

Утверждаю

директор

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

**МЕНЮ**

9 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	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	168	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,4	12,4	29,8	261	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	212	4,7	5,1	16,1	130	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28/5	2,2	6,1	15,1	124	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>19,4</b>	<b>28,2</b>	<b>61,3</b>	<b>578</b>	<b>1,4</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	19	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	33	0,3		0,6	4	1,7
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,9	3	20,4	120	6,3
2012	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	16	14,7	47,5	386	2,2
2012	398	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	16,4	67	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,6	60	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79	0
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>23,9</b>	<b>18,3</b>	<b>114,2</b>	<b>716</b>	<b>10,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,6	8	41,7	265	0
2012	137	РАГУ ОВОЩНОЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	209	4,5	3,7	27,4	163	24,7
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
<b>Итого</b>			<b>496</b>	<b>12,5</b>	<b>11,8</b>	<b>86,4</b>	<b>504</b>	<b>24,7</b>
<b>Всего</b>			<b>1781</b>	<b>56,3</b>	<b>58,4</b>	<b>272</b>	<b>1841</b>	<b>38,3</b>

1781 - 00

Утверждаю

директор

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «МБОУ Школа №70 г.о Самара»  
 МБОУ Школа №70 г.о Самара  
 Косилова Елена Васильевна/  
 городского округа Самара

**МЕНЮ**

10 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	178	КАША " ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ "	180	7,4	8,9	43,5	199	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	19,2	137	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,8	4	12,3	93	0
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>13,5</b>	<b>17,6</b>	<b>75</b>	<b>425</b>	<b>1,4</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	11	САЛАТ ИЗ ЛУКА	51	0,1	0,6	0,7	8	0,83
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,1	6,1	32,9	245	15,6
2012	35	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	201	15,7	17,6	32,3	310	15,6
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	16,5	77	50
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,6	94	0
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>34,2</b>	<b>25,2</b>	<b>127,1</b>	<b>852</b>	<b>82,03</b>
<b>Полдник</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	36/15	7,2	6,8	17,7	152	0
2012	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,5	3	47	2,8
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	179	16,2	14,1	4,9	233	0,6
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,3		12,3	52	1,2
<b>Итого</b>			<b>476</b>	<b>24,5</b>	<b>24,4</b>	<b>37,9</b>	<b>484</b>	<b>4,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1173-00</b>	<b>72,7</b>	<b>67,3</b>	<b>250,1</b>	<b>1804</b>	<b>90,03</b>

Утверждаю



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

## МЕНЮ

11 сентября 2024 г.

### Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	183/10	26,3	23,3	18,8	411	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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>33,3</b>	<b>33,4</b>	<b>49,2</b>	<b>653</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	152	4,3	3,8	6,9	86	1,1
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>4,3</b>	<b>3,8</b>	<b>6,9</b>	<b>86</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,3	7,1	22,4	185	24,5
2012	282	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	52	12,4	12,9	4,5	183	0,4
2012	18	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	147	14,5	4,5	30,3	220	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	12,2	52	1,5
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,5	82	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,2	97	0
<b>Итого</b>			<b>772</b>	<b>40,6</b>	<b>25,3</b>	<b>108,1</b>	<b>825</b>	<b>30,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	131	7,5	4,9	54,8	293	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
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>14,9</b>	<b>14,4</b>	<b>96,7</b>	<b>576</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>93,1</b>	<b>76,9</b>	<b>260,9</b>	<b>2140</b>	<b>33,5</b>

178-00

Утверждаю

директор

МБОУ Школа №70 г.о Самара  
Косилова Елена Васильевна/  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №70 г.о Самара имени Героя Советского Союза А.В. Мельникова» городского округа Самара

**МЕНЮ**

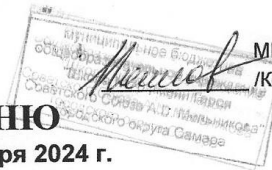
12 сентября 2024 г.

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	7,8	8,7	34	247	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	4,2	14,5	112	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/5	4,9	7,4	11,3	132	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>21,7</b>	<b>24,9</b>	<b>60,1</b>	<b>554</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	9,9
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,7	3	21,6	124	6,9
2012	257	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	50/30	11,5	13,3	5,5	187	1,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,2	2,9	15,3	96	7,5
2012	374	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		11	47	2,4
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>23,3</b>	<b>19,9</b>	<b>96,2</b>	<b>661</b>	<b>27,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/15	2,4	0,9	22,7	107	4
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	10	3,5	1,8	79	0,8
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	6,3	26,9	187	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>18,4</b>	<b>10,7</b>	<b>59,5</b>	<b>405</b>	<b>4,8</b>
<b>Всего</b>			<b>1790</b>	<b>63,8</b>	<b>55,9</b>	<b>225,6</b>	<b>1667</b>	<b>44,1</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
13 сентября 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ 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	230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	150/10	22,3	16,4	28,4	363	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	14,8	120	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,2	11,3	81	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>28,3</b>	<b>24,4</b>	<b>54,5</b>	<b>564</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	0,3		0,8	5	3,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	5,6	7,3	18,9	171	7,7
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,5	22,6	138	0
2012	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	40	6,9	7,7	2,9	109	1,4
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			9,7	39	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>773</b>	<b>23,2</b>	<b>19,1</b>	<b>96,2</b>	<b>659</b>	<b>12,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,7	8	21,1	180	0,7
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,2		8,4	35	1,4
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>10,4</b>	<b>12</b>	<b>69,3</b>	<b>429</b>	<b>2,1</b>
<b>Всего</b>				<b>66,3</b>	<b>59,3</b>	<b>226,3</b>	<b>1733</b>	<b>16,3</b>

*178-00*