

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.о.заведующей**  
**КГУ "Начальная школа села Титовка**  
**отдела образования по Атбасарскому району**  
**управления образования Акмолинской области"**  
\_\_\_\_\_  
**А.Мозер**  
**"3" января 2024 год**

**Четырехнедельное меню блюд**  
**(зима - весна)**  
**I неделя**

**1-й день**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	16-18	18-20
			яйца	2	3
			соль йодированная	0.4	0.4
			лук репчатый	9	10
			масло сливочное	4	5
Тефтели мясные	80-150	100-180	говядина	100	122
			рис	0.05	0.05
			лук репчатый	32	40
			масло растительное	4	6
			яйцо	1	1
Гарнир: гречка рассыпчатая	100-150	150-180	масло сливочное	4	5
			крупа гречневая	48-62	62-71
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Чай с молоком	200	200	молоко	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

**2-й день**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200-250	250-300	крупя	20-23	23-25
			морковь	11-13.	13-14
			соль йодированная	0.4	0.4
			лук репчатый	9-10.	10-11.
			масло растительное	4	5
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	капуста белокочанная	41-55	55-69
			морковь	18-24	24-30
			масло растительное	8-11.	11-13.
Жаркое по-домашнему	100-150	150-200	курица	133	133
			картофель	140	150
			лук репчатый	16	16
			томатная паста	8	8
			масло растительное	7	7
Кисель	200	200	кисель	10	10
			сахар	30	40
			крахмал картофельный	10	10
			кислота лимонная	1	1
Яблоко	200-250	200-250	яблоко	200-250	200-250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

**3-й день**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			лук репчатый	10-12.	12-13.
			соль йодированная	0.4	0.4
			огурцы соленые	14	17
			масло растительное	5	5
Плов	80	100	говядина	102	133
			морковь	14-17	17-19
			лук репчатый	10	12
			масло растительное	8	11
			рис	33-48	48-60
Сыр	10	15	сыр	10	15
Компот	200	200	сухофрукты	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40	50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
			масло растительное	5	5
Салат из моркови	60	100	морковь	64	98
			сахар	5	5
			масло растительное	6	12
Котлеты	80-150	100-180	говядина	75-86	86-95
			хлеб пшеничный	8	15
			молоко	25	30
			лук репчатый	5	8
			мука пшеничная	5	9
			масло растительное	5	7
Гарнир: картофельное пюре	100-150	150-180	морковь	5	8
			картофель	70	80
			томат	30	30
			молоко	15	20
			масло сливочное	4	7
			мука пшеничная	4	7
Сок мультивитаминный	200	200	сок мультивитаминный	200	200
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200-250	250-300	говядина	50	50
			крупа рисовая	24	40
			лук репчатый	5	8
			масло сливочное	1	1
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	1	3
			чеснок	3	3
Сосиски	80	100	сосиска	84	110
			морковь	5	8
			лук репчатый	5	8
			томатная паста	6	8
Гарнир: макароны	100	150	макароны	36	46
			масло сливочное	7	8
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
Чай	200	200	чай	0.0005	0.001
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

## II неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Борщ на костном бульоне	200-250	250-300	свекла	8	10
			капуста белокочанная	23	28
			томатная паста	5	7
			морковь	8	10
			лук репчатый	8	9
			соль йодированная	0.4	0.4
			масло растительное	3	3
			сахар	1	3
Зразы рубленые	80-150	100-180	говядина	102	133
			хлеб пшеничный	7	11
			молоко	14	16
			лук репчатый	20	45
			масло растительное	7	12
			яйца	3	8
Гарнир: макароны	100-150	150-180	макароны	33	60
			масло сливочное	4	6
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Молоко	200	200	молоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на курином бульоне	200-250	250-300	крупа рисовая	15	18
			лук репчатый	8	24
			масло сливочное	6	10
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	1	2
Салат из белокочанной капусты	60-100	100-150	капуста белокочанная	58	88
			сахар	4	6
			масло растительное	4	7
Жаркое по-домашнему	150	200	курица	133	133
			картофель	140	150
			лук репчатый	8	15
			томатная паста	5	7
			масло растительное	7	7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	сухофрукты	10	20
			сахар	27	33
Яблоко	200-250	200-250	яблоко	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

**3-й день**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	19	34
			яйца	2	4
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Плов (говядина)	100-150	150-180	говядина	102	133
			крупа рисовая	33	60
			масло растительное	8	11
			лук репчатый	10	12
			морковь	14	19
Какао	200	200	молоко	100	100
			какао	15	15
			сахар	5	5
Сузбеше	75	75	Сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40



## 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
			масло растительное	5	5
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	капуста белокочанная	74	80
			морковь	18	30
			масло растительное	8	10
Котлеты	80-150	100-180	говядина	52	72
			морковь	23	23
			лук репчатый	10	10
			томатная паста	5	7
			масло растительное	5	6
			сахар	2	2
			соль йодированная	1	2
Гарнир: гречка	100-150	150-180	гречка	30-45	45-55
			масло сливочное	3	5
Сок натуральный	200	200	сок натуральный	200	200
яблоко	200-250	200-250	яблоко	200-250	200-250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп вермишелевый на костном бульоне	200-250	250-300	вермишель	24	34
			картофель	30	50
			морковь	12	14
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Лагман	80	100	говядина	102	133
			спагетти	50	100
			морковь	17	19
			томат	4	4
			лук репчатый	10	12
			масло растительное	5	7
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Чай	200	200	чай	0.0005	0.001
Сыр	10	15	сыр	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

**III неделя**

**1-й день**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	6	8
			яйца	2	3
			соль йодированная	1	1
			лук репчатый	10	15
			масло сливочное	5	5
Тефтели мясные	80-150	100-180	говядина	75-86	86-95
			рис	20	20
			лук репчатый	32	40
			масло растительное	4	6
			яйцо	1	1
			масло сливочное	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100-150	150-180	крупа гречневая	40	65
			масло сливочное	5	8
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Чай с молоком	200	200	молоко	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

**2-й день**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200-250	250-300	крупы	30	50
			морковь	4	5
			соль йодированная	1	2
			лук репчатый	5	8
			масло растительное	4	5
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	капуста белокочанная	50	70
			морковь	6	8
			масло растительное	4	5
Жаркое по-домашнему	100-150	150-200	курица	133	133
			картофель	70	80
			лук репчатый	15	20
			томатная паста	11	11
			масло растительное	4	5
Кисель	200	200	кисель	10	15
			сахар	30	40
			крахмал картофельный	10	10
			кислота лимонная	1	1
Яблоко	200-250	200-250	яблоко	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

## 3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200-250	250-300	картофель	40	50
			лук репчатый	5	8
			соль йодированная	1	1
			огурцы соленые	14	17
			масло растительное	5	5
Плов	80	100	говядина	102	133
			морковь	14-17	17-19
			лук репчатый	10	12
			масло растительное	8	11
			рис	33-48	48-60
Сыр	10	15	сыр	10	15
Компот	200	200	сухофрукты	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
			масло растительное	5	5
Салат из моркови	60	100	морковь	64	98
			сахар	5	5
			масло растительное	6	12
Котлеты	80-150	100-180	говядина	84	100
			хлеб пшеничный	8	15
			молоко	25	30
			лук репчатый	5	8
			мука пшеничная	5	9
			масло растительное	5	7
Гарнир: картофельное пюре	100-150	150-180	морковь	5	8
			картофель	100	120
			томат	30	30
			молоко	15	20
			масло сливочное	4	7
			мука пшеничная	4	7
Сок мультивитаминный	200	200	сок мультивитаминный	200	200
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200-250	250-300	говядина	45	50
			крупа рисовая	15	20
			лук репчатый	5	8
			масло сливочное	1	1
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	1	3
			чеснок	3	3
Сосиски	80	100	сосиска	84	110
			морковь	5	8
			лук репчатый	5	8
			томатная паста	6	8
Гарнир: макароны	100	150	макароны	36	46
			масло сливочное	7	8
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
Чай	200	200	чай	0.0005	0,0010.
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

#### IV неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Борщ на костном бульоне	200-250	250-300	свекла	8	10
			капуста белокочанная	23	28
			томатная паста	5	7
			морковь	8	10
			лук репчатый	8	9
			соль йодированная	0.4	0.4
			масло растительное	3	3
			сахар	1	3
Зразы рубленые	80-150	100-180	говядина	102	133
			хлеб пшеничный	7	11
			молоко	14	16
			лук репчатый	20	45
			масло растительное	7	12
			яйца	3	8
Гарнир: макароны	100-150	150-180	макароны	33	60
			масло сливочное	4	6
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Молоко	200	200	молоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40



2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на курином бульоне	200-250	250-300	крупа рисовая	16	20
			лук репчатый	8	24
			масло сливочное	6	10
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	0.4	0.4
Салат из белокочанной капусты	60-100	100-150	капуста белокочанная	58	88
			сахар	4	6
			масло растительное	4	7
Жаркое по-домашнему	150	200	курица	140	200
			картофель	130	165
			лук репчатый	8	15
			томатная паста	5	7
			масло растительное	7	7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	сухофрукты	10	10
			сахар	27	33
Яблоко	200-250	200-250	яблоко	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

**3-й день**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	19	34
			яйца	2	4
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Плов (говядина)	100-150	150-180	говядина	102	133
			крупа рисовая	33	60
			масло растительное	8	11
			лук репчатый	10	12
			морковь	14	19
Какао	200	200	молоко	100	100
			какао	15	15
			сахар	5	5
Сузбеше	75	75	Сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

## 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
			масло растительное	5	5
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	капуста белокочанная	74	80
			морковь	18	30
			масло растительное	8	10
Котлеты	80-150	100-180	говядина	52	72
			морковь	23	23
			лук репчатый	10	10
			томатная паста	5	7
			масло растительное	5	6
			сахар	2	2
			соль йодированная	1	2
Гарнир: гречка	100-150	150-180	гречка	30-45	45-55
			масло сливочное	3	5
Сок натуральный	200	200	сок натуральный	200	200
яблоко	200-250	200-250	яблоко	200-250	200-250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп вермишелевый на костном бульоне	200-250	250-300	вермишель	24	34
			картофель	30	50
			морковь	12	14
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Лагман	80	100	говядина	102	133
			спагетти	50	100
			морковь	17	19
			томат	4	4
			лук репчатый	10	12
			масло растительное	5	7
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Чай	200	200	чай	0,0005	0,0010.
Сыр	10	15	сыр	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

мука

6	7	9
4	6	9
1	1	1
5	6	9
4	5	7
20      25      35		

яйца

2	7	7
3	8	8
5      15      15		

овощи

3	3	3
5	7	8
4	4	5
5	7	8
50	60	70
6	7	8
15	15	20
5	7	8
14	16	17
4	4	5
7	7	8
110	133	146
4	4	4
5	7	7
5	8	8
8	9	10
64	76	98
15	15	17
20	25	30
16	16	19
47	60	80
5	7	8
3	3	3
420      500      590		

крупя

20	25	30
40	55	60
30	40	50
16	22	30
24	33	40
130      175      210		

картофель

70	75	80
40	45	50
20	28	43
10	27	32
70	75	80
210      250      285		

соль

1	1	1
1	2	2
1	1	1
1	1.5	3
1	2	3
5      7.5      10		

мясо

60	80	80
161	185	210
84	100	110
305      365      400		

курица

140	165	200
-----	-----	-----

рыба

110	130	140
-----	-----	-----

масло/слив

3	4	6
4	5	6
3	4	6
4	5	6
3	4	6
4	4	5
4	4	5
25      30      40		

масло/рас

4	5	6
4	5	5
4	4	5
4	4	5
5	5	5
8	13	13
5	5	5
5	5	5
6	12	12
5	6	7
5	6	7
55      70      75		

мед

13	13	13
12	12	12
25      25      25		

молоко

200	200	200
200	200	200
25	28	30
30	30	30
15	17	20
30	30	30
30	30	30
530      535      540		

томат

5	6	7
6	8	8
9	12	13
11	11	11
31      37      39		

хлеб/пшени

7	8	10
8	12	15
15      20      25		

шиповник

5	5	5
---	---	---

сыр

10	15	15
----	----	----

фрукты

250	250	250
250	250	250
500      500      500		

сок

165	165	165
-----	-----	-----

сахар

30	35	40
5	5	5
35      40      45		

крахмал

10	10	10
----	----	----

сухари

10	11.5	15
----	------	----

лимон/кисл

1	1	1
---	---	---

томат

5	6	7
6	7	8
5	6	7
4	4	4
5	6	7

овощи

8	9	10
23	26	28
8	9	10
8	8	9
20	35	45

соль

2	3	3
1	1.5	2
1	2	3
1	1	2
5      7.5      10		

масло/р

3	3	3
7	10	11
4	6	7
7	7	7
8	11	11

масло/сл

4	5	7
6	7	10
4	5	7
1	1	1
6	7	8

25	29	33
33	44	60
15	17	18
33	48	60
16	18	20
33	48	52
130	175	210

8	12	24
58	78	88
8	13	15
10	10	11
10	11	12
14	17	19
9	9	10
9	9	10
74	74	80
18	18	30
23	23	23
10	10	10
19	25	30
12	16	18
19	32	47
20	23	25
12	13	14
10	10	11
10	10	11
420	500	590

сахар

1	2	3
4	5	6
27	30	33
2	2	2
1	1	1
35	40	45

молоко

14	14	16
250	250	250
210	210	210
26	30	30
10	11	12
20	20	22
530	535	540

картофель

130	147	165
20	25	30
30	44	50
30	34	40
210	250	285

чай

200	200	200
-----	-----	-----

сыр

10	15	15
----	----	----

сок

165	165	165
-----	-----	-----

4	6	7
8	9	10
5	6	6
4	6	6
5	6	7
55	70	75

яйцо

3	9	9
2	6	6
5	15	15

сухари

3	4	4
3	4	4
4	7	7
10	15	15

фрукты

250	250	250
250	250	250
500	500	500

сузбеше

150	150	150
-----	-----	-----

хлеб/пш

7	8	11
8	12	14
15	20	25

4	5	7
25	30	40

мед

13	13	13
12	12	12
25	25	25

птица

140	165	200
-----	-----	-----

рыба

110	130	140
-----	-----	-----

компот

5	5	5
---	---	---

мясо

101	121	134
102	122	133
102	122	133
305	365	400

мука

20	25	35
----	----	----

крупы

16	18	20
30	45	55
10	18	20
30	36	46
30	40	44
14	18	25
130	175	210

картофель

40	40	50
40	40	55
65	85	90
65	85	90
210	250	285

овоци

12	13	14
9	10	11
17	42	47
7	9	10
7	9	10
172	178	180
3	3	3
10	12	23
14	16	17
35	45	55
9	13	14
8	10	11
41	47	66
31	34	58
4	4	5
8	10	11
24	34	44
9	11	11
420	500	590

масло/ра

4	5	5
8	13	13
4	5	5
6	8	10
4	5	5
9	10	11
4	5	5
8	11	13
8	8	8
55	70	75

хлеб/пш

15	20	25
----	----	----

яйца

2	7	7
3	8	8
5	15	15

томат

3	3	3
14	16	18
17	19	21

масло/сл

3	3	5
7	8	10
3	4	5
3	4	5
7	8	10
2	3	5
25	30	40

сахар

11	16	21
24	24	24
35	40	45

мясо

101	121	134
102	122	133
102	122	133
305	365	400

мед

13	13	13
12	12	12
25	25	25

молоко

250	250	250
200	200	200
13	14	16
50	50	50
17	21	24
530	535	540

курица

140	165	200
-----	-----	-----

рыба

110	130	140
-----	-----	-----

мука

сухари

фрукты

сузбеше

10	15	17
7	7	15
3	3	3
20 25 35		

сок		
165	165	165

10	11.5	15
----	------	----

шиповник		
5	5	5

крахмал		
10	10	10

лимон		
1	1	1

250	250	250
250	250	250
500 500 500		

соль		
5	7.5	10

150	150	150
-----	-----	-----

чай		
200	200	200

сыр		
10	15	15

овощи		
13	15	15
11	13	14
7	8	11
7	8	12
11	13	14
2	4	5
2	4	5
14	18	20
12	12	14
15	20	25
5	7	8
2	4	7
7	8	9
7	9	10
123	142	160
2	4	5
5	7	8
7	10	11
87	92	110
5	7	9
10	11	14
19	25	30
18	25	32
15	16	20
6	8	10
5	7	9
3	3	3
420 500 590		

томат		
3	3	3
5	6	7
3	3	3
6	7	8
5	6	7
4	4	4
26 29 32		

мед		
13	13	13
12	12	12
25 25 25		

яйцо		
3	7	7
2	8	8
5 15 15		

сухари		
3	3.5	6
7	8	9
10 11.5 15		

сок		
165	165	165

фрукты		
250	250	250
250	250	250
500 500 500		

мука		
3	3	3
5	7	8
1	1	1
10	13	22
1	1	1
20 25 35		

сыр		
10	15	15

крупа		
23	38	40
16	18	20
43	58	70
10	13	15
38	48	65
130 175 210		

сахар		
3	4	5
1	1	1
29	32	35
2	3	4
35 40 45		

соль		
3	4	5
2	3.5	5
5 7.5 10		

масло/рас		
3	4	4
6	8	9
2	4	5
10	10	10
7	8	9
2	4	5
6	7	7
2	4	4
6	8	9
9	10	10
2	3	3
55 70 75		

масло/слив		
8	10	13
8	10	13
9	10	14
25 30 40		

компот		
15	15	15

мясо		
101	121	134
102	122	133
102	122	133
305 365 400		

молоко		
150	150	150
20	23	28
150	150	150
10	12	12
200	200	200
530 535 540		

хлеб/пш		
10	10	10
5	10	15
15 20 25		

картофель		
95	115	134
115	135	151
210 250 285		

рыба		
110	130	140

курица		
140	165	200

сузбеше		
150	150	150