



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

Отд./корп

День 19.12.2024

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
	Второе блюдо	ТТК491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(мексик см)	90		181,38	11,01	7,86	16,65
	Гарнир	520/04	Пюре картофельное	150		145,93	3,31	4,91	22,12
	Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207		62,73	0,27	0,06	15,28
	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 19.12.2024

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
	Второе блюдо	ТТК491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(мексик см)	90		181,38	11,01	7,86	16,65
	Гарнир	520/04	Пюре картофельное	150		145,93	3,31	4,91	22,12
	Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207		62,73	0,27	0,06	15,28
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	ТУ-10.85.19-033-	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	275		184,45	11,5	12,65	6,15
	Напиток	ТТК261	Напиток "Плодово-ягодный" из красной смородины	200		67,06	0,12	0,04	16,55
	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 19.12.2024

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№289н	Минтай запеченный с овощами (мекс.смесь)	100		129,7	19,6	3,45	5,06
	Гарнир	520/04	Пюре картофельное	180		175,11	3,97	5,89	26,55
	Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207		62,73	0,27	0,06	15,28
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91

Доп. питание	Первое блюдо	ТУ-10.85.19-033-	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	275		184,45	11,5	12,65	6,15
	Напиток	ТТК261	Напиток "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200		67,06	0,12	0,04	16,55
	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 19.12.2024

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№289н	Минтай запеченный с овощами (мекс.смесь)	100		129,7	19,6	3,45	5,06
	Гарнир	520/04	Пюре картофельное	180		175,11	3,97	5,89	26,55
	Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207		62,73	0,27	0,06	15,28
	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 19.12.2024

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
	Второе блюдо	ТТК491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(мексик см)	90		181,38	11,01	7,86	16,65
	Гарнир	520/04	Пюре картофельное	150		145,93	3,31	4,91	22,12
	Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207		62,73	0,27	0,06	15,28
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91

Доп. питание	Первое блюдо	ТУ-10.85.19-033-	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	275		184,45	11,5	12,65	6,15
	Напиток	ТТК261	Напиток "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200		67,06	0,12	0,04	16,55
	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 19.12.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	510/04	Каша ячневая вязкая	120		108,43	2,62	3,38	16,88
	Гор. напиток	ТТК-475	Чай полусладкий	180		19,35	0,18	0,05	4,55
	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 19.12.2024

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№289н	Минтай запеченный с овощами (мекс.смесь)	100		129,7	19,6	3,45	5,06
	Гарнир	520/04	Пюре картофельное	180		175,11	3,97	5,89	26,55
	Гор. напиток	686/04	Чай с лимоном	207		62,73	0,27	0,06	15,28
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	80,48	71,19	2,28	0,27	14,91