



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

Отд./корп

День 12.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	101		41,61	0,4	0,4	9,09
	Хол. закуска	7/10	Сыр голландск.(порц)	15		55,11	4,42	4,16	
	Гарнир	ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	185		193,32	6,11	7,57	25,2
		тتك №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	215		216,19	5,64	7,57	31,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	66,76	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 12.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	147		60,56	0,59	0,59	13,23
	Хол. закуска	7/10	Сыр голландск.(порц)	20		73,48	5,9	5,54	
	Гарнир	ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	185		193,32	6,11	7,57	25,2
		тتك №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	215		216,19	5,64	7,57	31,38
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	ТУ-10.85.19-033-	Суп из овощей с цыпл, со сметаной	280		208,54	9	10,98	18,43
	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	115,97	71,19	2,28	0,27	14,91

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

Отд./корп

День 12.03.2024

Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	148		60,98	0,59	0,59	13,32
	Хол. закуска	337/04	Яйцо вареное	48		67,44	5,52	5,04	
	Гарнир	ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	205		211,12	6,78	8	27,99
		тتك №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	230		325,72	7,89	12,34	45,78
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30		71,19	2,28	0,27	14,91
Доп. питание	Первое блюдо	ТУ-10.85.19-033-	Суп из овощей с цыпл, со сметаной	280		208,54	9	10,98	18,43
	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	118,82	71,19	2,28	0,27	14,91
Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"				Отд./корп		День 12.03.2024			
Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140		57,68	0,56	0,56	12,6
	Хол. закуска	337/04	Яйцо вареное	48		67,44	5,52	5,04	
	Гарнир	ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	205		211,12	6,78	8	27,99
		тتك №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	230		325,72	7,89	12,34	45,78
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	80,48	71,19	2,28	0,27	14,91
Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"				Отд./корп		День 12.03.2024			
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	9,20	71,19	2,28	0,27	14,91
Школа МБОУ "СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов"				Отд./корп		День 12.03.2024			
Прием Пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Фрукты	ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	13,52	57,68	0,56	0,56	12,6
	Хол. закуска	337/04	Яйцо вареное	48	18,89	67,44	5,52	5,04	
	Гарнир	ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	205	19,68	211,12	6,78	8	27,99
		тتك №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	230	14,24	325,72	7,89	12,34	45,78
	Хлеб		Хлеб "Рябинушка"	30	2,49	71,19	2,28	0,27	14,91