



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48

Д.Н.Кожевников Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 30 мая 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>30/4-35/5</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>Суп «Кудрявый» на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Плов с мясом</i>	<i>180-200</i>	<i>389-405</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>Пирожок с печенью</i>	<i>90</i>	<i>290,4</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 29 мая 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>30/4/8-35/5/10</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>Рассольник на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета из горбуши с картофельным пюре, подлив</i>	<i>70/150/30-70/180/50</i>	<i>463</i>
<i>Компот</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>Суп молочный</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: 28 мая 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>150/20-200/20</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>Компот персиковый</i>	<i>100-100</i>	<i>50</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>Оладьи из печени с лапшой, подлив</i>	<i>60/150/30-70/180/50</i>	<i>285-302</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>150/50-180/80</i>	<i>245-281</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Вафли</i>	<i>25</i>	
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



МЕНЮ

Дата: 27 мая 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>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>270-310</i>
<i>Компот</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>Уха из сайры</i>	<i>150-200</i>	<i>180-240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Булочка «Домашняя»</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
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 26 мая 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>150/15-200/15</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с джемом</i>	<i>30/15-35/20</i>	<i>109,23-127,4</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>200/5-250/8</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета мясная с пшеничным 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 граммах	Калорийность блюда
<i>Лапша с сосиской</i>	<i>150/25-180/30</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>	