

УТВЕРЖДАЮ :



И.И.Абдуразаков М. Н.
«05» ноябрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:



ВрИО директора школы
П.М.Абакарова
«05» ноябрь 2024 г

**МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа
имени Качмасова А.Р.»**

**10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов
с 05.11. по 18.11.2024г.**

Дата <u>05</u> День 1	Выход	Цена
Каша молочная пшеничная	200	17.67
Какао с молоком	200	11.82
Банан	110	24.00
Пряники	40	7.60
Бутерброд с сыром	50	11.60
Хлеб ржаной	10	1.00
ИТОГО:	610.00	73.68

Дата <u>06</u> День 2	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	17.31
Какао с молоком	250	14.58
Банан	120	24.00
Яйца варенные	1	13.00
Бутерброд с маслом	35	3.80
Хлеб ржаной	10	1.00
ИТОГО:	616.0	73.68

Дата <u>07</u> День 3	Выход	Цена
Суп молочный с крупой	250	22.39
Какао с молоком	200	16.14
Яблоки	130	15.60
Хлеб ржаной	10	1.00
Бутерброд с сыром	50	18.55
ИТОГО:	640.0	73.68

Дата <u>08</u> День 4	Выход	Цена
Курица тушенная в соусе	140	28.31
Пюре картофельное	200	19.81
Сок фруктовый	200	20.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Хлеб ржаной	10	1.00
Салат из свеклы	60	2.76
ИТОГО:	640.00	73.68

Дата <u>11</u> День 5	Выход	Цена
Гуляш из говядины	160	49.96
Каша гречневая рассыпчатая	150	12.91
Компот из свежих яблок	250	8.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Хлеб ржаной	10	1.00
ИТОГО:	600.0	73.68

Дата <u>12</u> День 6	Выход	Цена
Макаронны с маслом	150	7.49
Сосиска отварная	100	35.00
Компот из смеси сухофрукт	200	10.39
Яблоки	120	14.40
Хлеб пшеничный	30	1.80
Салат из тертой моркови	60	4.60
ИТОГО:	660.0	73.68

Дата <u>13</u> День 7	Выход	цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.91
Гуляш из говядины	150	44.97
Компот из плодов яблок	200	7.00
Хлеб ржаной	10	1.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Печенья	40	10.00
ИТОГО:	580.00	73.68

Дата <u>14</u> День 8	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	200	18.31
Какао с молоком	200	11.30
Банан	110	24.00
Пряники	45	8.51
Бутерброд с сыром	50	10.56
Хлеб ржаной	10	1.00
ИТОГО:	615.0	73.68

Дата <u>15</u> День 9	Выход	Цена
Гуляш из говядины	160	50.48
Каша гречневая рассыпчатая	200	12.40
Компот из свежих яблок	200	8.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Хлеб ржаной	10	1.00
ИТОГО:	600.0	73.68

Дата <u>18</u> День 10	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	18.32
Чай с сахаром	200	5.66
Банан	110	24.00
Яйца вареные	40	13.00
Бутерброд с сыром	35	4.10
Хлеб ржаной	10	1.00
Пряники	40	7.60
ИТОГО:	635.00	73.68

Повар школы -



Магомедова С.А.



05.11.2024г.

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 молочная пшеничная	200							116			
	Крупа пшеничная		0,030	0,030	0,003	0,000	0,019	0,095		80,00	2,40	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,090	0,090	0,003	0,003	0,004	0,052		120,00	10,80	
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
	Масло сливочное		0,004	0,004	0,000	0,003	0,000	0,030		1000,00	3,96	
	Соль поваренная пищевая		0,00020	0,00020	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,006	
					0,006	0,007	0,028	0,196				17,67
	Какао с молоком	200							266			
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,084	0,084	0,002	0,003	0,004	0,049		120,00	10,12	
	Какао-порошок		0,0010	0,0010	0,000	0,000	0,000	0,004		1200,00	1,20	
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
					0,003	0,003	0,009	0,072				11,82
	Банан	110	0,109	0,110	0,00	0,00	0,02	0,10		231	220,00	24,00
	Пряники	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14		15	190,00	7,60
	Бутерброд с сыром	50								3		
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	3,00	
Сыр		0,008	0,008	0,00	0,00	0,03	0,03			850,00	6,80	
				0,004	0,005	0,014	0,123				11,60	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03		0	100,00	1,00	
Итого за Завтрак		610,000			0,015	0,015	0,079	0,521				
Итого за День					0,015	0,015	0,079	0,521			73,68	

Кубе к исданю.
 В.М.Д. ди репозитор
 А.М. Абонарובה

06.11.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У	У				
Завтрак	Каша молочная ячневая	200							116			
	Крупа ячневая		0,050	0,050	0,005	0,001	0,033	0,162		80,00	4,00	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,090	0,090	0,003	0,003	0,004	0,052		120,00	10,80	
	Сахар-песок		0,0050	0,0050	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
	Масло сливочное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,015		1000,00	2,00	
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
					0,008	0,005	0,042	0,248			17,31	
	Какао с молоком	250							266			
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,084	0,084	0,002	0,003	0,004	0,049		120,00	10,12	
	Какао-порошок		0,0030	0,0030	0,001	0,001	0,001	0,011		1200,00	3,60	
	Сахар-песок		0,009	0,009	0,000	0,000	0,009	0,033		100,00	0,86	
					0,003	0,003	0,013	0,093			14,58	
	Банан	120	0,109	0,110	0,00	0,00	0,02	0,10	231	220,00	24,00	
	Яйца варенные	1	1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57	143	13,00	13,00	
	Бургерборд с маслом	35							1			
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		60,00	1,80	
	Масло сливочное		0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,01		1000,00	2,00	
					0,001	0,002	0,014	0,087			3,80	
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00	
	Итого за Завтрак	616,000			0,140	0,126	0,104	2,128				
	Итого за день				0,140	0,126	0,104	2,128			73,68	

Зубы не даю:
 Приб. ф. персонал
 Дир. И. М. Абрамова
 04.11.2024



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой	250							87		
	Крупа рисовая		0,044	0,044	0,003	0,000	0,031	0,144		120,00	5,23
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,100	0,100	0,003	0,003	0,005	0,058		120,00	12,00
	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		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,034		1000,00	4,60
						0,006	0,007	0,041			22,39
	Какао с молоком	200							266		
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,100	0,100	0,003	0,003	0,005	0,058		120,00	12,00
	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	0,004	0,020			16,14
	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	0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00
	Бутерброд с сыром	50							3		
Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		60,00	1,80	
Масло сливочное		0,004	0,004	0,00	0,00	0,00	0,03		1000,00	4,00	
Сыр		0,015	0,015	0,00	0,00	0,00	0,05		850,00	12,75	
					0,006	0,008	0,014	0,156			18,55
Итого за Завтрак		640,000			0,026	0,035	0,177	1,124			73,68
Итого за день					0,026	0,035	0,177	1,124			73,68

Выверено и дано:
 В.И.О. Ф.И.О. Итого
 С.И.О. Ф.И.О. Итого
 08.11.2024



Присем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецентуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Курица, тушенная в соусе	140							198		
	Куры1кг.		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	0,000	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
					0,014	0,015	0,007	0,215			28,31
	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		0,009	0,009	0,000	0,007	0,000	0,067		1000,00	9,00
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,006		120,00	1,20
					0,003	0,008	0,020	0,169			19,81
	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	0,624			
	Итого за день				0,021	0,026	0,076	0,624			73,68



Выводим:
 В.М. Юрковская
 Ю.М. Абсалямова

11.10.2024

Прим. пицца Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецентуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Гуляш из говядины	160						175			
	Говядина 1кат.		0,080	0,070	0,015	0,013	0,000	0,174		580,00	46,26
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
	Лук		0,020	0,018	0,000	0,000	0,002	0,008		50,00	1,00
	Томатная паста. Консервы		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		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	0,30
					0,016	0,018	0,005	0,245			49,96
	Каша гречневая рассыпчатая	150						114			
	Крупа гречневая		0,050	0,050	0,006	0,002	0,031	0,166		90,00	4,47
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,008	0,008	0,000	0,007	0,000	0,063		1000,00	8,41
					0,006	0,009	0,031	0,229			12,91
	Компот из плодов свежих(яблоки)	250						236			
	Яблоки		0,050	0,040	0,000	0,000	0,005	0,023		120,00	6,00
	Сахар-песок		0,020	0,020	0,000	0,000	0,020	0,076		100,00	2,00
					0,000	0,000	0,025	0,098			8,00
	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
	Итого за Завтрак	600,000			0,025	0,027	0,080	0,670			73,68
	Итого за день				0,025	0,027	0,080	0,670			73,68

Зверю предано:
 В.М.О. для закупки
 Сыр А.И. Яблока Якова
 12.11.2024



Принем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Макаронные изделия отварные с маслом	150							137		
	Макароны		0,056	0,056	0,006	0,001	0,039	0,188		80,00	4,46
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		1000,00	3,00
					0,006	0,003	0,039	0,210			7,49
	Сосиска отварная	100							168		
	Сосиска молочная		0,100	0,100	0,011	0,024	0,002	0,266		350,00	35,00
					0,011	0,024	0,002	0,266			35,00
	Компот из смеси сухофруктов	200							241		
	Сухофрукты		0,025	0,025	0,001	0,000	0,014	0,059		350,00	8,89
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	1,50
					0,001	0,000	0,029	0,116			10,39
	Яблоки	120	0,12	0,12	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		0,040	0,040	0,001	0,000	0,003	0,012	0,002	80,00	3,20
					0,001	0,005	0,008	0,076	0,002		4,60
	Итого за Завтрак	660,000			0,030	0,046	0,181	1,261			73,68
	Итого за День				15	24	79	593			



13.11.2024

Прим 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		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,026		1000,00	3,48
					0,008	0,005	0,037	0,227			8,91
	Гуляш из говядины	150							175		
	Говядина 1кат.		0,074	0,068	0,014	0,012	0,000	0,160		580,00	42,66
	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		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		180,00	0,90
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,010	0,001	0,000	0,007	0,033		60,00	0,60
					0,015	0,017	0,008	0,243			44,97
	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 ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03		0	100,00	1,00
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	0,060	0,00	0,00	0,00	0,00			250,00	10,00
Итого за Завтрак	580,000			0,026	0,022	0,079	0,607				73,68
Итого за день				0,026	0,022	0,079	0,607				73,68



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Масса (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200							116			
	Крупа пшеничная		0,040	0,040	0,005	0,001	0,025	0,126		80,00	3,20	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,080	0,080	0,002	0,003	0,004	0,046		120,00	9,60	
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		1000,00	5,00	
	Соль поваренная пищевая		0,00020	0,00019	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,006	
					0,007	0,007	0,034	0,229			18,31	
		Какао с молоком	200							266		
		Молоко пастеризованное 3,5%		0,080	0,080	0,002	0,003	0,004	0,046		120,00	9,60
		Какао-порошок		0,0010	0,0010	0,000	0,000	0,000	0,004		1200,00	1,20
		Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50
						0,002	0,003	0,009	0,069			11,30
		Банан	110	0,109	0,109	0,00	0,00	0,02	0,10	231	220,00	24,00
		Пряники	45	0,045	0,045	0,00	0,00	0,03	0,14	15	190,00	8,51
		Бутерброд с сыром	50							3		
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		60,00	1,80	
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,04		1000,00	4,81	
	Сыр		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,02		850,00	3,95	
					0,003	0,006	0,014	0,124			10,56	
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00	
	Итого за Завтрак	615,000			0,015	0,016	0,085	0,553				
	Итого за день				0,015	0,016	0,085	0,553			73,68	

Утверждено:
 Директор учреждения
 А.М. Абрамова
 15.11.2024г.



Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	ые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Гуляш из говядины	160							175			
	Говядина 1кат.		0,081	0,078	0,015	0,013	0,000	0,176		580,00	46,77	
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
	Лук		0,020	0,018	0,000	0,000	0,002	0,008		50,00	1,00	
	Томатная паста. Консервы		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		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	0,30	
					0,016	0,018	0,005	0,247			50,48	
	Каша гречневая рассыпчатая	200								114		
	Крупа гречневая		0,050	0,050	0,006	0,002	0,031	0,166		90,00	4,47	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03	
	Масло сливочное		0,008	0,008	0,000	0,007	0,000	0,059		1000,00	7,90	
				0,006	0,008	0,031	0,226			12,40		
Компот из плодов свежих(яблоки)	200								236			
Яблоки		0,050	0,050	0,000	0,000	0,005	0,023		120,00	6,00		
Сахар-песок		0,020	0,015	0,000	0,000	0,020	0,076		100,00	2,00		
				0,000	0,000	0,025	0,098			8,00		
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	
Итого за Завтрак		600,000			0,026	0,027	0,080	0,668				
Итого за день					0,026	0,027	0,080	0,668			73,68	



УТВЕРЖДАЮ:
 Министр здравоохранения
 Республики Беларусь
 А.А. Абрамович

18.11.2022г.

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто (вещества)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша молочная ячневая	200						116			
	Крупа ячневая		0,050	0,005	0,001	0,033	0,162		80,00	4,00	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,090	0,003	0,003	0,004	0,052		120,00	10,81	
	Сахар-песок		0,0050	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
	Масло сливочное		0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		1000,00	3,00	
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
					0,008	0,006	0,042			18,32	
	Чай с сахаром	200						261			
	Чай черный		0,0030	0,000	0,000	0,000	0,000		1600,00	4,80	
	Сахар-песок		0,009	0,009	0,000	0,000	0,033		100,00	0,85	
					0,000	0,000	0,009			0,033	5,66
	Банан	110	0,109	0,109	0,00	0,00	0,10		231	220,00	24,00
	Яйца варенные	40	1,00	1,00	0,13	0,12	1,57		143	13,00	13,00
	Бургерброд с маслом	35							1		
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		60,00	1,80
Масло сливочное		0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,02		1000,00	2,30	
				0,001	0,002	0,014	0,089			4,10	
Пряники	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,14		15	190,00	7,60	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,03		0	100,00	1,00	
Итого за Завтрак		635,000		0,137	0,124	0,099	2,078				
Итого за день				0,137	0,124	0,099	2,078			73,68	