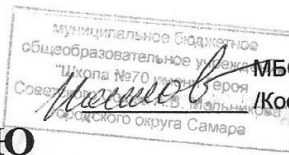


Утверждаю

директор

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



## МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	171	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	9,5	32,8	244	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	5,2	17,1	136	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26/5	2,1	4,6	14,4	108	0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>14,2</b>	<b>19,3</b>	<b>64,3</b>	<b>488</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	21	САЛАТ ИЗ ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	53	0,8	2,3	3,2	37	3,4
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	4,9	5,3	18,9	143	5,8
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	218	16,3	15	25,7	303	13,4
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	14,4	68	48
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,7	0,3	24,1	114	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,6	89	0
<b>Итого</b>			<b>763</b>	<b>29</b>	<b>23,5</b>	<b>104,9</b>	<b>754</b>	<b>70,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА)	79	6,7	5,3	45,1	255	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	181	3,6	6,6	17	145	30,3
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,1	37	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
<b>Итого</b>			<b>524</b>	<b>17,3</b>	<b>16,6</b>	<b>83,5</b>	<b>557</b>	<b>30,4</b>
<b>Всего</b>			<b>1785</b>	<b>61</b>	<b>59,5</b>	<b>262,8</b>	<b>1842</b>	<b>104,6</b>

Утверждаю



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

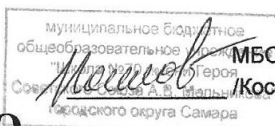
**МЕНЮ**  
 20 августа 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,4	9,9	38	275	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	208	4,5	5	17,1	132	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	16/5	1,2	3,6	8,1	70	0
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>14,1</b>	<b>18,5</b>	<b>63,2</b>	<b>477</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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,7	3,3	2,8	44	2,6
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6	3,8	21,4	144	5,9
2012	282	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	67	17,5	17,2	4,7	243	0,4
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	157	8,6	7,4	49,1	299	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		17,3	71	0
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>779</b>	<b>39,3</b>	<b>32,4</b>	<b>136,2</b>	<b>995</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	22/15	6,7	7,1	11,6	139	0,1
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	95	11,2	5	3,1	103	1,7
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	118	3,1	4,4	32,8	183	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,2	41	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,1</b>	<b>16,5</b>	<b>57,7</b>	<b>466</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>75</b>	<b>67,5</b>	<b>267,2</b>	<b>1821</b>	<b>14,3</b>

178-00

Утверждаю



директор

МБОУ Школа №70 г.о Самара

Косилова Елена Васильевна/

## МЕНЮ

21 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	191/10	28,6	24,1	19,8	426	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,1	5,5	16,4	137	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26/5	2,2	3,8	15	103	0
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>35,9</b>	<b>33,4</b>	<b>51,2</b>	<b>666</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ	167	4,7	4,2	7,5	94	1,2
<b>Итого</b>			<b>167</b>	<b>4,7</b>	<b>4,2</b>	<b>7,5</b>	<b>94</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,3		1	5	3,9
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3	3	15,3	101	18,1
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	79	14,3	16,9	3,5	227	0,9
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6	39,2	246	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,4	48	1,2
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	20	96	0
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>33,2</b>	<b>26,7</b>	<b>115,5</b>	<b>841</b>	<b>24,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА)	84	7,1	6,1	46,4	270	0,1
2012	319	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	156	1,9	3,2	15,8	100	8
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			8,6	34	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>10,9</b>	<b>9,5</b>	<b>83,3</b>	<b>463</b>	<b>8,1</b>
<b>Всего</b>			<b>179-00</b>	<b>84,7</b>	<b>73,8</b>	<b>257,5</b>	<b>1799</b>	<b>34,7</b>

Утверждаю

директор

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

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
"Школа №70 г.о Самара"  
Самарского Союза А.В. Мальникова"  
Самарского округа Самара

**МЕНЮ**

22 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	168	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,5	11,1	35	275	0,7
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	203	4,4	4,8	16,8	129	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	14/5	1	3,3	6,9	61	0
<b>Итого</b>			<b>512</b>	<b>19</b>	<b>23,8</b>	<b>59</b>	<b>528</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	52	11
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>52</b>	<b>11</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	58	0,5	0,1	1,5	8	5,8
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,4	7,1	28	202	8,1
2012	298	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	166	13,7	16	11,8	246	17
2012	374	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		11,4	49	2,4
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	20,1	97	0
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>27,6</b>	<b>23,9</b>	<b>97,9</b>	<b>720</b>	<b>33,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	116	ГРЕНКИ ВАНИЛЬНЫЕ ИЗ БАТОНА С СЫРОМ	25/10	6,8	9,6	18,1	187	0
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	220	14,3	7,4	22,8	215	11,4
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	14,3	69	50
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>21,5</b>	<b>17,2</b>	<b>55,2</b>	<b>471</b>	<b>61,4</b>
<b>Всего</b>			<b>1718</b>	<b>68,5</b>	<b>65,3</b>	<b>222,9</b>	<b>1771</b>	<b>107,2</b>

Утверждаю

директор



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

# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	136/10	24,5	21,4	18,3	381	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,5	123	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	27/5	2,2	4,9	15	114	0
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>31,1</b>	<b>31</b>	<b>48,8</b>	<b>618</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	РЯЖЕНКА	139	4	3,5	5,8	75	0,4
<b>Итого</b>			<b>139</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>5,8</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,3		1	5	3,9
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3,3	3,9	16,4	114	20,1
2008	297	СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	197	22,1	26,7	14,8	390	1,7
2012	372	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			8	32	0
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,9	96	0
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>30,7</b>	<b>31,2</b>	<b>72,6</b>	<b>696</b>	<b>25,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,2	9,4	21,3	196	0,6
2012	393,391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,2		8,5	35	1
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012		ПЕЧЕНЬЕ	42	3,1	4,1	31	174	0
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>11,4</b>	<b>13,7</b>	<b>73,3</b>	<b>464</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>			<b>1580</b>	<b>77,2</b>	<b>79,4</b>	<b>200,5</b>	<b>1853</b>	<b>28,8</b>