



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

Отд./корп

День 23.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	120		49,44	0,48	0,48	10,8
	Второе блюдо	ТТК № 504	Котлеты рыбные "Любительские" из минтая с овощами (кукур, консерв.)	90		127,51	8,51	8,61	4
	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 23.12.2023

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
	Второе блюдо	ТТК № 504	Котлеты рыбные "Любительские" из минтая с овощами (кукур, консерв.)	90		127,51	8,51	8,61	4
	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		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		160,75	8,11	9,91	9,77
	Напиток	тнк-839к	Напиток из цикория с молоком	200		89,27	2,16	1,75	16,22
	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 23.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100		41,2	0,4	0,4	9
		ТТК №523	Горбуша тушенная с овощами	100		136,77	12,74	7,47	4,65
	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		160,75	8,11	9,91	9,77
	Напиток	тнк-839к	Напиток из цикория с молоком	200		89,27	2,16	1,75	16,22

	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 23.12.2023

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
		ТТК №523	Горбуша тушенная с овощами	100		136,77	12,74	7,47	4,65
	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	77,34	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 23.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	510/04	Каша перловая вязкая	145		140,19	2,95	4,02	23,05
	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 23.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	160	14,66	65,92	0,64	0,64	14,4
		ТТК №523	Горбуша тушенная с овощами	100	36,43	136,77	12,74	7,47	4,65
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	180	11,88	247,99	4,56	5,21	45,71
	Гор. напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с зефиром	240	10,56	148,05	0,52	0,05	36,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91