

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

**МЕНЮ**  
Дата: 04 марта 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>Чай с молоком, зефир</i>               | <i>150/20-200/20</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>Сок яблочный</i> | <i>100-100</i>  | <i>48</i>          |

### ОБЕД

| Наименование                                         | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| <i>Суп с домашней лапшой на мясо-костном бульоне</i> | <i>200-250</i>  | <i>120-150</i>     |
| <i>Буузы</i>                                         | <i>150</i>      | <i>285</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>Сочень с творожной начинкой</i> | <i>85</i>       | <i>351</i>         |
| <i>Чай</i>                         | <i>150-200</i>  |                    |

# МЕНЮ

Дата: 05 марта 2025



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

## 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>77</i>          |

## ОБЕД

| Наименование                      | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|-----------------------------------|-----------------|--------------------|
| <i>Щи на мясо-костном бульоне</i> | <i>200-250</i>  | <i>120-150</i>     |
| <i>Плов с мясом</i>               | <i>180-200</i>  | <i>393,6-437,4</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>Горошница</i>        | <i>150-200</i>  | <i>147,2</i>       |
| <i>Булочка Дорожная</i> | <i>70</i>       | <i>276</i>         |
| <i>Чай с сахаром</i>    | <i>150-200</i>  |                    |



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

# МЕНЮ

Дата: 06 марта 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>Чай с молоком, мармелад</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 с клецками на мясо-костном бульоне</i>       | <i>200-250</i>   | <i>120-150</i>     |
| <i>Горбуша порционно с рисовым гарниром, подлив</i> | <i>60/180/50</i> | <i>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>Суп молочный</i>     | <i>150-200</i>  | <i>166-222</i>     |
| <i>Хлеб</i>             | <i>30-40</i>    | <i>52,2-69,6</i>   |
| <i>Печенье песочное</i> | <i>25</i>       | <i>125,5</i>       |
| <i>Чай</i>              | <i>150-200</i>  |                    |



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48  
Д.Н.Кожевников

# МЕНЮ

Дата: 07 марта 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>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>Напиток из 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>Жаркое по-домашнему</i>                | <i>180-200</i>  | <i>372-469</i>     |
| <i>Желе</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</i> | <i>150-200</i>  | <i>240</i>         |
| <i>Хлеб</i>           | <i>70/20</i>    | <i>180</i>         |
| <i>Вафли</i>          | <i>30</i>       | <i>103</i>         |
| <i>Чай</i>            | <i>150-200</i>  |                    |

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

# МЕНЮ

Дата: 10 марта 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>Чай с молоком, конфета</i>               | <i>150/20-200/20</i> | <i>80,25-107</i>          |
| <i>Батон с маслом</i>                       | <i>30/4-35/5</i>     | <i>115,5-127</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>200/15-250/20</i>           | <i>120-150</i>     |
| <i>Котлета мясная с лапшой, подлив</i>                  | <i>60/150/50<br/>70/180/50</i> | <i>328-356</i>     |
| <i>Кисель</i>                                           | <i>150-200</i>                 | <i>79-106</i>      |
| <i>Хлеб</i>                                             | <i>40-50</i>                   | <i>69,6-87,0</i>   |

## УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

| Наименование              | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|---------------------------|-----------------|--------------------|
| <i>Гурьевская каша</i>    | <i>150-200</i>  | <i>249,1-273</i>   |
| <i>Пирожок с капустой</i> | <i>80</i>       | <i>217201</i>      |
| <i>Чай с сахаром</i>      | <i>150-200</i>  | <i>30-40</i>       |



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

# МЕНЮ

Дата: 11 марта 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>77</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>Печень по-строгановски с картофельным пюре, подлив</i> | <i>60/150/30-70/180/50</i> | <i>290-302</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>Сырники со сгущенным молоком</i> | <i>90/20-100/30</i> | <i>287</i>         |
| <i>Печенье песочное</i>             | <i>30</i>           | <i>150</i>         |
| <i>Чай</i>                          | <i>150-200</i>      |                    |



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

# МЕНЮ

Дата: 12 марта 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</i>                   | <i>150-200</i>     | <i>44-58</i>              |
| <i>Батон с повидлом</i>                | <i>30/15-35/20</i> | <i>155-169</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</i>       | <i>200-250</i>  | <i>120-150</i>     |
| <i>Гуляш мясной с перловым гарниром, подлив</i> | <i>180-200</i>  | <i>350-379</i>     |
| <i>Кисель</i>                                   | <i>150-200</i>  | <i>79-106</i>      |
| <i>Хлеб</i>                                     | <i>40-50</i>    | <i>69,6-87,0</i>   |

## УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

| Наименование                   | Выход в граммах     | Калорийность блюда |
|--------------------------------|---------------------|--------------------|
| <i>Лепешка с маслом, сыром</i> | <i>150/8-200/10</i> | <i>290-309</i>     |
| <i>Булочка домашняя</i>        | <i>70</i>           | <i>170</i>         |
| <i>Чай с сахаром</i>           | <i>150-200</i>      | <i>30-40</i>       |



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

# МЕНЮ

Дата: 13 марта 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>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>Лимонник</i> | <i>100-100</i>  | <i>48</i>          |

## ОБЕД

| Наименование                                       | Выход в граммах            | Калорийность блюда |
|----------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| <i>Уха из сайры</i>                                | <i>200-250</i>             | <i>120-150</i>     |
| <i>Тефтели мясные с гречневым гарниром, подлив</i> | <i>60/150/30-70/180/50</i> | <i>385-412</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>240-275</i>     |
| <i>Хлеб</i>                                  | <i>30-40</i>         | <i>52,2-69,6</i>   |
| <i>Вафли</i>                                 | <i>70/20</i>         | <i>180</i>         |
| <i>Чай</i>                                   | <i>150-200</i>       |                    |

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48

Д.Н.Кожевников

# МЕНЮ

Дата: 17 марта 2025

## ЗАВТРАК

| Наименование                     | Выход в граммах | Калорийность блюда (ккал) |
|----------------------------------|-----------------|---------------------------|
| Каша «Дружба» на молоке с маслом | 150-200         | 144-192                   |
| Чай с молоком, мармелад          | 150/15-200/15   | 80,25-107                 |
| Батон с маслом                   | 30/4-35/5       | 162-171                   |

## 2-й ЗАВТРАК

| Наименование | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|--------------|-----------------|--------------------|
| Сок          | 100-100         | 48                 |

## ОБЕД

| Наименование                             | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| Суп на мясо-костном бульоне с вермишелью | 200-250         | 120-150            |
| Плов                                     | 180-200         | 393-437            |
| Кисель                                   | 150-200         | 79-106             |
| Хлеб                                     | 40-50           | 69,6-87,0          |

## УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

| Наименование   | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|----------------|-----------------|--------------------|
| Яйцо отварное  | 1 шт.           | 77                 |
| Хлеб с маслом  | 30/4-35/5       | 58-77              |
| Кекс Мраморный | 80              | 370                |
| Чай            | 150-200         |                    |

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

# МЕНЮ

Дата: 18 марта 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>Йогурт</i> | <i>100-100</i>  | <i>77</i>          |

## ОБЕД

| Наименование                        | Выход в граммах                | Калорийность блюда |
|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| <i>Борщ на мясо-костном бульоне</i> | <i>200-250</i>                 | <i>120-150</i>     |
| <i>Сосиска с лапшой, подлив</i>     | <i>65/150/30<br/>65/180/50</i> | <i>393,6-437,4</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>147,2</i>       |
| <i>Булочка Дорожная</i> | <i>70</i>       | <i>276</i>         |
| <i>Чай с сахаром</i>    | <i>150-200</i>  | <i>30-40</i>       |



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

# МЕНЮ

Дата: 19 марта 2025

## ЗАВТРАК

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

## 2-й ЗАВТРАК

| Наименование | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|--------------|-----------------|--------------------|
| Лимонник     | 100-100         | 48                 |

## ОБЕД

| Наименование                          | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|---------------------------------------|-----------------|--------------------|
| Суп гороховый на мясо-костном бульоне | 200-250         | 120-150            |
| Жаркое по-домашнему                   | 180-200         | 379                |
| Кисель                                | 150-200         | 60-80              |
| Хлеб                                  | 40-50           | 69,6-87,0          |

## УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

| Наименование     | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|------------------|-----------------|--------------------|
| Суп молочный     | 150-200         | 166-222            |
| Хлеб             | 30-40           | 52,2-69,6          |
| Печенье песочное | 25              | 125,5              |
| Чай              | 150-200         |                    |



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48  
Д.Н.Кожевников

# МЕНЮ

Дата: 20 марта 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

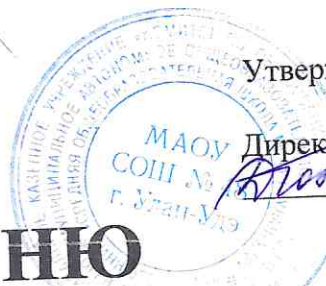
| Наименование                | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|-----------------------------|-----------------|--------------------|
| <i>Напиток из шиповника</i> | <i>100-100</i>  | <i>48</i>          |

## ОБЕД

| Наименование                                         | Выход в граммах      | Калорийность блюда |
|------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| <i>Щи на мясо-костном бульоне</i>                    | <i>200-250</i>       | <i>120-150</i>     |
| <i>Котлета из горбуши с рисовым гарниром, подлив</i> | <i>60/150-70/180</i> | <i>372-469</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>Сосиска в тесте</i> | <i>80</i>       | <i>240</i>         |
| <i>Чай с сахаром</i>   | <i>150-200</i>  | <i>30-40</i>       |



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48  
Д.Н.Кожевников

# МЕНЮ

Дата: 21 марта 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</i>                     | <i>150-200</i>        | <i>80,25-107</i>          |
| <i>Батон с повидлом</i>                  | <i>30/5/8-35/5/10</i> | <i>162-171</i>            |

## 2-й ЗАВТРАК

| Наименование             | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|--------------------------|-----------------|--------------------|
| <i>Компот ананасовый</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>Ленивый голубец с картофельным пюре, подлив</i> | <i>60/150/30-70/180/50</i> | <i>372-469</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>Омлет</i>       | <i>70</i>       | <i>123,2</i>       |
| <i>Хлеб</i>        | <i>30-40</i>    | <i>52,2-69,6</i>   |
| <i>Пряники</i>     | <i>40</i>       | <i>134,32</i>      |
| <i>Чай сахаром</i> | <i>150-200</i>  |                    |



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

# МЕНЮ

Дата: 25 марта 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>Цикорий с молоком</i>                | <i>150-200</i>             | <i>80,25-107</i>          |
| <i>Батон с маслом, сыром</i>            | <i>30/4/8-<br/>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>Суп на мясо-костном бульоне с клецками</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</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: 24 марта 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>Чай с молоком, мармелад</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>Щи 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>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>Лепешка с маслом, сыром</i> | <i>150/8-180/10</i> | <i>249,1-275,6</i> |
| <i>Хлеб</i>                    | <i>30-40</i>        | <i>217</i>         |
| <i>Вафли</i>                   | <i>30</i>           |                    |
| <i>Чай</i>                     | <i>150-200</i>      |                    |



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

# МЕНЮ

Дата: 26 марта 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>Чай с молоком, зефир</i>                 | <i>150/30-200/30</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>Компот персиковый</i> | <i>100-100</i>  | <i>50</i>          |

## ОБЕД

| Наименование                                         | Выход в граммах | Калорийность блюда |
|------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| <i>Суп с домашней лапшой на мясо-костном бульоне</i> | <i>200-250</i>  | <i>120-150</i>     |
| <i>Буузы</i>                                         | <i>150</i>      | <i>285</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>Сочень с творожной начинкой</i> | <i>85</i>       | <i>351</i>         |
| <i>Чай</i>                         | <i>150-200</i>  |                    |

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48  
Д.Н.Кожевников

# МЕНЮ

Дата: 27 марта 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>Какао с молоком</i>                 | <i>150-200</i>             | <i>80,25-107</i>          |
| <i>Батон с маслом, сыром</i>           | <i>30/4/8-<br/>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>Свекольник на мясо-костном бульоне</i>             | <i>200-250</i>                  | <i>120-150</i>     |
| <i>Котлета из горбуши с картофельным пюре, подлив</i> | <i>70/150/30-<br/>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>Каша гречневая</i> | <i>150-200</i>  | <i>240</i>         |
| <i>Кекс Столичный</i> | <i>80</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: 28 марта 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</i>                     | <i>150-200</i>     | <i>80,25-107</i>          |
| <i>Хлеб с джемом</i>                     | <i>30/15-35/20</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>Оладьи из печени с лапшой, подлив</i>      | <i>60/150/30-70/180/50</i> | <i>389-405</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>Гренки с сыром</i> | <i>30/4-40/5</i> | <i>30-40</i>       |
| <i>Чай с сахаром</i>  | <i>150-200</i>   | <i>30-40</i>       |

# МЕНЮ

Дата: 31 марта 2025

## ЗАВТРАК

| Наименование                          | Выход в<br>граммах         | Калорийность<br>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>30/4/8-<br/>35/5/10</i> | <i>162-171</i>               |

## 2-й ЗАВТРАК

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

## ОБЕД

| Наименование                                    | Выход в<br>граммах | Калорийность<br>блюда |
|-------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|
| <i>Щи на мясо-костном бульоне</i>               | <i>200-250</i>     | <i>120-150</i>        |
| <i>Гуляш мясной с перловым гарниром, 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<br>граммах | Калорийность<br>блюда |
|------------------------|--------------------|-----------------------|
| <i>Гурьевская каша</i> | <i>150-180</i>     | <i>249,1-275,6</i>    |
| <i>Хлеб</i>            | <i>30-40</i>       | <i>69,6-52,2</i>      |
| <i>Вафли</i>           | <i>30</i>          | <i>150</i>            |
| <i>Чай</i>             | <i>150-200</i>     |                       |