



Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"					Отд./корп		День 25.11.2023		
Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	170		70,04	0,68	0,68	15,3
	Второе блюдо	ТТК № 504	Котлеты рыбные "Любительские" из минтая с овощами (кукур, консерв.)	90		127,51	8,51	8,61	4
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	150		206,66	3,8	4,34	38,09
	Напиток	ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофр. с печ. сахарн	218		211,35	3,19	5,75	36,71
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30	64,19	71,19	2,28	0,27	14,91
Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"					Отд./корп		День 25.11.2023		
Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	116		43,15	1,04		9,74
	Второе блюдо	ТТК № 504	Котлеты рыбные "Любительские" из минтая с овощами (кукур, консерв.)	90		127,51	8,51	8,61	4
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	150		206,66	3,8	4,34	38,09
	Напиток	ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофр. с печ. сахарн	218		211,35	3,19	5,75	36,71
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	174/97	Суп крестьянский с крупой и цыпл. смет	310		213,82	12,52	13,29	11,03
	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 "Рябинushка"	30	111,51	71,19	2,28	0,27	14,91
Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"					Отд./корп		День 25.11.2023		
Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	102		37,94	0,92		8,57
		ТТК №523	Горбуша тушеная с овощами	100		136,77	12,74	7,47	4,65
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	180		247,99	4,56	5,21	45,71
	Напиток	ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200		79,92	0,5	0,02	19,43
	Хлеб		Хлеб "Рябинushка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	174/97	Суп крестьянский с крупой и цыпл. смет	310		213,82	12,52	13,29	11,03
	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 25.11.2023			
Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100		37,2	0,9		8,4
		ТТК №523	Горбуша тушенная с овощами	100		136,77	12,74	7,47	4,65
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	180		247,99	4,56	5,21	45,71
	Напиток	ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофр. с печ. сахарн	218		211,35	3,19	5,75	36,71
	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 25.11.2023			
Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	510/04	Каша перловая вязкая	163		157,51	3,32	4,51	25,91
	Гор. напиток	ТТК-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 25.11.2023			
Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	21,08	37,2	0,9		8,4
		ТТК №523	Горбуша тушенная с овощами	100	36,32	136,77	12,74	7,47	4,65
	Гарнир	316/10	Рис припущенный	180	11,88	247,99	4,56	5,21	45,71
	Напиток	ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофр. с печ. сахарн	218	5,58	211,35	3,19	5,75	36,71
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91