

Утверждаю



директор

МБОУ Школа №70 г.о Самара

/Косилова Елена Васильевна/

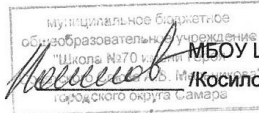
МЕНЮ

28 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	181/10	25,9	23	18,8	407	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	227	5	5,6	16,8	139	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2	4,5	13,6	103	0
Итого			448	32,9	33,1	49,2	649	1,2
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	152	4,3	3,8	6,9	86	1,1
Итого			152	4,3	3,8	6,9	86	1,1
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	7	7	20,2	173	22,8
2012	282	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	51	12,3	12,9	4,3	182	0,3
2012	18	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	151	15,4	4,6	32,3	232	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,9	50	1,4
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,5	82	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,2	97	0
Итого			775	41	25,2	107,4	822	28,5
Полдник								
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	89	7	4,9	52	278	0,1
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6,1	9,4	22,4	199	0,7
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			10,8	43	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,7	41	0
Итого			506	14,4	14,4	93,9	561	0,8
Всего			173-00	92,6	76,5	257,4	1841	31,6

Утверждаю



директор

МБОУ Школа №70 г.о Самара
Косилова Елена Васильевна/

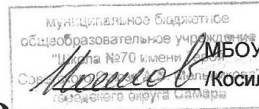
МЕНЮ

29 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,2	38,3	279	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,1	4,4	16,6	123	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	22/5	6,2	9,9	9,9	155	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
Итого			517	23,9	29,1	65,1	620	1,5
II Завтрак								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	62	0,7	0,1	2,4	15	15,5
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,7	3,2	22,4	130	6,9
2012	257	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	59/30	15,5	16,7	7,5	242	1,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	129	2,2	3,5	15	100	7,3
2012	374	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		13,3	56	2,5
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	4	0,5	25,9	125	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4	0,3	26,2	124	0
Итого			823	29,2	24,3	112,7	792	33,4
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	26/15	2,1	0,8	20,9	98	4
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	82	12,3	3,8	2,1	92	1,1
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,3	7,5	28,7	208	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
Итого			473	20,8	12,1	61,6	438	5,1
Всего			178-00	74,3	65,9	248,8	1783	49,6

Утверждаю



директор

МБОУ Школа №70 г.о Самара
Косилова Елена Васильевна/

МЕНЮ

30 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	162/10	24,2	18,7	30,4	400	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	204	4,4	4,9	15,5	125	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28/5	2,3	4,5	15,6	112	0
Итого			409	30,9	28,1	61,5	637	1,3
II Завтрак								
2012	401	РЯЖЕНКА	145	4,2	3,6	6,1	78	0,4
Итого			145	4,2	3,6	6,1	78	0,4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	6,9	10,1	21,7	214	8,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	182	4	3,5	22,6	138	0
2012	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	49	8,7	10,8	3,5	146	1,6
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			10,5	42	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,5	82	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,5	99	0
Итого			814	25,8	25	97,3	727	14,5
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	6	9,5	22,4	199	0,8
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,2		8,9	38	1,2
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,7	41	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	43	3,3	4,3	32,3	181	0
Итого			470	10,8	13,9	72,3	459	2
Всего			1728-00	71,7	70,6	237,2	1816	18,2