



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

МЕНЮ

Дата: 07 июля 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, 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>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>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 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>Макаронные изделия с маслом, сыром</i>	<i>150/5-180/8</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
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 08 июля 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>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 с клецками на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Капуста тушеная с мясом</i>	<i>180-200</i>	<i>302-337</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>Пирожок с печенью, рисом</i>	<i>90</i>	<i>244</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



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

МЕНЮ

Дата: 09 июля 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, зефир</i>	<i>150/20-200/20</i>	<i>72,56-96,75</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>Йогурт</i>	<i>100-100</i>	<i>50</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Свежий огурец</i>	<i>30-40</i>	<i>4,6-5,2</i>
<i>Суп картофельно-морковный на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Ленивый голубец с макаронными изделиями, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>343</i>
<i>Компот из изюма, чернослива, 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>150-200</i>	<i>117-156</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-35</i>	<i>52,2-69,6</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 июля 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>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>Лимонник</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Свежий огурец</i>	<i>30-40</i>	<i>4,6-5,2</i>
<i>Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200/5-250/5</i>	<i>120-150</i>
<i>Тефтели из свежей горбуши с картофельным пюре, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>343</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>117-156</i>
<i>Печенье сахарное</i>	<i>25</i>	<i>99</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	

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

МЕНЮ

Дата: 11 июля 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, конфета</i>	<i>150-200</i>	<i>72,56-96,75</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 гороховый на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Гуляш мясной с рисовым гарниром, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>351</i>
<i>Компот из изюма, чернослива, 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>Ватрушка с творогом</i>	<i>80</i>	<i>192</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>