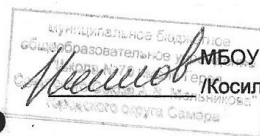


Утверждаю

директор

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



МЕНЮ

26 августа 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	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	168	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,7	12,7	31,2	270	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	219	4,9	5,3	16,8	136	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29/5	2,3	6,2	15,7	128	0
Итого			493	20	28,8	64	597	1,5
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	19	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	3	18,5	111	5,8
2012	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	215	16,6	15,1	49,3	400	2,2
2012	398	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	17,1	70	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,6	94	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,5	82	0
Итого			706	25,5	18,8	122,5	761	9,5
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	72	6,9	8,1	43,6	274	0
2012	137	РАГУ ОВОЩНОЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	201	4,3	3,7	26	156	23,9
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,3	38	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,7	41	0
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	62	0,7	0,1	2,4	15	15,5
Итого			552	13,3	12	90	524	39,4
Всего			178-00	59,3	59,7	286,6	1813	52,4

Утверждаю

директор

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



МЕНЮ
27 августа 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	178	КАША " ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ "	200	7,2	8,6	40,8	270	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4,3	18,1	128	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,4	3,8	9,6	79	0
Итого			423	12,6	16,7	68,5	477	1,3
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	11	САЛАТ ИЗ ЛУКА	48	0,1	0,5	0,7	8	0,81
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,7	6,3	32,5	237	13,9
2012	35	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	214	15,5	18	28,5	339	13,5
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	16,2	76	52,2
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4	0,3	26,2	124	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98	0
Итого			742	34,9	25,7	124,4	882	80,41
Полдник								
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	32/15	6,8	6,8	13,8	145	0
2012	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	41	0,8	3,7	3,2	49	2,9
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	183	18,2	12,8	4,5	208	0,7
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,2		11,7	48	1
Итого			477	26	23,3	33,2	450	4,6
Всего			148-00	74	65,8	236,2	1852	88,31