

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

МЕНЮ

Дата: 02 июня 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>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>109,23-127,4</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 рисово-морковный на мясо-костном бульоне</i>	<i>200/5-250/8</i>	<i>120-150</i>
<i>Гуляш мясной с перловым 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</i>	<i>150-180</i>	<i>249,1-275,6</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Печенье сахарное</i>	<i>25</i>	<i>115</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



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

МЕНЮ

Дата: 03 июня 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</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>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 мясная с гречневым гарниром, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>343</i>
<i>Кисель</i>	<i>150-200</i>	<i>79,5-106</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40-50</i>	<i>69,6-87,0</i>

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Салат с зеленым горошком</i>	<i>150-200</i>	<i>180-240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Вареники с картофелем</i>	<i>70</i>	<i>202</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



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

МЕНЮ

Дата: 04 июня 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>Цикорий с молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>72,56-96,75</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>Яблоко</i>	<i>100-100</i>	<i>50</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп с вермишелью на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Капуста тушеная с мясом</i>	<i>180-200</i>	<i>285-302</i>
<i>Компот из изюма, кураги</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>150-180</i>	<i>245-281</i>
<i>Ватрушка с творогом</i>	<i>80</i>	<i>235</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 05 июня 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, зефир</i>	<i>150/20-200/20</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>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>Жаркое по -домашнему</i>	<i>180-200</i>	<i>325-360</i>
<i>Кисель</i>	<i>150-200</i>	<i>79,5-106</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>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



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

МЕНЮ

Дата: 06 июня 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>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>Йогурт фруктовый</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>200/5-250/5</i>	<i>120-150</i>
<i>Тефтели мясные с лапшой, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>389</i>
<i>Компот из свежих яблок и изюма</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>Гурьевская каша</i>	<i>150-180</i>	<i>226,8-272,6</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Вафли</i>	<i>25</i>	<i>77,5</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	