

Утверждаю

директор



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

# МЕНЮ

13 августа 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              | 178           | КАША " ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ "         | 200             | 7                 | 8,6         | 39,4         | 264                           | 0,6            |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 200             | 4                 | 4,3         | 16,8         | 123                           | 0,7            |
| 2012              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 21/5            | 1,7               | 3,9         | 11,3         | 88                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>426</b>      | <b>12,7</b>       | <b>16,8</b> | <b>67,5</b>  | <b>475</b>                    | <b>1,3</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                    | 52              | 0,1               | 0,6         | 0,7          | 8                             | 0,84           |
| 2012              | 81            | СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ    | 200             | 11,7              | 5,7         | 33           | 233                           | 12,5           |
| 2012              | 35            | АЗУ С ГОВЯДИНОЙ                  | 182             | 11,2              | 14,3        | 25,6         | 278                           | 12             |
| 2012              | 398           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 180             | 0,3               | 0,1         | 12,4         | 57                            | 30,8           |
| 2012              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 46              | 3,5               | 0,3         | 23,2         | 109                           | 0              |
| 2012              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 42              | 2,8               | 0,4         | 17,7         | 85                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>702</b>      | <b>29,6</b>       | <b>21,4</b> | <b>112,6</b> | <b>770</b>                    | <b>56,14</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |                                  |                 |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 1             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                | 33/15           | 6,6               | 6,2         | 16,3         | 149                           | 0              |
| 2012              | 55            | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 37              | 0,7               | 3,3         | 2,8          | 44                            | 2,6            |
| 2012              | 249           | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ        | 167             | 15,3              | 13,8        | 4,6          | 203                           | 0,6            |
| 2012              | 393,391       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 200/6           | 0,1               |             | 10,3         | 43                            | 0,7            |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>458</b>      | <b>22,7</b>       | <b>23,3</b> | <b>34</b>    | <b>439</b>                    | <b>3,9</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |                                  | <b>178 - 00</b> | <b>65,5</b>       | <b>61,6</b> | <b>224,2</b> | <b>1727</b>                   | <b>63,34</b>   |