



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

Отд./корп

День 13.09.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Салат        | 62/11    | Салат из моркови с сахаром   | 60       |       | 31,39        | 0,75  | 0,06 | 6,97     |
|            | Второе блюдо | ТТК-53к  | Мякоть птицы тушеная в соусе | 100      |       | 150,56       | 23,62 | 4,59 | 3,68     |
|            | Гарнир       | 510/04   | Каша гречневая вязкая        | 150      |       | 160,8        | 4,65  | 4,75 | 24,86    |
|            | Гор. напиток | ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 200      |       | 122,65       | 3,02  | 5,22 | 15,9     |
|            | 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 13.09.2024

| Прием Пищи   | Раздел       | № рец.           | Блюдо   | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|--------------|------------------|---|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак      | Салат        | 62/11            | Салат из моркови с сахаром  | 60       |        | 31,39        | 0,75  | 0,06 | 6,97     |
|              | Второе блюдо | ТТК-53к          | Мякоть птицы тушеная в соусе  | 100      |        | 150,56       | 23,62 | 4,59 | 3,68     |
|              | Гарнир       | 510/04           | Каша гречневая вязкая   | 150      |        | 160,8        | 4,65  | 4,75 | 24,86    |
|              | Гор. напиток | ТТК-343н         | Кофейный напиток полусладкий  | 200      |        | 122,65       | 3,02  | 5,22 | 15,9     |
|              | Хлеб         |                  | Хлеб "Рябинушка"  | 30       |        | 71,19        | 2,28  | 0,27 | 14,91    |
| Доп. питание | Первое блюдо | ТУ-10.85.19-033- | Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной | 280      |        | 209,44       | 8,63  | 12,4 | 15,83    |
|              | Гор. напиток | ТТК-253к         | Чай "Витаминный" полусладкий  | 200      |        | 24,23        | 0,16  | 0,05 | 5,79     |
|              | Хлеб         |                  | Хлеб "Дарницкий"  | 36,25    |        | 74,49        | 2,03  | 0,4  | 15,7     |
|              | Хлеб         |                  | 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 13.09.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо                        | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------|------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Салат        | 62/11    | Салат из моркови с сахаром   | 100      |      | 52,31        | 1,25  | 0,1  | 11,61    |
|            | Второе блюдо | ТТК-53к  | Мякоть птицы тушеная в соусе | 100      |      | 150,56       | 23,62 | 4,59 | 3,68     |
|            | Гарнир       | 510/04   | Каша гречневая вязкая        | 180      |      | 192,97       | 5,57  | 5,7  | 29,83    |
|            | Гор. напиток | ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 200      |      | 122,65       | 3,02  | 5,22 | 15,9     |

|              |              |                  |   |       |        |        |      |      |       |
|--------------|--------------|------------------|---|-------|--------|--------|------|------|-------|
|              | Хлеб         |                  | Хлеб "Рябинушка"  | 30    |        | 71,19  | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| Доп. питание | Первое блюдо | ТУ-10.85.19-033- | Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной | 280   |        | 209,44 | 8,63 | 12,4 | 15,83 |
|              | Гор. напиток | ТТК-253к         | Чай "Витаминный" полусладкий  | 200   |        | 24,23  | 0,16 | 0,05 | 5,79  |
|              | Хлеб         |                  | Хлеб "Дарницкий"  | 36,25 |        | 74,49  | 2,03 | 0,4  | 15,7  |
|              | Хлеб         |                  | Хлеб "Рябинушка"  | 30    | 118,82 | 71,19  | 2,28 | 0,27 | 14,91 |

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

Отд./корп

День 13.09.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Салат        | 62/11    | Салат из моркови с сахаром   | 100      |       | 52,31        | 1,25  | 0,1  | 11,61    |
|            | Второе блюдо | ТТК-53к  | Мякоть птицы тушеная в соусе | 100      |       | 150,56       | 23,62 | 4,59 | 3,68     |
|            | Гарнир       | 510/04   | Каша гречневая вязкая        | 180      |       | 192,97       | 5,57  | 5,7  | 29,83    |
|            | Гор. напиток | ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 200      |       | 122,65       | 3,02  | 5,22 | 15,9     |
|            | Хлеб         |          | Хлеб "Рябинушка"             | 30       | 80,48 | 71,19        | 2,28  | 0,27 | 14,91    |

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

Отд./корп

День 13.09.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                 | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-----------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гарнир       | 510/04 | Каша пшеничная вязкая | 120      |      | 124,39       | 3,72  | 3,51 | 19,48    |
|            | Гор. напиток | 685/04 | Чай с сахаром         | 180      |      | 55,27        | 0,18  | 0,05 | 13,54    |
|            | Хлеб         |        | Хлеб "Рябинушка"      | 30       | 9,20 | 71,19        | 2,28  | 0,27 | 14,91    |

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

Отд./корп

День 13.09.2024

| Прием Пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Салат        | 62/11    | Салат из моркови с сахаром   | 100      | 8,90  | 52,31        | 1,25  | 0,1  | 11,61    |
|            | Второе блюдо | ТТК-53к  | Мякоть птицы тушеная в соусе | 100      | 37,78 | 150,56       | 23,62 | 4,59 | 3,68     |
|            | Гарнир       | 510/04   | Каша гречневая вязкая        | 180      | 8,09  | 192,97       | 5,57  | 5,7  | 29,83    |
|            | Гор. напиток | ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 200      | 8,50  | 122,65       | 3,02  | 5,22 | 15,9     |
|            | Хлеб         |          | Хлеб "Рябинушка"             | 30       | 2,86  | 71,19        | 2,28  | 0,27 | 14,91    |