



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

Отд./корп

День 10.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	164		67,57	0,66	0,66	14,76
	Хол. закуска	7/10	Сыр голландск.(порц)	10		36,41	2,92	2,75	
	Гарнир	ТТК 995	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	185		210,17	5,78	6,68	31,73
		ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	218		220,71	4,86	7,47	33,5
	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 10.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	160		71,04	0,64	0,64	15,68
	Хол. закуска	7/10	Сыр голландск.(порц)	20		73,48	5,9	5,54	
	Гарнир	ТТК 995	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	185		210,17	5,78	6,68	31,73
		ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	218		220,71	4,86	7,47	33,5
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	ТУ-10.85.19-033-	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	285		482,43	25,46	30,15	27,31
	Напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с шоколадом Сказка молочный	215		105,58	1,31	5,3	13,16
	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 10.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	140		62,16	0,56	0,56	13,72
	Хол. закуска	7/10	Сыр голландск.(порц)	10		36,41	2,92	2,75	
	Гор.блюдо	340/04	Омлет натуральный с маслом	203		326,71	19,26	26,45	2,91
		ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	218		220,71	4,86	7,47	33,5
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91

Доп. питание	Первое блюдо	ТУ 9165-033-00419779-12	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	280		474,44	25,33	29,4	27,13
	Напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с шоколадом Сказка молочный	215		105,58	1,31	5,3	13,16
	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 10.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	170		70,04	0,68	0,68	15,3
	Гор.блюдо	340/04	Омлет натуральный с маслом	205		339,95	19,28	27,9	2,94
		ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	218		220,71	4,86	7,47	33,5
	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 10.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	510/04	Каша перловая вязкая	135		130,52	2,75	3,74	21,46
	Гор. напиток	ТТК-475	Чай полусладкий	200		21,5	0,2	0,05	5,06
	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 10.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	170	16,54	70,04	0,68	0,68	15,3
	Гор.блюдо	340/04	Омлет натуральный с маслом	205	58,57	339,95	19,28	27,9	2,94
		ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	218	12,14	220,71	4,86	7,47	33,5
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91