



Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"

Отд./корп

День 04.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	Сборниц рецептур 1996	Помидоры свежие	60		11,02	0,31		2,45
	Второе блюдо	437/04	Гуляш	100		131,02	15,96	5,87	3,58
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	150		155,48	4,65	4,39	24,35
	Гор. напиток	ттк№253н	Чай "Витаминный" полусл.с пряником	237		155,65	1,94	1,08	34,54
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	64,19	71,19	2,28	0,27	14,91

Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"

Отд./корп

День 04.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	Сборниц рецептур 1996	Помидоры свежие	60		11,02	0,31		2,45
	Второе блюдо	437/04	Гуляш	100		131,02	15,96	5,87	3,58
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	150		155,48	4,65	4,39	24,35
	Гор. напиток	ттк№253н	Чай "Витаминный" полусл.с пряником	237		155,65	1,94	1,08	34,54
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91

Доп. питание	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	170		70,04	0,68	0,68	15,3
		ТУ- 10.85.19- 033-	Рассольник Ленинградский со смет с укропом	256		132,37	3,34	5,35	17,71
	Напиток	ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200		98,45	0,14	0,02	24,43
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25		74,49	2,03	0,4	15,7
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	111,51	71,19	2,28	0,27	14,91

Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"

Отд./корп

День 04.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Салат	Сборниц рецептур 1996	Помидоры свежие	100		18,36	0,51		4,08

Завтрак	Гор.блюдо	433/2004	Мясо тушеное	100		115,97	9,62	6,26	5,29
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	180		186,58	5,57	5,27	29,22
	Гор. напиток	ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200		24,23	0,16	0,05	5,79
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	130		53,56	0,52	0,52	11,7
		ТУ-10.85.19-033-	Рассольник Ленинградский со смет с укропом	256		132,37	3,34	5,35	17,71
	Напиток	ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200		98,45	0,14	0,02	24,43
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25		74,49	2,03	0,4	15,7
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	114,20	71,19	2,28	0,27	14,91

Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"

Отд./корп

День 04.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	Сборниц рецептур 1996	Помидоры свежие	100		18,36	0,51		4,08
	Гор.блюдо	433/2004	Мясо тушеное	100		115,97	9,62	6,26	5,29
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	180		186,58	5,57	5,27	29,22
	Гор. напиток	ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200		24,23	0,16	0,05	5,79
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	77,34	71,19	2,28	0,27	14,91

Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"

Отд./корп

День 04.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	140		145,12	4,34	4,1	22,73
	Гор. напиток	685/04	Чай с сахаром	200		61,42	0,2	0,05	15,04
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	8,80	71,19	2,28	0,27	14,91

Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"

Отд./корп

День 04.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	Сборниц рецептур 1996	Помидоры свежие	100	7,91	18,36	0,51		4,08
	Гор.блюдо	433/2004	Мясо тушеное	100	67,31	115,97	9,62	6,26	5,29
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,70	186,58	5,57	5,27	29,22
	Гор. напиток	ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	3,11	24,23	0,16	0,05	5,79
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91