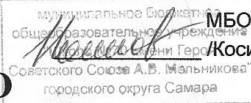


Утверждаю

директор



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

МЕНЮ

1 августа 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		
Завтрак								
2012	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,5	8,6	32,8	239	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,9	16,2	128	0,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	2	4,9	13,4	105	0
Итого			469	19,1	23	62,7	535	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	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	42	1,2	2,2	2,5	34	1,6
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,2	2,1	18,5	103	5,9
2012	257	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	57/30	14	14,5	7,6	216	1,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	153	2,6	4	17,5	117	8,5
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			8,5	34	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,9	81	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	92	7	0,6	46,3	219	0
Итого			814	29,6	23,8	117,8	804	17,7
Полдник								
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	151	14,2	6,7	2,9	129	1,4
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,7	7,1	21,1	167	0
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38/15	8,8	9,3	14,3	179	0,1
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		8,8	36	0
Итого			554	27,9	23,1	47,1	511	1,5
Всего			178-00	77,1	70	237,7	1893	22,7

Утверждаю



директор

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

МЕНЮ

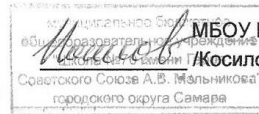
2 августа 2024 г.

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	230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	184/10	29,7	20,8	30	440	0,6	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	210	4,8	5	15,1	126	0,8	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	43/5	3,8	4,7	25,7	160	0	
Итого			452	38,3	30,5	70,8	726	1,4	
II Завтрак									
2012	401	ЙОГУРТ	179	5	4,5	8,1	101	1,2	
Итого			179	5	4,5	8,1	101	1,2	
Обед									
2012	19	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	29	0,2		0,5	4	1,4	
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	5,6	7,3	15	153	5,6	
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	5,9	5,1	33,4	204	0	
2012	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,7	9,8	2,6	134	0,9	
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			9,4	38	0	
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,4	0,4	28,7	135	0	
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,5	74	0	
Итого			752	27,2	22,9	105,1	742	7,9	
Полдник									
2012		ПЕЧЕНЬЕ	43	3,2	4,2	31,9	179	0	
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	204	14,3	9,5	13,2	196	6,7	
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0	
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,6	35	0	
Итого			476	19,8	13,9	68	478	6,7	
Всего				175-00	90,3	71,8	252	2047	17,2

Утверждаю

директор



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

МЕНЮ

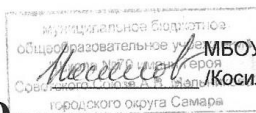
5 августа 2024 г.

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		
Завтрак								
2012	171	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	8,8	31,1	229	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4,3	15,3	117	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/5	2,8	4,9	18,9	131	0
Итого			438	13,2	18	65,3	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	21	САЛАТ ИЗ ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	54	0,8	2,3	3,3	37	3,6
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	5,8	5,9	18,9	153	5,1
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	217	19,9	18,3	21,7	332	11,6
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,1	13,3	63	42,1
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,1	100	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57	0
Итого			741	32	27,1	90,2	742	62,4
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	47	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА)	72	5,8	5,1	40	231	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	171	3,5	6,5	16,4	141	28,3
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,7	35	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,6	50	0
Итого			511	16,1	16,3	76	520	28,3
Всего			179-00	61,8	61,5	241,6	1782	94

Утверждаю

директор



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

МЕНЮ

6 августа 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6,6	27,9	195	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	186	3,9	4,3	15,5	117	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23/5	1,9	3,1	13,2	89	0
Итого			414	11,8	14	56,6	401	1,2
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	45	0,9	4	3,5	54	3,2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,6	3,5	23,7	149	8,2
2012	282	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	54	13,4	13,5	6	198	0,3
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	154	9,4	8	53,3	324	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		16,6	68	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,4	0,4	28,7	135	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,2	10,9	53	0
Итого			716	35,6	29,6	142,7	981	11,7
Полдник								
2012	116	ГРЕНКИ ВАНИЛЬНЫЕ ИЗ БАТОНА С СЫРОМ	28/10	6,9	9,1	21,5	197	0
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	10,4	5,4	3,3	104	1,8
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	86	2,2	3,4	23,7	135	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,6	39	0
Итого			414	19,6	17,9	58,1	475	1,8
Всего			173-00	67,5	61,6	267,5	1900	16,7

Утверждаю



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

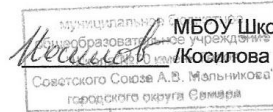
МЕНЮ
7 августа 2024 г.

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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	105/0/10	17,3	13,2	14,9	259	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5	5,3	16	133	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	5,5	16,4	126	0
Итого			350	24,7	24	47,3	518	1,1
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ	136	3,8	3,4	6,2	77	1
Итого			136	3,8	3,4	6,2	77	1
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,3		1,1	6	4,2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3	3,1	15,5	102	17,7
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	73	12,2	15,9	3,7	215	0,8
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	8	37,8	257	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	13,5	64	45,4
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,2	86	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			706	28,7	27,6	100,4	781	68,1
Полдник								
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	64	4,2	4,5	35	198	0
2012	319	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	164	2	4,8	16,9	120	8,6
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			8,4	34	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
Итого			426	7,6	9,4	69,4	395	8,6
Всего			178-00	64,8	64,4	223,3	1771	78,8

Утверждаю

директор



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

МЕНЮ

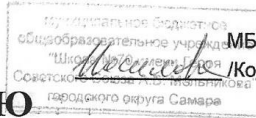
8 августа 2024 г.

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	200	7,5	10,6	31	250	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,9	5,3	18,7	143	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23/5	1,8	4,4	12,3	96	0
Итого			488	19,3	24,9	62,3	552	1,5
II Завтрак								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	92	0,4	0,4	9	43	9,2
Итого			92	0,4	0,4	9	43	9,2
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	9,9
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,4	5,8	23,6	169	6,8
2012	298	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	192	14,1	17,5	13	268	22,6
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			10,9	44	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
Итого			725	26,5	24,1	92,3	696	39,3
Полдник								
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24/15	6,3	5,7	17,7	147	0
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	193	8,7	8,1	24,1	204	12,1
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,1		11,4	47	0,8
Итого			438	15,1	13,8	53,2	398	12,9
Всего			178-00	61,3	63,2	216,8	1689	62,9

Утверждаю

директор



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

МЕНЮ

9 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	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	98/10	21,6	15	26,7	340	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,3	126	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	27/5	2,2	4,9	15	114	0
Итого			340	28,2	24,6	58	580	1,1
II Завтрак								
2012	401	РЯЖЕНКА	125	3,6	3,1	5,3	68	0,4
Итого			125	3,6	3,1	5,3	68	0,4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,3		1	5	3,9
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,6	2	15,8	93	12,8
2008	297	СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	197	22,1	26,7	14,8	390	1,7
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			8,8	36	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,2	9,7	47	0
Итого			684	28,4	29,1	62,6	630	18,4
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,2	9,4	21,5	197	0,6
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,1		9,3	39	0,8
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	46	3,4	4,5	34,1	191	0
Итого			477	11,6	14,1	77,4	486	1,4
Всего			148-00	71,8	70,9	203,3	1764	21,3