

Утверждаю



директор

МБОУ Школа №70 г.о Самара  
Косилова Елена Васильевна

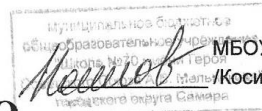
## МЕНЮ

2 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	171	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	9,7	33,7	251	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5	5,4	17,2	139	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,5	4,8	17,1	122	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,9</b>	<b>19,9</b>	<b>68</b>	<b>512</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,4		1,1	6	4,4
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	4,2	5,3	17,6	137	5,8
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	215	13,6	13,5	25,7	280	13
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	14,2	67	47,6
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,3	107	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>25</b>	<b>19,7</b>	<b>100</b>	<b>687</b>	<b>70,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА)	50	2,6	5,3	18,5	134	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	176	3,1	6,6	15,5	137	28,8
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	45	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>12,4</b>	<b>16,6</b>	<b>52,8</b>	<b>415</b>	<b>28,9</b>
<b>Всего</b>			<b>178-00</b>	<b>52,8</b>	<b>56,3</b>	<b>230,9</b>	<b>1657</b>	<b>103,4</b>

Утверждаю



директор

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

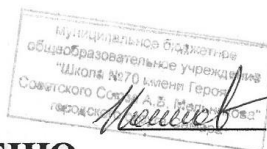
**МЕНЮ**

3 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,3	10,1	36,4	270	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	213	4,7	5,1	16,9	133	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,4	3,6	9,5	77	0
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>14,4</b>	<b>18,8</b>	<b>62,8</b>	<b>480</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	22	0,4	1,9	1,7	26	1,5
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,5	4,1	25,6	166	8
2012	282	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	16,9	16,5	5,5	237	0,3
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	164	9,4	8	53,3	324	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	19,3	80	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,2	0,3	27,4	129	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,3	14,3	69	0
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>39,9</b>	<b>31,2</b>	<b>147,1</b>	<b>1031</b>	<b>9,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	21/15	6	5,8	13,6	132	0
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	91	10	5,1	3,5	101	1,9
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	127	3,4	4,4	35,5	196	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>19,5</b>	<b>15,3</b>	<b>62,3</b>	<b>468</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего</b>			<b>1480</b>	<b>74,3</b>	<b>65,4</b>	<b>282,3</b>	<b>2022</b>	<b>15,3</b>

Утверждаю



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

## МЕНЮ

4 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	137/9	18,9	19	18,5	329	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	213	6	6,6	19,8	165	1,1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29/5	2,4	4,3	16,4	114	0
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>27,3</b>	<b>29,9</b>	<b>54,7</b>	<b>608</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ	136	3,8	3,4	6,2	77	1
<b>Итого</b>			<b>136</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>6,2</b>	<b>77</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,3		1,1	6	4,2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3,1	3,9	15,8	112	18,2
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	8,3	12,3	5,1	167	1,1
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,8	6,3	35,2	229	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	314	1,4	1,4	45,1	208	14,4
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,2	86	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,3	0,3	14,5	70	0
<b>Итого</b>			<b>831</b>	<b>26</b>	<b>24,4</b>	<b>135</b>	<b>878</b>	<b>37,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	319	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	158	1,9	3,6	16,1	105	8,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			10,9	43	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	41	3,1	4	30,4	171	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>6,4</b>	<b>7,7</b>	<b>66,5</b>	<b>362</b>	<b>8,2</b>
<b>Всего</b>			<b>148-00</b>	<b>63,5</b>	<b>65,4</b>	<b>262,4</b>	<b>1925</b>	<b>48,5</b>

Утверждаю

директор

МБОУ Школа №70 г.о Самара

Косилова Елена Васильевна/

**МЕНЮ**

5 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	168	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	9,8	12,3	38,5	306	0,9
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	239	5,4	5,9	18,3	150	1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15/5	1,1	3,3	7,6	64	0
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>21,4</b>	<b>26,1</b>	<b>64,7</b>	<b>583</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56	12
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,3		1,1	6	4,2
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6	6,8	27,1	193	9,2
2012	298	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	165	11,7	14,4	12,8	229	18,9
2012	374	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		11,3	49	2,6
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,2	0,3	27,4	129	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,3	0,3	14,6	70	0
<b>Итого</b>			<b>726</b>	<b>24,6</b>	<b>21,8</b>	<b>94,3</b>	<b>676</b>	<b>34,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	116	ГРЕНКИ ВАНИЛЬНЫЕ ИЗ БАТОНА С СЫРОМ	26/10	6,4	9	19,5	185	0
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	227	12,7	7,4	26,1	223	13,1
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12,6	59	36,4
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>19,4</b>	<b>16,5</b>	<b>58,2</b>	<b>467</b>	<b>49,5</b>
<b>Всего</b>			<b>1778-00</b>	<b>65,9</b>	<b>64,9</b>	<b>229</b>	<b>1782</b>	<b>98,3</b>

Утверждаю

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
МБОУ Школа №70 г.о Самара  
Составитель: Жосилова Елена Васильевна/  
городского округа Самара

директор  
МБОУ Школа №70 г.о Самара  
Жосилова Елена Васильевна/

**МЕНЮ**

6 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	88/10	20,7	15,6	28,3	348	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	16,7	128	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31/5	2,5	5,2	17,1	125	0
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>27,6</b>	<b>25,6</b>	<b>62,1</b>	<b>601</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	РЯЖЕНКА	136	3,9	3,4	5,7	73	0,4
<b>Итого</b>			<b>136</b>	<b>3,9</b>	<b>3,4</b>	<b>5,7</b>	<b>73</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	34	1	3,4	1,9	42	1,2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,1	3,3	22,6	138	23,8
2008	297	СУФЛЕ ИЗ МЯСА С РИСОМ	225	19,3	24,5	16,3	362	1,1
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			9,1	36	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	15	72	0
<b>Итого</b>			<b>723</b>	<b>28,9</b>	<b>31,7</b>	<b>79,2</b>	<b>718</b>	<b>26,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,1	9,6	21,1	195	0,6
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,2		9,7	41	1,4
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	43	3,2	4,2	31,9	179	0
<b>Итого</b>			<b>478</b>	<b>11,7</b>	<b>14</b>	<b>77</b>	<b>483</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>			<b>178 - 00</b>	<b>72,1</b>	<b>74,7</b>	<b>224</b>	<b>1875</b>	<b>29,6</b>