



Утверждаю:
Директор MAOU СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 09 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша манная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай с молоком, конфета</i>	<i>150/15-200/15</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом</i>	<i>30/4/8-35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Сок яблочный</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп гороховый на мясо-костном бульоне с гренками</i>	<i>200/20-250/25</i>	<i>120-150</i>
<i>Гуляш мясной с лапшой, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>463</i>
<i>Кисель</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Каша гречневая</i>	<i>150-200</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2/69,6</i>
<i>Сухарики</i>	<i>30</i>	<i>490</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48

Д.Н.Кожевников
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 10 января 2025 г.

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша пшеничная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом, сыром</i>	<i>30/4/8- 35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Отвар шиповника</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Рассольник на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Плов с говядиной</i>	<i>180/200</i>	<i>463</i>
<i>Компот</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп молочный с вермишелью</i>	<i>150-200</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2/69,6</i>
<i>Вафли</i>	<i>30</i>	<i>350</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48

Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 13 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша геркулесовая на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>153-204</i>
<i>чай с молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с джемом</i>	<i>30/20-35/25</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Лимонник</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп «Харчо» на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета мясная с гречневым гарниром, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>463</i>
<i>Кисель</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Лапша с маслом, сыром</i>	<i>150/8-200/10</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2/69,6</i>
<i>Сухарики</i>	<i>30</i>	<i>177</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 14 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша кукурузная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Цикорий с молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом, сыром</i>	<i>30/4/8- 35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Напиток из шиповника</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Щи на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Печеночные оладьи с лапшой, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>463</i>
<i>Компот</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Каша гречневая</i>	<i>150-200</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2/69,6</i>
<i>Вафли</i>	<i>30</i>	<i>490</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



Утверждаю:
Директор MAOU SOSh №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 15 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша пшеничная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом, сыром</i>	<i>30/4/8- 35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Сок яблочный</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп с вермишелью на мяско-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Капуста, тушеная с мясом</i>	<i>180-200</i>	<i>463</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Сырники со сгущенным молоком</i>	<i>80/20</i>	<i>359</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2/69,6</i>
<i>Печенье песочное</i>	<i>30</i>	<i>490</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 16 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша «Дружба» на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом, сыром</i>	<i>30/4/8- 35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Снежок</i>	<i>100-100</i>	<i>77</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200/5-250/8</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета из горбуши с рисовым гарниром, подлив</i>	<i>60/180- 70/200</i>	<i>145-150</i>
<i>Компот</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Картофель отварной с зеленым горошком</i>	<i>150/20- 180/30</i>	<i>251</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2/69,6</i>
<i>Сухарики</i>	<i>30</i>	<i>110</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48

Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 17 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша пшеничная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай с молоком ,конфета</i>	<i>150/15-200/15</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом</i>	<i>30/4-35/5</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Лимонник</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп «Кудрявый» на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Гуляш мясной с перловым гарниром, подлив</i>	<i>60/180-70/200</i>	<i>145-150</i>
<i>Кисель</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Яйцо отварное</i>	<i>1 шт.</i>	<i>76</i>
<i>Хлеб с маслом</i>	<i>30-40</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Ватрушка с джемом</i>	<i>70/20</i>	<i>266</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 20 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша манная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Цикорий с молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом, сыром</i>	<i>30/5/8- 35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Снежок</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Рассольник на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200/5-250/10</i>	<i>120-150</i>
<i>Тефтели мясные с лапшой, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>424</i>
<i>Компот</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп молочный с пшеном</i>	<i>80</i>	<i>249,1</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Булочка Домашняя</i>	<i>70</i>	<i>217</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 21 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша рисовая на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай с молоком, мармелад</i>	<i>150/15-200/15</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом</i>	<i>30/5-35/5</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Напиток из шиповника</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200/5-250/10</i>	<i>120-150</i>
<i>Печень по-строгановски с картофельным пюре, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>463</i>
<i>Кисель</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Гречка, заливная молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>30-40</i>
<i>Печенье песочное</i>	<i>30</i>	<i>250</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 22 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша геркулесовая на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>150/15-200/15</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом, сыром</i>	<i>30/5/8-35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

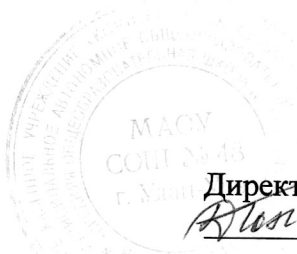
Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Яблоко</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп гороховый на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Плов с говядиной</i>	<i>180-200</i>	<i>463</i>
<i>Компот</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Овощное рагу</i>	<i>150-200</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Сухарики</i>	<i>70/20</i>	<i>115</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 23 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша пшенная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай с молоком, конфета</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом</i>	<i>30/5/8- 35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

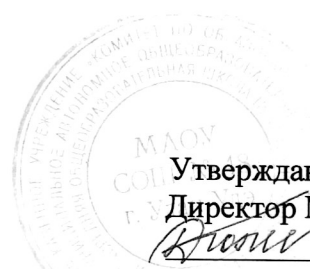
Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Лимонник</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Щи на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Горбуша порционно с рисовым гарниром, подлив</i>	<i>70/150/30- 70/180/50</i>	<i>463</i>
<i>Кисель</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Лапша отварная с маслом, сыром</i>	<i>150/8-200/10</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Ватрушка с творогом</i>	<i>70/20</i>	<i>362</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>


 Утверждаю:
 Директор MAOU СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 24 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша кукурузная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Цикорий с молоком</i>	<i>150/15-200/15</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом, сыром</i>	<i>30/5/8-35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Сок яблочный</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп «Харчо» на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Жаркое по-домашнему</i>	<i>180-200</i>	<i>463</i>
<i>Компот</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Яйцо отварное</i>	<i>1 шт.</i>	<i>77</i>
<i>Хлеб с маслом</i>	<i>30/4-40/5</i>	<i>30-40</i>
<i>Печенье песочное</i>	<i>30</i>	<i>370</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



Утверждаю:
Директор MAOU СОШ №48
Д.Н.Кожевников
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 27 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша манная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай с молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с повидлом</i>	<i>30/15- 35/20</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Лимонник</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Рассольник на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200/5-250/10</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета мясная с лапшой, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>424</i>
<i>Кисель</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Каша гречневая сладкая</i>	<i>80</i>	<i>249,1</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Пирожок с картофелем</i>	<i>70</i>	<i>217</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 28 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша рисовая на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай с молоком, мармелад</i>	<i>150/15- 200/15</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом</i>	<i>30/5-35/5</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Напиток из шиповника</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп на мясо-костном бульоне с вермишелью</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Капуста, тушеная с мясом</i>	<i>180-200</i>	<i>270</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп молочный с пшеном</i>	<i>150-200</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>30-40</i>
<i>Пряники</i>	<i>30</i>	<i>250</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 29 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша геркулесовая на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом, сыром</i>	<i>30/5/8- 35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Йогурт облепиховый</i>	<i>100-100</i>	<i>78</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Щи на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Печеночные оладьи с гречневым гарниром, подлив</i>	<i>60/150/30 70/180/50</i>	<i>350-379</i>
<i>Компот</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Картофель отварной с маслом, зеленым горошком</i>	<i>150/20- 200/30</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Вафли</i>	<i>70/20</i>	<i>115</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 30 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша пшенная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай с молоком, конфета</i>	<i>150/20- 200/20</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом</i>	<i>30/5/8- 35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Сок яблочный</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп «Кудрявый» на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета из горбуши с рисовым гарниром, подлив</i>	<i>70/150/30- 70/180/50</i>	<i>463</i>
<i>Кисель</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Лапша отварная с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Ватрушка с джемом</i>	<i>70/20</i>	<i>362</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 31 января 2025

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша пшеничная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Цикорий с молоком</i>	<i>150/15- 200/15</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом, сыром</i>	<i>30/5/8- 35/5/10</i>	<i>162-171</i>

2-й ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Лимонник</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп гороховый на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Гуляш мясной с перловым гарниром, подлив</i>	<i>70/150/30- 70/180/50</i>	<i>463</i>
<i>Компот</i>	<i>150-200</i>	<i>60-80</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Яйцо отварное</i>	<i>1 шт.</i>	<i>77</i>
<i>Хлеб с маслом</i>	<i>30/4-40/5</i>	<i>30-40</i>
<i>Вафли</i>	<i>30</i>	<i>370</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>