



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

Отд./корп

День 31.01.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Салат        | тتك-66   | Салат " Солнышко"                                | 75       |       | 110,92       | 0,73  | 7,63 | 9,84     |
|            | Второе блюдо | ТТК-53к  | Мякоть птицы тушеная в соусе                     | 100      |       | 150,56       | 23,62 | 4,59 | 3,68     |
|            | Гарнир       | 516/04   | Макаронные изделия отварные                      | 150      |       | 206,89       | 5,36  | 4,37 | 36,54    |
|            | Гор. напиток | тتك№253н | Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным | 215      |       | 133,76       | 2,41  | 4,82 | 20,19    |
|            | Хлеб         |          | Хлеб "Рябинушка"                                 | 42,3     | 66,76 | 100,38       | 3,21  | 0,38 | 21,02    |

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

Отд./корп

День 31.01.2024

| Прием Пищи   | Раздел       | № рец.   | Блюдо                                 | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|--------------|----------|---------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак      | Салат        | тتك-66   | Салат " Солнышко"                     | 60       |        | 88,73        | 0,58  | 6,1  | 7,87     |
|              | Второе блюдо | ТТК-53к  | Мякоть птицы тушеная в соусе          | 100      |        | 150,56       | 23,62 | 4,59 | 3,68     |
|              | Гарнир       | 516/04   | Макаронные изделия отварные           | 150      |        | 206,89       | 5,36  | 4,37 | 36,54    |
|              | Гор. напиток | ТТК-253н | Чай "Витаминный" полусладкий          | 200      |        | 24,23        | 0,16  | 0,05 | 5,79     |
|              | Хлеб         |          | Хлеб "Рябинушка"                      | 30       |        | 71,19        | 2,28  | 0,27 | 14,91    |
| Доп. питание | Фрукты       | ТТК-495н | Десерт фруктовый Яблоко               | 109      |        | 44,91        | 0,44  | 0,44 | 9,81     |
|              |              |          | Рассольник ленинград.с мясом со смет, | 280      |        | 203,38       | 10,26 | 10,1 | 17,86    |
|              | 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 "Рябинушка"                      | 30       | 115,97 | 71,19        | 2,28  | 0,27 | 14,91    |

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

Отд./корп

День 31.01.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо                              | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|----------|------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Салат        | ТТК-66   | Салат " Солнышко"                  | 100      |      | 147,89       | 0,97  | 10,17 | 13,12    |
|            | Второе блюдо | ТТК-53к  | Мякоть птицы тушеная в соусе       | 100      |      | 150,56       | 23,62 | 4,59  | 3,68     |
|            | Гарнир       | 516/04   | Макаронные изделия отварные        | 180      |      | 248,26       | 6,43  | 5,24  | 43,85    |
|            | Гор. напиток | тتك№253н | Чай "Витаминный" полусл.с пряником | 235      |      | 148,51       | 2,19  | 1,55  | 31,45    |
|            | Хлеб         |          | Хлеб "Рябинушка"                   | 44,2     |      | 104,89       | 3,36  | 0,4   | 21,97    |

|              |              |                                  |   |       |        |        |      |       |       |
|--------------|--------------|----------------------------------|---|-------|--------|--------|------|-------|-------|
| Доп. питание | Первое блюдо | ТУ 10.85.19<br>033-00419779-2017 | Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной | 280   |        | 215,39 | 9,33 | 11,75 | 18,08 |
|              | 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    | 118,82 | 71,19  | 2,28 | 0,27  | 14,91 |

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

Отд./корп

День 31.01.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|----------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Салат        | ТТК-66   | Салат "Солнышко"                  | 100      |       | 147,89       | 0,97  | 10,17 | 13,12    |
|            | Второе блюдо | ТТК-53к  | Мякоть птицы тушеная в соусе      | 100      |       | 150,56       | 23,62 | 4,59  | 3,68     |
|            | Гарнир       | 516/04   | Макаронные изделия отварные       | 180      |       | 248,26       | 6,43  | 5,24  | 43,85    |
|            | Гор. напиток | тТК№253н | Чай "Витаминный"полусл.с пряником | 235      |       | 148,51       | 2,19  | 1,55  | 31,45    |
|            | Хлеб         |          | Хлеб "Рябинushка"                 | 53,7     | 80,48 | 127,43       | 4,08  | 0,48  | 26,69    |

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

Отд./корп

День 31.01.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                 | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-----------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гарнир       | 510/04 | Каша гречневая вязкая | 140      |      | 150,08       | 4,34  | 4,44 | 23,2     |
|            | Гор. напиток | 685/04 | Чай с сахаром         | 200      |      | 61,42        | 0,2   | 0,05 | 15,04    |
|            | Хлеб         |        | Хлеб "Рябинushка"     | 35,3     | 9,20 | 83,77        | 2,68  | 0,32 | 17,54    |

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

Отд./корп

День 31.01.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|----------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Салат        | ТТК-66   | Салат "Солнышко"                  | 100      | 9,73  | 147,89       | 0,97  | 10,17 | 13,12    |
|            | Второе блюдо | ТТК-53к  | Мякоть птицы тушеная в соусе      | 100      | 35,64 | 150,56       | 23,62 | 4,59  | 3,68     |
|            | Гарнир       | 516/04   | Макаронные изделия отварные       | 180      | 8,15  | 248,26       | 6,43  | 5,24  | 43,85    |
|            | Гор. напиток | тТК№253н | Чай "Витаминный"полусл.с пряником | 235      | 7,81  | 148,51       | 2,19  | 1,55  | 31,45    |
|            | Хлеб         |          | Хлеб "Рябинushка"                 | 60       | 4,98  | 142,38       | 4,56  | 0,54  | 29,82    |

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

Отд./корп

День 31.01.2024

| Прием Пищи   | Раздел       | № рец.                           | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------|--------------|----------------------------------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Доп. питание | Фрукты       | ТТК-495н                         | Десерт фруктовый Яблоко   | 100      | 9,17  | 41,2         | 0,4   | 0,4   | 9        |
|              | Первое блюдо | ТУ 10.85.19<br>033-00419779-2017 | Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной | 280      | 34,91 | 215,39       | 9,33  | 11,75 | 18,08    |
|              | Гор. напиток | ТТК-475                          | Чай полусладкий   | 200      | 1,08  | 21,5         | 0,2   | 0,05  | 5,06     |
|              | Хлеб         |                                  | Хлеб "Дарницкий"  | 25,2     | 1,70  | 51,79        | 1,41  | 0,28  | 10,91    |
|              | Хлеб         |                                  | Хлеб "Рябинushка"   | 20       | 1,66  | 47,46        | 1,52  | 0,18  | 9,94     |