



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ №31

*М.Р. Ярмиев*  
М.Р. Ярмиев

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

Отд./корп

День 03.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	100		41,2	0,4	0,4	9
	Второе блюдо	ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (мекс.смесь)	90		246,64	12,48	17,12	10,65
	Гарнир	516/04	Макаронные изделия отварные	150		206,89	5,36	4,37	36,54
	Напиток	ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200		79,92	0,5	0,02	19,43
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	64,19	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 03.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	150		61,8	0,6	0,6	13,5
	Второе блюдо	ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (мекс.смесь)	90		246,64	12,48	17,12	10,65
	Гарнир	516/04	Макаронные изделия отварные	150		206,89	5,36	4,37	36,54
	Напиток	ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200		79,92	0,5	0,02	19,43
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	ТУ 9165-033-00419779-12	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	280		474,44	25,33	29,4	27,13
	Напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с шоколадом Сказка молочный	215		105,58	1,31	5,3	13,16
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25		74,49	2,03	0,4	15,7
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	111,51	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 03.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	130		53,56	0,52	0,52	11,7
	Второе блюдо	ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (мекс.смесь)	100		251,52	12,74	17,15	11,56
	Гарнир	516/04	Макаронные изделия отварные	180		248,26	6,43	5,24	43,85
	Напиток	ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200		79,92	0,5	0,02	19,43
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Поп. питание	Первое блюдо	ТУ-10.85.19-033-	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	285		482,43	25,46	30,15	27,31

Арт. позиции	Напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с шоколадом Сказка молочный	215		105,58	1,31	5,3	13,16
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25		74,49	2,03	0,4	15,7
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	114,20	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 03.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	155		63,86	0,62	0,62	13,95
	Второе блюдо	TTK-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (мекс.смесь)	100		251,52	12,74	17,15	11,56
	Гарнир	516/04	Макаронные изделия отварные	180		248,26	6,43	5,24	43,85
	Напиток	TTK-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200		79,92	0,5	0,02	19,43
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	77,34	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 03.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	510/04	Каша перловая вязкая	140		135,35	2,85	3,88	22,25
	Гор. напиток	TTK-475	Чай полусладкий	200		21,5	0,2	0,05	5,06
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	8,80	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 03.10.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты		Десерт фруктовый Яблоко	155	15,08	63,86	0,62	0,62	13,95
	Второе блюдо	TTK-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (мекс.смесь)	100	34,96	251,52	12,74	17,15	11,56
	Гарнир	516/04	Макаронные изделия отварные	180	7,62	248,26	6,43	5,24	43,85
	Напиток	TTK-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	2,86	79,92	0,5	0,02	19,43
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91