



УТВЕРЖДАЮ:

И.П. Абдуразаков М. Н.

«17» февраль 2025г.



СОГЛАСОВАНО:

ВрИО директора школы

П.М.Абакарова

«17» февраль 2025 г

МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа
имени Качмасова А.Р.»
10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов
с 17.02 по 28.02.2025г.

Дата _____ 17 _____ День 1	Выход	цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	9.63
Хинкал	250	43.95
Компот из яблок	200	6.30
Хлеб пшеничный	30	1.80
Яблоки	110	13.21
ИТОГО	740.00	74.89

Дата _____ 18 _____ День 2	Выход	цена
Макаронны с маслом	150	15.22
Курица отварная	80	28.31
Компот из сухофруктов	200	8.17
Яблоки	120	14.40
Хлеб пшеничный	30	1.80
Салат из тертой моркови	60	7.00
ИТОГО	640.0	74.89

Дата _____ 19 _____ День 3	Выход	Цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.13
Гуляш из говядины	150	41.32
Чай	200	1.48
Хлеб ржаной	10	1.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Печенья	40	10.00
Яблоки	90	11.16
ИТОГО:	670.00	74.89

Дата _____ 20 _____ День 4	Выход	Цена
Плов из курицы	250	28.19
Компот из сухофруктов	200	4.50
Хлеб пшеничный	30	1.80
Печенья	40	10.00
Йогурт фруктовый	95	30.40
ИТОГО:	615.0	74.89

Дата _____ 21 _____ День 5	Выход	Цена
Макаронны с маслом	150	10.83
Тефтели мясные	120	39.11
Компот из сухофруктов	200	8.95
Хлеб пшеничный	30	1.80
Салат из тертой моркови	60	4.40
Хлеб ржаной	10	1.00
Пряники	40	8.81
ИТОГО	610.0	74.89

Дата _____ 24 _____ День 6	Выход	Цена
Курица, тушенная в соусе	140	28.41
Пюре картофельное	200	20.91
Сок фруктовый	200	20.000
Хлеб пшеничный	30	1.80
Хлеб ржаной	10	1.00
Салат из свеклы	60	2.76
ИТОГО	625.0	74.89

Дата <u>25</u> День 7	Выход	цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	15.43
Гуляш из говядины	150	40.66
Компот из плодов яблок	200	7.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Печенья	40	10.00
ИТОГО:	570.00	74.89

Дата <u>26</u> День 8	Выход	цена
Плов из курицы	250	28.19
Компот из сухофруктов	200	4.50
Хлеб пшеничный	30	1.80
Печенья	40	10.00
Йогурт фруктовый	95	30.40
ИТОГО:	615.0	74.89

Дата <u>27</u> День 9	Выход	Цена
Суп молочный с крупой	250	24.45
Какао с молоком	200	15.84
Яблоки	130	15.60
Хлеб ржаной	10	1.00
Бутерброд с сыром	50	18.00
ИТОГО:	640.0	74.89

Дата <u>28</u> День 10	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	18.42
Чай с сахаром	200	5.66
Мандарины	133	20.00
Яйца вареные	40	13.00
Бутерброд с маслом	35	4.40
Хлеб ржаной	10	1.00
Вафли	40	12.00
ИТОГО:	658.00	74.89

Повар школы -



Магомедова С.А.

47 беркет саяо:
 19 км 10 дунгур-божа школгиз
 Билуф 47 М Авокарова

17.02.2025г.

Примерное меню для первой смены

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150							114		
	Крупа гречневая		0,040	0,040	0,005	0,001	0,025	0,134		90,00	3,60
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,006	0,006	0,000	0,005	0,000	0,045		1000,00	6,00
					0,005	0,006	0,025	0,179			9,63
	Хинкал	250							175		
	Говядина 1кат.		0,060	0,050	0,011	0,010	0,000	0,131		580,00	34,80
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Картофель		0,062	0,050	0,001	0,000	0,010	0,049		80,00	4,92
	Томатная паста		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001		300,00	1,50
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		180,00	0,90
	Мука пшеничная 1 сорта		0,030	0,030	0,003	0,000	0,021	0,100		60,00	1,80
					0,016	0,015	0,031	0,326			43,95
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200							236		
	Яблоки		0,040	0,040	0,000	0,000	0,004	0,018		120,00	4,80
Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	1,50	
				0,000	0,000	0,019	0,075			6,30	
Яблоки	110	0,110	0,100	0,00	0,00	0,01	0,05	231	120,00	13,21	
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80	
Итого за Завтрак		740,000		0,023	0,022	0,089	0,652				74,89
Итого за День				0,023	0,022	0,089	0,652				74,89

Утверждаю:
 Директор
 Д. М. Абалаева

18.01.2015г.

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150							137		
	Макаронны		0,060	0,05		0,001	0,042	2,202		80,00	4,80
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,010	0,007	0,000	0,009	0,000	0,078		1000,00	10,39
						0,009	0,042	0,280			15,22
	Курица тушенная в соусе	80							168		
	Куриц.кат.		0,069	0,065		0,013	0,000	0,165		350,00	23,98
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
	Лук		0,020	0,016	0,000		0,002	0,008		50,00	1,00
	Морковь		0,020	0,014	0,000	0,000	0,001	0,006		80,00	1,60
	Томатная паста		0,004	0,004	0,000	0,000	0,000	0,001		300,00	1,06
	Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018		180,00	0,36
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	0,30
						0,012	0,013	0,000	0,165		28,31
	Компот из смеси сухофруктов	200								241	
Сухофрукты		0,019	0,019	0,001	0,000	0,010	0,045		350,00	6,67	
Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	1,50	
					0,001	0,000	0,025	0,101		8,17	
Яблоки	120	0,12	0,11	0,009	0,01416	0,08928	0,5208	0,03	120,00	14,40	
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80	
Салат из тертой моркови	60								42		
Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		180,00	0,90	
Морковь		0,070	0,065	0,001	0,000	0,005	0,021	0,004	80,00	5,60	
					0,001	0,005	0,010	0,085	0,004	7,00	
Итого за Завтрак		640,000			0,032	0,041	0,182	1,224			74,89
Итого за День					15	24	79	593			

Утверждено:
 Рядо директора школы
 А. М. Макарова

19.08.2025.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150							114			
	Крупа гречневая		0,040	0,040			0,025	0,134		90,00	3,60	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001			0,000	0,000		30,00	0,03	
	Масло сливочное		0,005	0,005			0,004	0,034		1000,00	4,50	
							0,005	0,168			8,13	
	Гуляш из говядины	150							175			
	Говядина 1кат.		0,067	0,065			0,011	0,000	0,147		580,00	39,01
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003			0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
	Лук		0,010	0,008			0,000	0,001	0,004		50,00	0,50
	Томатная паста. Консервы		0,001	0,001			0,000	0,000	0,000		300,00	0,30
	Масло подсолнечное		0,005	0,005			0,005	0,000	0,045		180,00	0,90
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,010			0,001	0,000	0,033		60,00	0,60
							0,014	0,016	0,229			41,32
	Чай с сахаром	200								261		
	чай черный		0,0003	0,0030			0,000	0,000	0,000		1600,00	0,48
Сахар-песок		0,010	0,009			0,000	0,010	0,038		100,00	1,00	
						0,000	0,000	0,038			1,48	
яблоки	90	0,093	0,090			0,00	0,01	0,04	231	120,00	11,16	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010			0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00	
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03			0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80	
Печенья	40								54			
печенья		0,040	0,060			0,00	0,00	0,00		250,00	10,00	
Итого за Завтрак		670,000			0,022	0,022	0,062	0,537			74,89	
Итого за день					0,022	0,022	0,062	0,537			74,89	

Утверждено.
 В.М.И. директор школы
 А.М. Макарова

20.02.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Плов из курицы	250						199				
	Рис		0,040	0,040	0,003	0,000	0,029	0,132		120,00	4,80	
	Куры1кг.		0,059	0,050	0,011	0,000	0,000	0,142		350,00	20,61	
	Морковь		0,010	0,010	0,000	0,000	0,001	0,003		80,00	0,80	
	Лук		0,015	0,011	0,000	0,000	0,001	0,006		50,00	0,75	
	Томатная паста. Консервы		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		300,00	0,30	
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		180,00	0,90	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03	
						0,014	0,016	0,031			28,19	
		Компот из смеси сухофруктов	200						241			
	Сухофрукты		0,010	0,010	0,001	0,000	0,006	0,023		350,00	3,50	
	Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,010	0,038		100,00	1,00	
						0,001	0,000	0,061			4,50	
		Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80
		Печенья	40						54			
Печенья		0,040	0,040	0,00	0,00	0,00	0,00		250,00	10,00		
	Йогурт фруктовый	95						0,06				
Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности		0,095	0,095	0,00	0,00	0,01	0,07		320,00	30,40		
Итого за Завтрак		615,000			0,022	0,018	0,070	0,532			74,89	
Итого за день					0,022	0,018	0,070	0,532			74,89	

УТВЕРЖДАЮ:
 В.М. Душкин
 М. Волкарова

21.02.2025г.

Применяемые нормы	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Применяемые нормы Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150							137		
	Макаронны		0,06	0,06	0,001	0,001	0,042	0,202		80,00	4,80
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,006	0,006	0,005	0,000	0,000	0,045		1000,00	6,00
				0,006	0,006	0,006	0,042	0,247			10,83
	Тестофели мясные	120							188		
	Говядина 1кат.		0,060	0,050	0,011	0,010	0,000	0,131		580,00	34,80
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008		50,00	1,00
	Крупы рисовая		0,020	0,020	0,001	0,000	0,014	0,066		120,00	2,40
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		180,00	0,90	
			0,005	0,005	0,013	0,015	0,016	0,250		39,11	
Компот из смеси сухофруктов	200							241			
Сухофрукты		0,023	0,022	0,001	0,000	0,012	0,053		350,00	7,95	
Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,010	0,038		100,00	1,00	
			0,001	0,001	0,000	0,022	0,091			8,95	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,03		0	100,00	1,00
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,01	0,07		0	60,00	1,80
Пряники	40	0,046	0,046	0,000	0,000	0,01	0,04		231	190,00	8,81
Салат из тертой моркови	60								42		
Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011			100,00	0,30
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045			180,00	0,90
Морковь		0,040	0,040	0,001	0,000	0,003	0,012			80,00	3,20
			0,001	0,001	0,005	0,006	0,068			4,40	
Итого за Завтрак		610,000			0,025	0,026	0,115	0,798			74,89
Итого за день					0,025	0,026	0,115	0,798			

Выход
 24.02.2025.
 А. М. Ахмедов

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Курица, тушенная в соусе	140							198			
	Куры.кат.		0,069	0,065	0,012	0,013	0,000	0,165		350,00	23,98	
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
	Лук		0,020	0,016	0,000		0,002	0,008		50,00	1,00	
	Морковь		0,020	0,014	0,000	0,000	0,001	0,006		80,00	1,60	
	Томатная паста		0,004	0,004	0,000	0,000	0,000	0,001		300,00	1,16	
	Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018		180,00	0,36	
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	0,30	
						0,014	0,015	0,007				28,41
		Пюре картофельное	200							91		
		Картофель		0,120	0,120	0,002	0,000	0,020	0,096		80,00	9,60
		Соль поваренная пищевая		0,0004	0,0004	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
		Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075		1000,00	10,00
		Молоко пастеризованное 3,5%		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,006		130,00	1,30
					0,003	0,009	0,020	0,177			20,91	
	Сок фруктовый	200							271			
	Сок абрикосовый		0,2	0,2	0,00	0,00	0,03	0,11		100,00	20,000	
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80	
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00	
	Салат из свеклы	60							5			
	Свекла		0,030	0,030	0,000	0,000	0,003	0,013		80,00	2,40	
	Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018		180,00	0,36	
					0,000	0,002	0,003	0,031			2,76	
	Итого за Завтрак	640,000			0,021	0,026	0,076	0,632			74,89	
	Итого за День				0,021	0,026	0,076	0,632				

Утверждаю:
 Директор Центра
 Д.С. М. Абрамова

д.б.о.а. 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150							114		
	Крупа гречневая		0,060	0,060	0,008	0,002	0,037	0,201		90,00	5,40
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075		1000,00	10,00
					0,008	0,010	0,037	0,276			15,43
	Гуляш из говядины	150							175		
	Говядина 1кат.		0,065	0,060	0,012	0,010	0,000	0,142		580,00	37,70
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
	Лук		0,010	0,008	0,000	0,000	0,001	0,004		50,00	0,50
	Томатная паста, Консервы		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		300,00	0,30
	Масло подсолнечное		0,009	0,009	0,000	0,009	0,000	0,077		180,00	1,55
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,010	0,001	0,000	0,007	0,033		60,00	0,60
					0,013	0,019	0,008	0,257			40,66
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200							236		
	Яблоки		0,050	0,040	0,000	0,000	0,005	0,023		120,00	6,00
Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,010	0,038		100,00	1,00	
				0,000	0,000	0,015	0,060			7,00	
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80	
Печенья	40							54			
печенья		0,040	0,040	0,00	0,00	0,00	0,00		250,00	10,00	
Итого за Завтрак		570,000			0,024	0,030	0,075	0,669			74,89
Итого за День				0,024	0,030	0,075	0,669				74,89

Утверждаю:
 Директор диетологическая школа
 Д. М. Авакянова

Лб. 01. 2025г.

Принем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Плов из курицы	250						199			
	Рис		0,040	0,040	0,003	0,000	0,029	0,132		120,00	4,80
	Курица 1кат.		0,059	0,050	0,011	0,000	0,000	0,142		350,00	20,61
	Морковь		0,010	0,010	0,000	0,000	0,001	0,003		80,00	0,80
	Лук		0,015	0,011	0,000	0,000	0,001	0,006		50,00	0,75
	Томатная паста. Консервы		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		300,00	0,30
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		180,00	0,90
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
					0,014	0,016	0,031	0,328			28,19
	Компот из смеси сухофруктов	200						241			
	Сухофрукты		0,010	0,010	0,001	0,000	0,006	0,023		350,00	3,50
	Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,010	0,038		100,00	1,00
					0,001	0,000	0,015	0,061			4,50
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80
	Печенья	40							54		
	Печенья		0,040	0,040	0,00	0,00	0,00	0,00		250,00	10,00
	Йогурт фруктовый	95							0,06		
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности		0,095	0,095	0,00	0,00	0,01	0,07		320,00	30,40
	Итого за Завтрак	615,000			0,022	0,018	0,070	0,532			74,89
	Итого за день				0,022	0,018	0,070	0,532			74,89

Утверждено:
 В. И. Диффенгофер
 Д. М. Николаева

27.02.2022г.

Принем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Суп молочный с крупой	250						87			
	Крупа рисовая		0,057	0,057	0,004	0,001	0,040	0,186		120,00	6,78
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,085	0,085	0,002	0,003	0,004	0,050		130,00	11,11
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50
	Соль поваренная пищевая		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,06
	Масло сливочное		0,006	0,006	0,000	0,005	0,000	0,045		1000,00	6,00
					0,006	0,008	0,049	0,300			24,45
	Какао с молоком	200						266			
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,090	0,090	0,003	0,003	0,004	0,052		130,00	11,70
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008		1200,00	2,64
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	1,50
					0,003	0,003	0,020	0,117			15,84
	Яблоки	130	0,13	0,12	0,00975	0,01534	0,09672	0,5642	0,03	120,00	15,60
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,03	0	100,00	1,00
	Бутерброд с сыром	50							3		
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,000	0,000	0,01	0,07		60,00	1,80
	Масло сливочное		0,006	0,006	0,000	0,000	0,000	0,04		1000,00	6,00
	Сыр		0,012	0,012	0,000	0,000	0,014	0,04		850,00	10,20
					0,005	0,009	0,014	0,160			18,00
	Итого за Завтрак	640,000			0,025	0,036	0,185	1,167			74,89
	Итого за День				0,025	0,036	0,185	1,167			74,89

Число и дата.
 28.01.2025г.
 Директора школы
 Г.М. Аюмаров

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	ые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ячневая	200							116		
	Крупа ячневая		0,040	0,040	0,004	0,001	0,027	0,130		80,00	3,20
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,090	0,090	0,003	0,003	0,004	0,052		130,00	11,71
	Сахар-песок		0,0050	0,0050	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		1000,00	3,00
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
				0,0007	0,0006	0,006	0,036	0,223			18,42
	Чай с сахаром	200							261		
	Чай черный		0,0030	0,0030	0,000	0,000	0,000	0,000		1600,00	4,80
	Сахар-песок		0,009	0,009	0,000	0,000	0,009	0,033		100,00	0,86
				0,000	0,000	0,000	0,009	0,033			5,66
	Мандарины	133	0,113	0,110	0,00	0,00	0,02	0,11	231	180,00	20,40
	Яйца вареные	40	1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57	143	13,00	13,00
	Бутерброд с маслом	35							1		
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		60,00	1,80
Масло сливочное		0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,02		1000,00	2,60	
			0,001	0,002	0,014	0,091	0,091			4,40	
Вафли	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	15	300,00	12,00	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00	
Итого за Завтрак		658,000			0,136	0,124	0,093	2,052			
Итого за день					0,136	0,124	0,093	2,052			74,89