



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

Отд./корп

День 15.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	160		65,92	0,64	0,64	14,4
	Салат	20/2010	Салат из белокочанной капусты	60		53,71	0,93	3,05	5,63
	Второе блюдо	ттк-№1021	Плов из говядины	250		429,26	19,6	16,2	51,27
	Напиток	ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200		80,23	0,51	0,08	19,38
	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 15.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	20/2010	Салат из белокочанной капусты	60		53,71	0,93	3,05	5,63
	Второе блюдо	ттк-№1021	Плов из говядины	250		429,26	19,6	16,2	51,27
	Напиток	ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200		80,23	0,51	0,08	19,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	160		65,92	0,64	0,64	14,4
		ТУ-10.85.19-033-	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикад, Останк.с укропом	276		184,63	11,51	12,65	6,18
	Гор. напиток	ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200		74,06	0,76	0,06	17,62
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25		74,49	2,03	0,4	15,7
			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 15.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100		90,8	1,13	6,06	7,94
	Второе блюдо	ттк-№1021	Плов из говядины	250		429,26	19,6	16,2	51,27
	Напиток	ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200		80,23	0,51	0,08	19,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100		41,2	0,4	0,4	9

Доп. питание	Первое блюдо		Суп "Гречишное зернышко" с укропом	251		101,43	5,51	6,25	5,78
	Гор. напиток	ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200		74,06	0,76	0,06	17,62
	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 15.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	106		39,43	0,95		8,9
	Салат	ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100		90,8	1,13	6,06	7,94
	Второе блюдо	ттк-№1021	Плов из говядины	250		429,26	19,6	16,2	51,27
	Напиток	ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200		80,23	0,51	0,08	19,38
	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 15.12.2023

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 15.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	106	18,98	39,43	0,95		8,9
	Салат	ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	17,74	90,8	1,13	6,06	7,94
	Второе блюдо	ттк-№1021	Плов из говядины	250	72,24	429,26	19,6	16,2	51,27
	Напиток	ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	3,91	80,23	0,51	0,08	19,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 15.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Доп. питание	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	130	11,91	53,56	0,52	0,52	11,7
		ТУ-10.85.19-033-	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикад, Останк.с укропом	276	31,25	184,63	11,51	12,65	6,18
	Гор. напиток	ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	3,23	74,06	0,76	0,06	17,62
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,32	74,49	2,03	0,4	15,7
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91