



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

Отд./корп

День 20.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	35/2010	Салат из свеклы с яблоком	60		63,15	0,84	3,12	7,93
	Второе блюдо	ТТК-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	100		185,09	5,35	14,3	8,75
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	150		155,48	4,65	4,39	24,35
	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 20.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат	35/2010	Салат из свеклы с яблоком	60		63,15	0,84	3,12	7,93
	Второе блюдо	ТТК-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	100		185,09	5,35	14,3	8,75
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	150		155,48	4,65	4,39	24,35
	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	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	125		46,5	1,13		10,5
	Первое блюдо	ТУ 10.85.19 033-00419779-2017	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	285		223,38	9,46	12,5	18,26
	Гор. напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с блинчиком со сгущённым молоком	263		207,95	4,4	9,57	26,06
	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 20.12.2023

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	52/11	Салат из свеклы отварной	100		104,97	1,82	6,12	10,67
	Второе блюдо	437/04	Гуляш	100		131,02	15,96	5,87	3,58
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	180		186,58	5,57	5,27	29,22
	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
	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	125		46,5	1,13		10,5

Доп. питание	Первое блюдо	ТУ-10.85.19-033-	Рассольник ленинградский со сметаной	255		132,19	3,33	5,35	17,68
	Гор. напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с блинчиком со сгущённым молоком	263		207,95	4,4	9,57	26,06
	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 20.12.2023		

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	52/11	Салат из свеклы отварной	100		104,97	1,82	6,12	10,67
	Второе блюдо	437/04	Гуляш	100		131,02	15,96	5,87	3,58
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	180		186,58	5,57	5,27	29,22
	Напиток	ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200		80,23	0,51	0,08	19,38
	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 20.12.2023			

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	510/04	Каша гречневая вязкая	135		144,72	4,18	4,28	22,37
	Гор. напиток	685/04	Чай с сахаром	200		61,42	0,2	0,05	15,04
	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 20.12.2023		

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	52/11	Салат из свеклы отварной	100	3,92	104,97	1,82	6,12	10,67
	Второе блюдо	437/04	Гуляш	100	62,33	131,02	15,96	5,87	3,58
	Гарнир	510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,92	186,58	5,57	5,27	29,22
	Напиток	ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	3,91	80,23	0,51	0,08	19,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91
Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"				Отд./корп		День 20.12.2023			

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Доп. питание	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	115	20,59	42,78	1,04		9,66
	Первое блюдо	ТУ 10.85.19-033-00419779-2017	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	280	34,20	215,39	9,33	11,75	18,08
	Гор. напиток	ТТК-475	Чай полусладкий с блинчиком со сгущённым молоком	263	10,92	207,95	4,4	9,57	26,06
	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,32	74,49	2,03	0,4	15,7
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	2,37	71,19	2,28	0,27	14,91
Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"				Отд./корп		День 20.12.2023			