



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

Отд./корп

День 11.11.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | Фрукты | | Десерт фруктовый Яблоко | 108 | | 44,5 | 0,43 | 0,43 | 9,72 |
| | Второе блюдо | ТТК-491н | Палочки рыбо-крупяные из минтая с маслом | 90 | | 242,72 | 10,85 | 15,09 | 15,88 |
| | Гарнир | 316/10 | Рис припущеный | 150 | | 206,66 | 3,8 | 4,34 | 38,09 |
| | Гор. напиток | ТТК-475 | Чай полусладкий с зефиром | 240 | | 148,05 | 0,52 | 0,05 | 36,38 |
| | 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 11.11.2023

| 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-491н | Палочки рыбо-крупяные из минтая с маслом | 90 | | 242,72 | 10,85 | 15,09 | 15,88 |
| | Гарнир | 316/10 | Рис припущеный | 180 | | 247,99 | 4,56 | 5,21 | 45,71 |
| | Гор. напиток | ТТК-475 | Чай полусладкий с зефиром | 240 | | 148,05 | 0,52 | 0,05 | 36,38 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябинушка" | 30 | | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| Доп. питание | Первое блюдо | 124/2004 | Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной | 285 | | 164,25 | 8,35 | 9,93 | 10,38 |
| | 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 11.11.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------|--------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Фрукты | | Десерт фруктовый Яблоко | 105 | | 43,26 | 0,42 | 0,42 | 9,45 |
| | Второе блюдо | ттк №241н | Минтай тушеный с овощами | 125 | | 151,52 | 19,5 | 6,1 | 4,65 |
| | Гарнир | 316/10 | Рис припущеный | 180 | | 247,99 | 4,56 | 5,21 | 45,71 |
| | Гор. напиток | ттк№253н | Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом | 216 | | 73,75 | 0,16 | 0,05 | 18,18 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябинушка" | 30 | | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------------|----------|--|-------|--------|--------|------|------|-------|
| Доп. питание | Первое блюдо | 124/2004 | Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной | 285 | | 164,25 | 8,35 | 9,93 | 10,38 |
| | 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 11.11.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Фрукты | | Десерт фруктовый Яблоко | 145 | | 59,74 | 0,58 | 0,58 | 13,05 |
| | Второе блюдо | ттк №241н | Минтай тушеный с овощами | 125 | | 151,52 | 19,5 | 6,1 | 4,65 |
| | Гарнир | 316/10 | Рис припущеный | 180 | | 247,99 | 4,56 | 5,21 | 45,71 |
| | Гор. напиток | ттк№253н | Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом | 216 | | 73,75 | 0,16 | 0,05 | 18,18 |
| | 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 11.11.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|---------|-----------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Гарнир | 510/04 | Каша пшеничная вязкая | 140 | | 145,12 | 4,34 | 4,1 | 22,73 |
| | 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 11.11.2023

| Прием Пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Фрукты | | Десерт фруктовый Яблоко | 145 | 13,70 | 59,74 | 0,58 | 0,58 | 13,05 |
| | Второе блюдо | ттк №241н | Минтай тушеный с овощами | 125 | 42,65 | 151,52 | 19,5 | 6,1 | 4,65 |
| | Гарнир | 316/10 | Рис припущеный | 180 | 11,65 | 247,99 | 4,56 | 5,21 | 45,71 |
| | Гор. напиток | ттк№253н | Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом | 216 | 5,91 | 73,75 | 0,16 | 0,05 | 18,18 |
| | Хлеб | | Хлеб "Рябинушка" | 30 | 2,37 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |