

Утверждаю

директор

МБОУ Школа №70 г.о Самара

Косилова Елена Васильевна/

МЕНЮ

16 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		
Завтрак								
2012	171	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	9,2	33,1	244	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,8	5,1	18,2	140	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29/5	2,4	4,5	16,4	116	0
Итого			434	14,3	18,8	67,7	500	1,6
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	4,3	5,2	19,5	143	6,2
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	217	13,3	12,9	27,7	282	14,1
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	14,3	65	36,4
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,2	86	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	14,3	69	0
Итого			716	23,1	18,7	94,8	649	59,7
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА)	82	7,1	5,8	48,2	273	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	187	3,6	6,2	18,6	148	31,1
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,3	42	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
Итого			527	17,3	16,7	86,5	569	31,2
Всего			1758-00	55,2	54,3	259,1	1761	94,5

Утверждаю

директор

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

Косилова
МБОУ Школа №70 г.о Самара
Улицы Советов д.5, Микрорайон "Солнечный"
Исключительного округа Самара

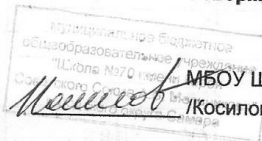
МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
2012	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,7	10,3	39,8	287	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	223	4,9	5,3	20,1	149	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,4	3,7	9,9	79	0
Итого			496	15	19,3	69,8	515	1,7
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	32	0,6	2,8	2,4	38	2,2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,1	3,8	16,9	111	8,4
2012	282	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	67	17,2	16,7	5,8	241	0,3
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	184	10,8	9,2	61,3	373	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		19,9	81	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,4	0,4	28,7	135	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	15	72	0
Итого			805	37,6	33,2	150	1051	10,9
Полдник								
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	7,3	7,4	14,3	154	0,1
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	99	10,6	5,2	4,2	107	2,5
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	165	4,5	4,6	47,3	249	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		12,6	51	0
Итого			504	22,5	17,2	78,4	561	2,6
Всего			1795-00	75,6	69,8	308,3	2170	17,2

Утверждаю



директор

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

МЕНЮ
18 сентября 2024 г.

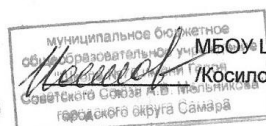
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	183/9	25,9	24,2	20,3	418	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	205	5,8	6,3	20	162	1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28/5	2,3	4,3	15,6	111	0
Итого			430	34	34,8	55,9	691	1,4
II Завтрак								
2012	401	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	58	0,5	0,1	1,5	8	5,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3,7	4	20	132	22,2
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	86	15,3	18,8	5	254	1,1
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8	6,4	36,1	234	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	15,1	64	1,5
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4	0,3	26,2	124	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,8	100	0
Итого			775	34,9	30,2	124,7	916	30,6
Полдник								
2012	319	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	2,6	3,7	21,6	131	10,9
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			11,4	46	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,1	62	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	43	3,3	4,3	32,3	181	0
Итого			439	7,9	8,2	78,4	420	10,9
Всего				81,1	77	265,9	2113	44

178-00

Утверждаю

директор



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

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	168	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,9	12,4	35,6	290	0,9
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	233	5,1	5,7	19,3	151	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	23/5	6,2	10,7	9,5	161	0
Итого			551	25,3	33,4	64,7	665	1,8
II Завтрак								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	115	0,5	0,5	11,3	54	11,5
Итого			115	0,5	0,5	11,3	54	11,5
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,4		1,2	7	4,9
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,9	7,1	30,2	213	8,8
2012	298	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	186	14,4	17,1	13,1	266	21
2012	374	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		12,9	55	2,5
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4	0,3	26,2	124	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,4	21	101	0
Итого			766	29,1	24,9	104,6	766	37,2
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	39/15	2,2	0,8	33	145	10,4
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	220	12,1	7,7	25,2	219	12,7
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,7	63	34,8
Итого			474	14,6	8,6	71,9	427	57,9
Всего			179-00	69,5	67,4	252,5	1912	108,4

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	156/10	27	21,4	28,8	435	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	17	131	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28/5	2,3	4,9	15,6	116	0
Итого			399	33,9	31,2	61,4	682	1,2
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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	38	1,1	4	2,1	48	1,4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3,5	3,6	18,7	122	20,5
2008	297	СУФЛЕ ИЗ МЯСА С РИСОМ	240	22	26,4	15,5	389	1,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			9,2	37	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,1	62	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			753	31,8	34,6	79,3	758	23,1
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	7,5	9,7	27,2	228	0,6
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,2		9,7	41	1,2
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,1	62	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	43	3,3	4,3	32,3	181	0
Итого			475	13	14,2	82,3	512	1,8
Всего			1478-00	82,9	83,6	229,1	2030	26,5