

| на 16 сентября 2024 год |              | Директор школы № 10<br>И. Р. Девликамов |                  | Классификация<br>Классификация |       | Классификация<br>Классификация |          | Классификация<br>Классификация |  |
|-------------------------|--------------|---|------------------|--------------------------------|-------|--------------------------------|----------|--------------------------------|--|
| Прием пищи              | Раздел       | Блюдо                                   | Выход, г         | Калорийность                   | Белки | Жиры                           | Углеводы |                                |  |
| Завтрак                 | гор. блюдо   | Каша гречневая рассыпчатая              | 180              | 292,5                          | 10,3  | 7,3                            | 46,4     |                                |  |
|                         |              | Гуляш из куриного филе                  | 100              | 232,2                          | 4,5   | 20,2                           | 16,8     |                                |  |
|                         | гор. напиток | Чай с сахаром                           | 200              | 60,0                           | 0,1   | 0,0                            | 15,0     |                                |  |
|                         | хлеб         | Хлеб пшеничный                          | 60               | 16,6                           | 6,4   | 1,0                            | 33,6     |                                |  |
|                         |              | Печенье                                 | 35               | 161,0                          | 2,5   | 6,3                            | 23,5     |                                |  |
|                         | фрукты       | творог мягкий                           | 125              | 162,0                          | 9,0   | 7,8                            | 15,6     |                                |  |
| Обед                    | 1 блюдо      | Суп с рисом и рыбными консервами        | 275              | 96,8                           | 1,7   | 4,9                            | 11,5     |                                |  |
|                         |              | 2 блюда                                 | биточки с соусом | 100                            | 134,0 | 15,4                           | 1,3      | 3,7                            |  |
|                         | гарнир       | Макаронны отварные                      | 180              | 234,9                          | 6,6   | 6,4                            | 36,6     |                                |  |
|                         | сладкое      | Компот из сушеных фруктов               | 200              | 87,6                           | 0,1   | 6,6                            | 21,8     |                                |  |
|                         | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                          | 30               | 85,0                           | 4,1   | 0,0                            | 16,8     |                                |  |
|                         | хлеб черн.   | Хлеб новый                              | 30               | 129,0                          | 2,9   | 0,7                            | 30,0     |                                |  |