



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

Отд./корп

День 14.10.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|----------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | фрукты | | Десерт фруктовый Банан | 120 | | 108 | 1,8 | | 25,2 |
| | Гор.блюдо | 392/11 | Пельмени мясные отварные с маслом | 183 | | 431,12 | 15,01 | 27,15 | 31,68 |
| | Напиток | ТТК№258к | Напиток "Плодово-ягодный" из урюка | 200 | | 80,23 | 0,51 | 0,08 | 19,38 |
| | 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 14.10.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|--------------|----------|---|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | фрукты | | Десерт фруктовый Банан | 120 | | 108 | 1,8 | | 25,2 |
| | Гор.блюдо | 392/11 | Пельмени мясные отварные с маслом | 185 | | 444,36 | 15,03 | 28,6 | 31,7 |
| | Гор. напиток | ттк№253н | Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным | 218 | | 155,66 | 2,86 | 5,77 | 23,07 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябинушка" | 30 | | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| Доп. питание | Первое блюдо | | Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан | 280 | | 168,8 | 8,4 | 9,26 | 12,96 |
| | Гор. напиток | ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 200 | | 122,65 | 3,02 | 5,22 | 15,9 |
| | 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 14.10.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|--------------|----------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | фрукты | | Десерт фруктовый Банан | 160 | | 144 | 2,4 | | 33,6 |
| | Гор.блюдо | 392/11 | Пельмени мясные отварные с маслом | 203 | | 476,81 | 16,68 | 29,92 | 35,19 |
| | Напиток | ТТК№258к | Напиток "Плодово-ягодный" из урюка | 200 | | 80,23 | 0,51 | 0,08 | 19,38 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябинушка" | 30 | | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| Доп. питание | Первое блюдо | | Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан | 280 | | 168,8 | 8,4 | 9,26 | 12,96 |
| | Гор. напиток | ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 200 | | 122,65 | 3,02 | 5,22 | 15,9 |
| | 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 14.10.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| | Фрукты | | Десерт фруктовый Банан | 160 | | 144 | 2,4 | | 33,6 |

| | | | | | | | | | |
|---------|-----------|----------|---|-----|-------|--------|------|-------|-------|
| Завтрак | Гор.блюдо | 392/11 | Пельмени мясные отварные с маслом | 205 | | 490,05 | 16,7 | 31,37 | 35,22 |
| | Напиток | ТТК№258к | Напиток "Плодово-ягодный" из урюка с пряником | 237 | | 211,65 | 2,28 | 1,11 | 48,12 |
| | 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 14.10.2023

| 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 | ТТК-475 | Чай полусладкий | 200 | | 21,5 | 0,2 | 0,05 | 5,06 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябинушка" | 30,5 | 8,80 | 72,38 | 2,32 | 0,27 | 15,16 |

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

Отд./корп

День 14.10.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|----------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | фрукты | | Десерт фруктовый Банан | 160 | 40,38 | 144 | 2,4 | | 33,6 |
| | Гор.блюдо | 392/11 | Пельмени мясные отварные с маслом | 205 | 53,23 | 490,05 | 16,7 | 31,37 | 35,22 |
| | Напиток | ТТК№258к | Напиток "Плодово-ягодный" из урюка с пряником | 237 | 8,43 | 211,65 | 2,28 | 1,11 | 48,12 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябинушка" | 30 | 2,37 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |