

Согласовано:

МАУ ДО ДДТ «Химмашевец»

_____/М.М.Симонова/

« ____ » _____ 2024г.

Согласовано:

Начальник лагеря

« ____ » _____ 2024г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Евгения Олеговна

_____/Е.О.Розенбах/

« 03 » _____ 2024г.



**Примерное 10-ти дневное меню
2-х разового питания детей в
оздоровительном лагере с дневным
пребыванием**

7-11 лет, 12 лет и старше

МАУ ДО ДДТ «Химмашевец»

Сезон: Лето

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Екатеринбург, Свердловская область

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			22,09	22,99	105,36	714,72					359,37		32,31	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,23	1	2		0,2	6	5,8	28	0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			31,98	47,6	181,53	1206,42	0,6	33,18		1,17	114,65	161	90,3	1
Итого за день			54,07	70,59	286,89	1921,14	1	34,11	52,16	1,17	6	310,87	28	10,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
7,05	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15_	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			28,96	34,55	126,12	929,46	0,29				432,84		48,8	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Обед.			23,74	40,43	158,31	1054,94				0,12	147,85		120,05	
Итого за день			52,7	74,98	284,43	1984,4		63,46	148,67	0,12		599,57		7,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15,5	Запеканка из творога с рисом	200	10,56	15,16	54,4	401,92	0,08	0,08	74,32		71,88	165,32	35,28	1,12
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Завтрак			25,4	28,02	126,18	851,92			192,72	0,04	317,56		77,46	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
79	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью в/у	100	13,3	12,8	2,3	179		0,7	12,68		6	8,53	8	1,5
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
348	Компот из изюма	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8	
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			39,15	27,61	158,44	1069,58		2	12,68	1,26	138,46	26	229,55	2
Итого за день			64,55	55,63	284,62	1921,5		32,71	205,4	1,3	22	705,03	16	16,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,56	1,76	193,1	0,09	0,19			65,91	144,41	10,29	1,71
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	200/10	6,47	10,21	29,27	235,67								
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			24,44	30,91	78,61	687,37					205,28		26,24	
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,63	19,51	136,36	0,07	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
255	Печень по-строгановски	50/50	13,27	11,24	3,54	185		1	26,97			25,52		0,07
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Обед.			27,24	23,38	145,93	899,16			26,97	0,25	107,11		100,84	
Итого за день			51,68	54,29	224,54	1586,53		30,28	26,97	0,25		385,13		7,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	104,45	0,95
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			13,83	10,52	89,51	500,38				0,42	327,52		142,75	
Обед.														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,08	3,65	70,7	0,03	9,43			27,18	30,1	16,5	0,77
103,06	Суп-лапша домашняя с курой_в/у	250	1,98	2,07	18,03	128,13	0,07	12,3		0,13	9,9	40,82	16,73	0,63
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35			18,3	1,05
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28			0,18
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			29,3	27,87	172,82	1055,1		20	130,02	4,13	146,18		130,49	
Итого за день			43,13	38,39	262,33	1555,48		74,71	160,02	4,55		574,68		11,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом_	250/10	7,55	14,98	43,33	338	0,12			0,07	165,14	194,01	46,06	1
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			18,75	21,54	89,51	622		1,41	110	0,07	339,98		76,94	
Обед.														
8,2	Салат из свежей капусты с морковью	100	3,13	3,88	9,78	87,9	0,02	2,55		0,03	7,45	10,82	3,68	0,17
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74							16	0,8
268,03	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7			
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,76	44,86	315				1,01		367,13		8,28
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			38,64	55,69	198,39	1384,37				1,65	164,63	139	349,86	2
Итого за день			57,39	77,23	287,9	2006,37			110	1,72	7	913,06	16	20,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/10	10,73	15,35	53,37	395,91	0,25	1,94	77,05		217,31	290,43	117,27	3,43
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			27,12	26,71	103,92	763,69			140,05		671,25		163,67	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
284	Суфле из отварной рыбы (горбуша)(с/г)	100	14,8	4,3	3,3	111		1	12	0,72		184,31		0,86
205	Рис с овощами_в/у	180	6,22	7,19	34,24	226,08	0,1	3,26			23,29	61,06		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	144	0,18	0,12			33,6		21,96	1,26
6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	23	110								0,3
Итого за Обед.			32,23	19,02	148,85	890,02				0,75	166,92		80,48	
Итого за день			59,35	45,73	252,77	1653,71		19,35	152,05	0,75		858,06		8,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,56	15,16	54,4	401,92	0,08	0,08	74,32		71,88	165,32	35,28	1,12
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Завтрак			23,95	26,68	125,28	830,92				0,04	190,96		63,46	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	200	13,8	11,8	28,4	286	0,2	15	16		33,4	226,52		
326	Соус молочный_	40	0,84	2,12	2,84	33,52	0,04	0,16	11,52		26,36	20,36	3,76	0,08
348	Компот из изюма_	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8	
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			28,7	20,43	136,81	835,72			27,52	0,49	128,72	26	49,76	1
Итого за день			52,65	47,11	262,09	1666,64		43,15	210,24	0,53	16	586,3	8	8,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,62	129,32	1,18
7,05	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15_	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Завтрак			22,1	26,06	95,93	705,4				0,52	560,96		165,3	
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	250/10	2,2	2,83	20,58	156	0,09	8,25			464,15	55,98	22,78	0,88
35,8	Суфле из печени_	100	20,91	15,82	3,82	267,28	0,28	12,78	8		28,6	391,18	36,37	40
304	Рис отварной_	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,02				1,64	74,92	20,09	0,65
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Обед.			35,49	26,39	134,62	979,05			8	0,02	552,4		124,44	
Итого за день			57,59	52,45	230,55	1684,45		43,91	144	0,54		065,54		46,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11 и 12ст.Е

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

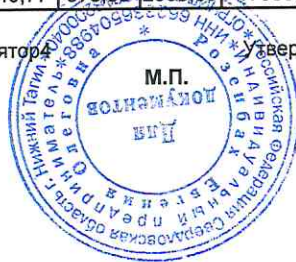
Возраст: 7-11л,12л.и ст.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	8,01	12,64	36,24	291,78								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Завтрак			23,26	21,54	96,59	670,5	0,27	1,56			363,16		45,56	
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38			34,85	492,75	20,75	0,78
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			24,4	40,91	135,68	1015,43		20		2,77	145,85		72,29	
Итого за день			47,66	62,45	232,27	1685,93		20	194,67	2,77		876,71		8,53
Среднее за период			54,08	57,89	260,84	1766,62	1	4		1,37	558,17	35	219,06	1
Итого за период			540,77	578,85	2608,39	17666,15	10,02	44		13,7	5581,65	352	2190,55	6

Составил

Калькулятор

Свердил



Handwritten text at the top of the page, possibly a title or header.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Handwritten text at the bottom of the page, possibly a footer or concluding remarks.