

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

МЕНЮ

Дата: 23 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>Чай с молоком, мармелад</i>	<i>150/15-200/20</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 со сметаной</i>	<i>200/5-250/8</i>	<i>120-150</i>
<i>Сосиска с макаронными изделиями, подлив</i>	<i>65/150/50</i>	<i>384</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>Каша гречневая</i>	<i>150-180</i>	<i>120-143</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Булочка «Плюшка»</i>	<i>70</i>	<i>115</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



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

МЕНЮ

Дата: 24 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>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>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>302-345</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>Суп молочный</i>	<i>150-200</i>	<i>180-240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Печенье песочное</i>	<i>25</i>	<i>115</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



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

МЕНЮ

Дата: 25 июня 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</i>	<i>150-200</i>	<i>72,56-96,75</i>
<i>Батон с повидлом</i>	<i>30/10-35/15</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>Огурец свежий в нарезке</i>	<i>30-40</i>	<i>4,2-5,6</i>
<i>Борщ на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета мясная с картофельным пюре, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>367</i>
<i>Компот из свежих груш 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>Сосиска в тесте</i>	<i>90</i>	<i>257,22</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 26 июня 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</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>Уха со свежей горбушей</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Оладьи из печени с гречневым гарниром, подлив</i>	<i>60/150/50</i>	<i>325</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>Макаронные изделия с маслом, сыром</i>	<i>150/8-180/10</i>	<i>290-348</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Пряники</i>	<i>35</i>	<i>77,5</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	

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

МЕНЮ

Дата: 27 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, 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>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>Жаркое по-домашнему</i>	<i>180-200</i>	<i>389</i>
<i>Компот из свежих груш 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>Яйцо вареное</i>	<i>1 шт.</i>	<i>77</i>
<i>Булочка «Домашняя»</i>	<i>70</i>	<i>173</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>