



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

Отд./корп

День 11.11.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	108		44,5	0,43	0,43	9,72
	Второе блюдо	ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с маслом	90		242,72	10,85	15,09	15,88
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	150		206,66	3,8	4,34	38,09
	Гор. напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с зефиром	240		148,05	0,52	0,05	36,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	64,19	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 11.11.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	150		61,8	0,6	0,6	13,5
	Второе блюдо	ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с маслом	90		242,72	10,85	15,09	15,88
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	180		247,99	4,56	5,21	45,71
	Гор. напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с зефиром	240		148,05	0,52	0,05	36,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	285		164,25	8,35	9,93	10,38
	Гор. напиток	ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200		122,65	3,02	5,22	15,9
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25		74,49	2,03	0,4	15,7
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	111,51	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 11.11.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	105		43,26	0,42	0,42	9,45
	Второе блюдо	ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	125		151,52	19,5	6,1	4,65
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	180		247,99	4,56	5,21	45,71
	Гор. напиток	ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	216		73,75	0,16	0,05	18,18
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91

Доп. питание	Первое блюдо	124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	285		164,25	8,35	9,93	10,38
	Гор. напиток	ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200		122,65	3,02	5,22	15,9
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25		74,49	2,03	0,4	15,7
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	114,20	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 11.11.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	145		59,74	0,58	0,58	13,05
	Второе блюдо	ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	125		151,52	19,5	6,1	4,65
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	180		247,99	4,56	5,21	45,71
	Гор. напиток	ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	216		73,75	0,16	0,05	18,18
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	77,34	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 11.11.2023

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	ТТК-475	Чай полусладкий	200		21,5	0,2	0,05	5,06
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30,5	8,80	72,38	2,32	0,27	15,16

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

Отд./корп

День 11.11.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	145	13,70	59,74	0,58	0,58	13,05
	Второе блюдо	ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	125	42,65	151,52	19,5	6,1	4,65
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	180	11,65	247,99	4,56	5,21	45,71
	Гор. напиток	ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	216	5,91	73,75	0,16	0,05	18,18
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91