

Утверждаю

директор



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

**МЕНЮ**

23 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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	5,3	11,6	22	214	0,7
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	233	5	5,5	23,8	167	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31/5	2,4	6,2	16,5	132	0
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>17,8</b>	<b>27,9</b>	<b>62,6</b>	<b>576</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	19	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	32	0,3		0,5	4	1,6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,5	2,5	24,8	136	6,9
2012	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	216	16,8	15,1	47,7	395	1,8
2012	398	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		23,5	95	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,6	65	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,2	86	0
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>25,7</b>	<b>18,1</b>	<b>128,3</b>	<b>781</b>	<b>10,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	67	5,9	7,5	39,6	250	0,1
2012	137	РАГУ ОВОЩНОЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	216	4,5	3,1	29,1	164	25,2
2012	11	САЛАТ ИЗ ЛУКА	32	0,1	0,3	0,3	4	0,4
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		15,9	64	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
<b>Итого</b>			<b>533</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>94</b>	<b>525</b>	<b>25,7</b>
<b>Всего</b>			<b>1142</b>	<b>56</b>	<b>57,1</b>	<b>295</b>	<b>1925</b>	<b>39,6</b>

Утверждаю

директор



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

# МЕНЮ

24 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 "	200	6,9	8,2	42,3	272	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	22/5	6,5	11,4	7,4	160	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4,4	25,5	158	0,7
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>17,4</b>	<b>24</b>	<b>75,2</b>	<b>590</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	0,85
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	14,6	6,5	36	265	13,5
2012	35	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	180	51,5	18,9	162,8	150	145,7
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	21,4	94	40
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
<b>Итого</b>			<b>704</b>	<b>73,5</b>	<b>26,8</b>	<b>266,4</b>	<b>458</b>	<b>200,05</b>
<b>Полдник</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	31/15	1,7	0,6	28,8	125	10
2012	11	САЛАТ ИЗ ЛУКА	22		0,2	0,3	3	0,31
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	202	21,2	13,8	4,6	229	0,7
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,1		18,9	77	0,8
<b>Итого</b>			<b>476</b>	<b>23</b>	<b>14,6</b>	<b>52,6</b>	<b>434</b>	<b>11,81</b>
<b>Всего</b>			<b>148-00</b>	<b>114,4</b>	<b>65,5</b>	<b>404,3</b>	<b>1788</b>	<b>215,26</b>

Утверждаю

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

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа  
№70 г.о Самара

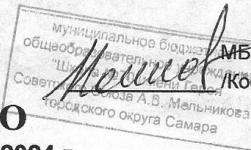
**МЕНЮ**

25 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	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	187/10	25	23,7	26,7	442	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	242	5,3	5,8	25	175	1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	27/5	2,3	4,1	15,6	109	0
<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>32,6</b>	<b>33,6</b>	<b>67,3</b>	<b>726</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>6,8</b>	<b>85</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	10	7
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	8,4	9	27,9	228	26,8
2012	282	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	61	14,2	15,1	7,1	221	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	143	3,8	3,3	21,6	132	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0,1	0,1	20,1	82	0,7
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	74	0
<b>Итого</b>			<b>800</b>	<b>32,6</b>	<b>28,1</b>	<b>113,8</b>	<b>842</b>	<b>35</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	200	5,8	8,9	22,3	193	0,8
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			20,6	82	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>11,1</b>	<b>13,9</b>	<b>90,1</b>	<b>531</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>			<b>1741</b>	<b>80,5</b>	<b>79,4</b>	<b>278</b>	<b>2184</b>	<b>38,1</b>

Утверждаю



директор

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

# МЕНЮ

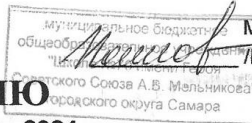
26 сентября 2024 г.

## 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,8	10,5	43,2	304	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	25,1	162	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	24/5	6,8	10,5	10,8	167	0,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>25,2</b>	<b>30,4</b>	<b>79,4</b>	<b>696</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>49</b>	<b>10,5</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	68	0,7	0,1	2,6	16	17
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,7	2,7	22,3	125	7,1
2012	257	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	62/30	16,7	17,2	7,1	249	1,6
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	134	2,2	3,6	15,4	103	7,4
2012	374	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,2		24	100	2,7
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	15	72	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,4	0,4	28,7	135	0
<b>Итого</b>			<b>816</b>	<b>29,2</b>	<b>24,3</b>	<b>115,1</b>	<b>800</b>	<b>35,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	38/15	2,3	0,8	30,5	137	8,6
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	88	13,4	3,4	2,3	94	1,1
2012	11	САЛАТ ИЗ ЛУКА	29	0,1	0,2	0,3	4	0,36
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,3	7,5	28,8	209	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		17,7	71	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>22,2</b>	<b>11,9</b>	<b>79,6</b>	<b>515</b>	<b>10,06</b>
<b>Всего</b>			<b>1795</b>	<b>77</b>	<b>67</b>	<b>284,4</b>	<b>2060</b>	<b>58,06</b>

Утверждаю

директор



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

**МЕНЮ**

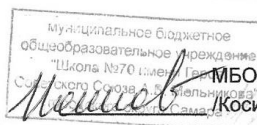
27 сентября 2024 г.

**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	230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	191/10	27,7	21,2	41	481	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	232	5	5,5	22,8	162	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	32/5	2,6	4,8	18	126	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>35,3</b>	<b>31,5</b>	<b>81,8</b>	<b>769</b>	<b>1,4</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	70	0,6	0,1	1,7	10	7
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/110	9,1	19,8	3,6	42	10,8
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	207	6,3	5,5	35,9	219	0
2012	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	96	17	18,4	4,2	251	1,6
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			18,1	73	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,5	75	0
<b>Итого</b>			<b>1596</b>	<b>38,5</b>	<b>82,8</b>	<b>98,1</b>	<b>785</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	6,9	10,3	28,3	235	0,8
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,2		15,2	63	1,4
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>12,4</b>	<b>15,3</b>	<b>90,7</b>	<b>554</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>			<b>178-00</b>	<b>183,8</b>	<b>94,9</b>	<b>1007,1</b>	<b>2089</b>	<b>23,5</b>



Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
30 сентября 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	171	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,7	10	39,6	279	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5	5,4	24,4	167	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29/5	2,4	5	16,4	121	0
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>15,1</b>	<b>20,4</b>	<b>80,4</b>	<b>567</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>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	65	0,7	0,1	2,5	16	16,2
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	4,4	6,8	18,3	152	6,3
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	223	13,4	14,7	28,2	301	14,4
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	20,1	88	36,4
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,2	86	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,3	14,3	69	0
<b>Итого</b>			<b>758</b>	<b>23,8</b>	<b>22,2</b>	<b>101,6</b>	<b>712</b>	<b>73,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	45	3,4	4,5	33,8	190	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	131	2,8	7,2	20,9	160	18,5
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		16,1	65	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>12,8</b>	<b>16,4</b>	<b>80,2</b>	<b>521</b>	<b>18,5</b>
<b>Всего</b>			<b>178-00</b>	<b>52,2</b>	<b>59,1</b>	<b>272,3</b>	<b>1843</b>	<b>95,5</b>