



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

Отд./корп

День 18.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хол. закуска	7/10	Сыр голландск.(порц)	15		55,11	4,42	4,16	
	Гор.блюдо	ТТК-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	205		264,97	7,17	7,04	43,24
		377/11	Чай с лимоном с блинч.со сгущён. молоком	270		249,19	4,47	9,58	36,28
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	60		142,38	4,56	0,54	29,82
Обед	Салат	ТТК-390	Салат "Веснушка "	75		92,1	1,21	7,56	4,8
	Первое блюдо	124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останк.со сметаной с укропом	286		160,25	8,47	9,86	9,4
	Гор.блюдо	ТТК 951	Грудка, запеченая с сыром	100		129,08	6,4	10,43	2,4
	Гарнир	516/04	Макаронные изделия отварные	180		248,26	6,43	5,24	43,85
	Напиток	ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200		66,73	0,01	0,01	16,66
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Ужин	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	72,5		148,99	4,06	0,8	31,39
	Закуска	612/04	Маринад овощной с томатом	100		139,67	1,58	10,11	10,6
	Второе блюдо	ттк №184н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100		199,41	12,36	16,48	0,41
	Гор.блюдо	ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	180		271,04	5,71	13,93	30,72
	Гор. напиток	ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200		24,23	0,16	0,05	5,79
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	60	250,00	142,38	4,56	0,54	29,82

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

Отд./корп

День 18.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	60		54,8	1,08	3,33	5,13
	Второе блюдо	ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(фас.стр)	90		149,07	9,24	12,32	0,31
	Гарнир	510/04	Каша гречневая вязкая	150		160,8	4,65	4,75	24,86
		686/04	Чай с лимоном с зефиром	247		168,65	0,67	0,06	41,36
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	66,76	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 18.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Салат	ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	60		54,8	1,08	3,33	5,13

Завтрак	Второе блюдо	ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(фас.стр)	90		149,07	9,24	12,32	0,31
	Гарнир	510/04	Каша гречневая вязкая	150		160,8	4,65	4,75	24,86
		686/04	Чай с лимоном с зефиром	247		168,65	0,67	0,06	41,36
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	148/2004	Суп лапша домашняя с цып	275		149,08	7,81	7,06	13,56
		ттк№-265н	Компот "Флодово-ягодный" из красн. смор.с печ.сах.	218		198,49	2,82	5,76	33,83
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25	115,97	74,49	2,03	0,4	15,7

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

Отд./корп

День 18.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100		91,33	1,8	5,55	8,54
	Второе блюдо	ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	105		232,51	12,41	20,1	0,48
	Гарнир	510/04	Каша гречневая вязкая	180		192,97	5,57	5,7	29,83
	Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207		62,73	0,27	0,06	15,28
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	148/2004	Суп лапша домашняя с цып	275		149,08	7,81	7,06	13,56
		ттк№-265н	Компот "Флодово-ягодный" из красн. смор.с печ.сах.	218		198,49	2,82	5,76	33,83
	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 18.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100		91,33	1,8	5,55	8,54
	Второе блюдо	ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	105		232,51	12,41	20,1	0,48
	Гарнир	510/04	Каша гречневая вязкая	180		192,97	5,57	5,7	29,83
	Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207		62,73	0,27	0,06	15,28
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	80,48	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 18.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	510/04	Каша ячневая вязкая	140		126,51	3,06	3,94	19,69
	Гор. напиток	685/04	Чай с сахаром	200		61,42	0,2	0,05	15,04
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	9,20	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 18.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	10,57	91,33	1,8	5,55	8,54
	Второе блюдо	ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	105	43,73	232,51	12,41	20,1	0,48
	Гарнир	510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,30	192,97	5,57	5,7	29,83

Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207	3,55	62,73	0,27	0,06	15,28
Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	2,49	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 18.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хол. закуска	337/04	Яйцо вареное	48	18,89	67,44	5,52	5,04	
			Масло крестьянское порц	10	7,86	66,21	0,1	7,25	0,14
	Хол. закуска	7/10	Сыр голландск.(порц)	10	9,03	36,41	2,92	2,75	
	Гарнир	302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	205	13,71	273,82	9,13	6,82	43,97
	Гор. напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	230	5,52	240,55	4,7	9,59	33,86
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	60	4,98	142,38	4,56	0,54	29,82
Обед	Закуска	ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	75	6,00	84,05	1,49	5,85	6,37
		132/04	Рассольник Ленинград. со смет.с фрик. Остан. с зел	286	32,01	183,86	9	9,91	14,66
	Второе блюдо		Мякоть птицы тушеная в соусе	100	32,51	43,44	0,43	3,15	3,34
	Гарнир	508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,41	329,28	10,54	6,73	56,64
	Напиток	ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	5,77	78,58	0,18	0,18	19,06
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	2,49	71,19	2,28	0,27	14,91
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	72,5	4,88	148,99	4,06	0,8	31,39
Ужин	Доп. гарнир	ТТК-294н	Помидоры свежие	50	13,66	9,18	0,26		2,04
	Второе блюдо	ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские"	75	34,77	193,76	11,16	12,44	9,3
	Гарнир	520/04	Пюре картофельное	100	8,08	80,29	2,35	3,08	10,8
	Гарнир	534/04	Капуста тушеная	75	7,66	62,14	2,22	2,03	8,75
	Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207	3,55	62,73	0,27	0,06	15,28
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	60	4,98	142,38	4,56	0,54	29,82