      | Салат из свежих помидоров и огурцов                   | 60     | 0,59  | 3,08  | 2,72   | 39,49   | 18  |
|           | Суп картофельный с крупой, с курой                    | 250    | 2,83  | 2,86  | 15,43  | 124,09  | 55  |
|           | Котлета мясная  | 90/30  | 13,74 | 15,06 | 7,38   | 227,25  | 177 |
|           | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150    | 8,73  | 5,43  | 45,0   | 263,81  | 219 |
|           | Хлеб ржаной   | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,99   |     |
|           | Компот из сухофруктов                                 | 200    | 0,56  | 0     | 27,89  | 113,79  | 283 |
| Итого     |   | 1405   | 37,65 | 42,21 | 184,1  | 1321,55 |     |

|         |  |        |       |       |        |         |     |
|---------|--|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| День 9  |  |        |       |       |        |         |     |
| завтрак | Макаронные отварные с сыром              | 150/20 | 10,12 | 10,18 | 27,81  | 231,88  | 220 |
|         | Чай с сахаром                            | 200    | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 300 |
|         | Хлеб пшеничный                           | 30     | 2,38  | 0,3   | 14,50  | 93,33   |     |
|         | Сок                                      | 200    | 1,4   | -     | 22,8   | 90,0    |     |
| Обед    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60     | 0,5   | 3,4   | 3,19   | 42,01   | 4   |
|         | Суп картофельный гороховый с курой       | 250    | 2,34  | 3,89  | 13,61  | 98,79   | 45  |
|         | Котлеты рыбные                           | 90/5   | 13,32 | 2,49  | 8,73   | 110,49  | 161 |
|         | Картофельное пюре                        | 150    | 3,19  | 6,06  | 23,30  | 160,46  | 241 |
|         | Хлеб ржаной                              | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,99   |     |
|         | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,56  | 0     | 27,89  | 113,79  | 283 |
|         | Вафли                                    | 30     | 1,32  | 9,51  | 17,94  | 162,6   |     |
| Итого   |  | 1415   | 37,23 | 36,19 | 181,83 | 1203,98 |     |

|                             |   |        |       |       |        |         |     |
|-----------------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| День 10                     |   |        |       |       |        |         |     |
| завтрак                     | Горошек зеленый консервированный                      | 40     | 1,25  | 1,32  | 2,8    | 31,15   | 229 |
|                             | Омлет натуральный                                     | 130    | 11,64 | 18,01 | 3,04   | 221,08  | 132 |
|                             | Чай с сахаром   | 200    | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 300 |
|                             | Хлеб пшеничный  | 30     | 2,38  | 0,3   | 14,50  | 93,33   |     |
|                             | Фрукты  | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66      |     |
| Обед                        | Суп картофельный с мясными фрикадельками              | 250/30 | 9,76  | 6,82  | 19,01  | 175,1   | 48  |
|                             | Плов из отварной птицы                                | 210    | 18,67 | 17,24 | 31,20  | 354,67  | 211 |
|                             | Хлеб ржаной   | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,99   |     |
|                             | Компот из сухофруктов                                 | 200    | 0,56  | 0     | 27,89  | 113,79  | 283 |
|                             |   | 1270   | 46,96 | 44,65 | 135,2  | 1155,75 |     |
| Итого                       |   |        |       |       |        |         |     |
| День 11                     |   |        |       |       |        |         |     |
| завтрак                     | Запеканка из творога                                  | 150/10 | 29,22 | 12,11 | 29,1   | 342,23  | 141 |
|                             | Чай с сахаром   | 200    | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 300 |
|                             | Хлеб пшеничный  | 30     | 2,38  | 0,3   | 14,50  | 93,33   |     |
|                             | Фрукты  | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44      |     |
| Обед                        | Щи из свежей капусты с картофелем, с курой и сметаной | 250/10 | 2,09  | 6,33  | 10,64  | 107,83  | 63  |
|                             | Котлета мясная  | 90/30  | 13,74 | 15,06 | 7,38   | 227,25  | 177 |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150    | 8,73  | 5,43  | 45,0   | 263,81  | 219 |
|                             | Хлеб ржаной   | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,99   |     |
|                             | Компот из сухофруктов                                 | 200    | 0,56  | 0     | 27,89  | 113,79  | 283 |
| Итого                       |   | 1250   | 59,22 | 39,99 | 166,37 | 1292,87 |     |
| Среднее значение за период: |   |        | 44,12 | 41,46 | 170,91 | 1245,55 |     |

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь 2008

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – Москва 2016

| 1 день     |       |        |              |
|------------|-------|--------|--------------|
| пшено      | 40    | 47,5   | 1,90         |
| молоко сух | 12    | 670    | 8,04         |
| сахар      | 5     | 64     | 0,32         |
| масло слив | 5     | 560    | 2,80         |
|            |       |        | <b>13,06</b> |
| чай        | 1     | 390    | 0,39         |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96         |
|            |       |        | <b>1,35</b>  |
| хлеб пшен  | 30    | 67,5   | <b>2,03</b>  |
| масло слив | 10    | 560    | <b>5,60</b>  |
|            |       |        |              |
| помидор    | 64    | 140    | 8,96         |
|            |       |        |              |
| картофель  | 72    | 20     | 1,44         |
| морковь    | 13,3  | 70     | 0,93         |
| свекла     | 85    | 50     | 4,25         |
| лук        | 12,5  | 65     | 0,81         |
| масло раст | 5     | 119,57 | 0,60         |
| паста том  | 3,1   | 120    | 0,37         |
| сахар      | 1,6   | 64     | 0,10         |
| соль       | 1     | 15     | 0,02         |
| кура       | 30    | 170    | 5,10         |
| сметана    | 10    | 257,14 | 2,57         |
|            |       |        | 16,19        |
| филе птицы | 126   | 290    | 36,54        |
| масло слив | 1,8   | 560    | 1,01         |
| мука       | 1,8   | 42,5   | 0,08         |
| морковь    | 3,1   | 70     | 0,22         |
| лук        | 1,3   | 65     | 0,08         |
| том паста  | 2,4   | 120    | 0,29         |
| сахар      | 0,4   | 64     | 0,03         |
| соль       | 0,5   | 15     | 0,01         |
|            |       |        | 38,25        |
| рис        | 54    | 100    | 5,40         |
| масло слив | 6,7   | 560    | 3,75         |
| соль       | 1     | 15     | 0,02         |
|            |       |        | 9,17         |
| сухофрукты | 25    | 105    | 2,63         |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96         |
| витамин С  | 0,025 | 5752   | 0,14         |
|            |       |        | 3,73         |
| хлеб ржан  | 30    | 50     | 1,50         |
|            |       |        |              |
| фрукты     |       |        | 23,74        |
|            |       |        |              |
|            |       |        | 123,57       |

123-57

| 2 день     |       |        |              |
|------------|-------|--------|--------------|
| макаронны  | 51    | 51,11  | 2,61         |
| масло слив | 5     | 560    | 2,80         |
| сыр        | 22    | 570    | 12,54        |
| соль       | 0,5   | 15     | 0,01         |
|            |       |        | <b>17,95</b> |
| чай        | 1     | 390    | 0,39         |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96         |
|            |       |        | <b>1,35</b>  |
| хлеб пшен  | 30    | 67,5   | <b>2,03</b>  |
|            |       |        |              |
| помидор    | 34    | 140    | 4,76         |
| огурцы     | 26    | 120    | 3,12         |
| лук репч   | 8,4   | 65     | 0,55         |
| масло раст | 3     | 119,57 | 0,36         |
| соль       | 0,6   | 15     | 0,01         |
|            |       |        | <b>8,79</b>  |
| картофель  | 34,4  | 20     | 0,69         |
| свекла     | 52,5  | 50     | 2,63         |
| морковь    | 13,3  | 70     | 0,93         |
| капуста    | 25    | 70     | 1,75         |
| лук        | 12,5  | 65     | 0,81         |
| масло раст | 3,8   | 119,57 | 0,45         |
| соль       | 1     | 15     | 0,02         |
| сахар      | 2,5   | 64     | 0,16         |
| к-та лим   | 0,25  | 800    | 0,20         |
| кура       | 39    | 170    | 6,63         |
| сметана    | 10    | 257,14 | 2,57         |
|            |       |        | <b>16,84</b> |
| пикша      | 118   | 270    | 31,86        |
| хлеб пшен  | 17    | 67,5   | 1,15         |
| яйцо       | 5     | 217,5  | 1,09         |
| соль       | 0,5   | 15     | 0,01         |
| масло слив | 1,8   | 560    | 1,01         |
| масло слив | 5     | 560    | 2,80         |
|            |       |        | <b>37,91</b> |
| картофель  | 210   | 20     | 4,20         |
| мол сухое  | 3     | 670    | 2,01         |
| соль       | 0,5   | 15     | 0,01         |
| масло слив | 6,7   | 560    | 3,75         |
|            |       |        | <b>9,97</b>  |
| сухофрукты | 25    | 105    | 2,63         |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96         |
| витамин С  | 0,025 | 5752   | 0,14         |
|            |       |        | <b>3,73</b>  |
| хлеб ржан  | 30    | 50     | <b>1,50</b>  |
|            |       |        |              |
| сок        |       |        | 16,00        |
| печенье    |       |        | 7,50         |
|            |       |        | 123,57       |



| 5 день     |       |        |        |
|------------|-------|--------|--------|
| гречка     | 40    | 81,25  | 3,25   |
| молоко сух | 17    | 670    | 11,39  |
| сахар      | 5     | 64     | 0,32   |
| масло слив | 5     | 560    | 2,80   |
|            |       |        | 17,76  |
| чай        | 1     | 390    | 0,39   |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96   |
|            |       |        | 1,35   |
| хлеб пшен  | 30    | 67,5   | 2,03   |
| масло слив | 10    | 560    | 5,60   |
|            |       |        |        |
| капуста    | 64    | 70     | 4,48   |
| морковь    | 8     | 70     | 0,56   |
| сахар      | 3     | 64     | 0,19   |
| лим к-та   | 0,06  | 800    | 0,05   |
| масло раст | 6     | 119,57 | 0,72   |
| соль       | 0,6   | 15     | 0,01   |
|            |       |        | 6,01   |
| картофель  | 83,5  | 20     | 1,67   |
| морковь    | 13,3  | 70     | 0,93   |
| горох      | 20,3  | 47,5   | 0,96   |
| лук        | 12    | 65     | 0,78   |
| масло раст | 5     | 119,57 | 0,60   |
| кура       | 59,3  | 170    | 10,08  |
| соль       | 0,5   | 15     | 0,01   |
|            |       |        | 15,03  |
| свинина    | 112   | 290    | 32,48  |
| картофель  | 190   | 20     | 3,80   |
| лук        | 17,5  | 65     | 1,14   |
| масло раст | 6,5   | 119,57 | 0,78   |
| паста том  | 3     | 120    | 0,36   |
| соль       | 1     | 15     | 0,02   |
|            |       |        | 38,57  |
| сухофрукты | 25    | 105    | 2,63   |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96   |
| витамин С  | 0,025 | 5752   | 0,14   |
|            |       |        | 3,73   |
| хлеб ржан  | 30    | 50     | 1,50   |
|            |       |        |        |
| сок        |       |        | 16,00  |
| вафли      |       |        | 16,00  |
|            |       |        | 123,57 |

| 6 день     |       |        |        |
|------------|-------|--------|--------|
| творог     | 141   | 240    | 33,84  |
| манка      | 9,7   | 47,5   | 0,46   |
| яйцо       | 4,5   | 217,5  | 0,98   |
| сахар      | 9,7   | 64     | 0,62   |
| сметана    | 5,2   | 257,14 | 1,34   |
| сух пан    | 5,2   | 95     | 0,49   |
| масло слив | 5,2   | 560    | 2,91   |
| мол.сгуц   | 10    | 236,84 | 2,37   |
|            |       |        | 43,01  |
| чай        | 1     | 390    | 0,39   |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96   |
|            |       |        | 1,35   |
| хлеб пшен  | 30    | 67,5   | 2,03   |
|            |       |        |        |
| картофель  | 72    | 20     | 1,44   |
| морковь    | 13,3  | 70     | 0,93   |
| свекла     | 85    | 50     | 4,25   |
| лук        | 12,5  | 65     | 0,81   |
| масло раст | 5     | 119,57 | 0,60   |
| паста том  | 3,1   | 120    | 0,37   |
| сахар      | 1,6   | 64     | 0,10   |
| соль       | 1     | 15     | 0,02   |
| кура       | 30    | 170    | 5,10   |
| сметана    | 10    | 257,14 | 2,57   |
|            |       |        | 16,19  |
| филе кур   | 67,5  | 290    | 19,58  |
| хлеб пшен  | 17    | 67,5   | 1,15   |
| сухари пан | 9     | 95     | 0,86   |
| масло раст | 3,4   | 119,57 | 0,41   |
| соль       | 0,5   | 15     | 0,01   |
| масло слив | 5     | 560    | 2,80   |
|            |       |        | 24,79  |
| макаронны  | 51    | 51,11  | 2,61   |
| масло слив | 6,7   | 560    | 3,75   |
| соль       | 0,5   | 15     | 0,01   |
|            |       |        | 6,37   |
| сухофрукты | 25    | 105    | 2,63   |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96   |
| витамин С  | 0,025 | 5752   | 0,14   |
|            |       |        | 3,73   |
| хлеб ржан  | 30    | 50     | 1,50   |
|            |       |        |        |
| фрукты     |       |        | 24,60  |
|            |       |        |        |
|            |       |        | 123,57 |





|  |  |  |  |        |  |  |        |
|--|--|--|--|--------|--|--|--------|
|  |  |  |  | фрукты |  |  | 33,77  |
|  |  |  |  |        |  |  | 123,57 |

| 9 день     |       |        |              |
|------------|-------|--------|--------------|
| макаронны  | 51    | 51,11  | 2,61         |
| масло слив | 5     | 560    | 2,80         |
| сыр        | 22    | 570    | 12,54        |
| соль       | 0,5   | 15     | 0,01         |
|            |       |        | 17,95        |
| чай        | 1     | 390    | 0,39         |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96         |
|            |       |        | <b>1,35</b>  |
| хлеб пшен  | 30    | 67,5   | <b>2,03</b>  |
|            |       |        |              |
| капуста    | 64    | 70     | 4,48         |
| морковь    | 8     | 70     | 0,56         |
| сахар      | 3     | 64     | 0,19         |
| лим к-та   | 0,06  | 800    | 0,05         |
| масло раст | 6     | 119,57 | 0,72         |
| соль       | 0,6   | 15     | 0,01         |
|            |       |        | <b>6,01</b>  |
| картофель  | 83,5  | 20     | 1,67         |
| морковь    | 13,3  | 70     | 0,93         |
| горох      | 20,3  | 47,5   | 0,96         |
| лук        | 12    | 65     | 0,78         |
| масло раст | 5     | 119,57 | 0,60         |
| кура       | 36,5  | 170    | 6,21         |
| соль       | 1     | 15     | 0,02         |
|            |       |        | <b>11,16</b> |
| пикша      | 118   | 270    | 31,86        |
| хлеб пшен  | 17    | 67,5   | 1,15         |
| яйцо       | 5     | 217,5  | 1,09         |
| соль       | 1     | 15     | 0,02         |
| масло слив | 1,8   | 560    | 1,01         |
| масло слив | 5     | 560    | 2,80         |
|            |       |        | <b>37,92</b> |
| картофель  | 210   | 20     | 4,20         |
| мол сухое  | 3     | 670    | 2,01         |
| соль       | 0,5   | 15     | 0,01         |
| масло слив | 6,7   | 560    | 3,75         |
|            |       |        | <b>9,97</b>  |
| сухофрукты | 25    | 105    | 2,63         |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96         |
| витамин С  | 0,025 | 4000   | 0,10         |
|            |       |        | <b>3,69</b>  |
| хлеб ржан  | 30    | 50     | <b>1,50</b>  |
|            |       |        |              |
| вафли      |       |        | 16,00        |
| сок        |       |        | 16,00        |
|            |       |        |              |

| 10 день    |       |        |              |
|------------|-------|--------|--------------|
| горош конс | 67    | 135,38 | <b>9,07</b>  |
|            |       |        |              |
| яйцо       | 80    | 217,5  | 17,40        |
| молоко сух | 6     | 670    | 4,02         |
| масло слив | 5     | 560    | 2,80         |
| масло слив | 5     | 560    | 2,80         |
| соль       | 1     | 15     | 0,02         |
|            |       |        | <b>27,04</b> |
| чай        | 1     | 390    | 0,39         |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96         |
|            |       |        | <b>1,35</b>  |
| хлеб пшен  | 30    | 67,5   | <b>2,03</b>  |
|            |       |        |              |
| картофель  | 167   | 20     | 3,34         |
| морковь    | 13,3  | 70     | 0,93         |
| лук        | 6,3   | 65     | 0,41         |
| масло слив | 2,5   | 560    | 1,40         |
| соль       | 1     | 15     | 0,02         |
| свинина    | 46    | 290    | 13,34        |
| лук        | 4     | 65     | 0,26         |
| яйцо       | 3     | 217,5  | 0,65         |
|            |       |        | <b>20,35</b> |
| кура       | 134   | 170    | 22,78        |
| масло раст | 11    | 119,57 | 1,32         |
| лук        | 22    | 65     | 1,43         |
| морковь    | 14    | 70     | 0,98         |
| рис        | 49    | 100    | 4,90         |
| соль       | 1     | 15     | 0,02         |
|            |       |        | <b>31,42</b> |
| сухофрукты | 25    | 105    | 2,63         |
| сахар      | 15    | 64     | 0,96         |
| витамин С  | 0,025 | 5752   | 0,14         |
|            |       |        | <b>3,73</b>  |
| хлеб ржан  | 30    | 50     | <b>1,50</b>  |
|            |       |        |              |
| фрукты     |       |        | 27,09        |
|            |       |        |              |
|            |       |        | 123,57       |
|            |       |        |              |
|            |       |        |              |



|        |  |  |        |
|--------|--|--|--------|
| фрукты |  |  | 13,05  |
|        |  |  | 123,57 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|