

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 10 апреля 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>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</i>	<i>100-100</i>	<i>77</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп с лапшой 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>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>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: 09 апреля 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</i>	<i>150-200</i>	<i>72,56-96,75</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>Сок яблочный</i>	<i>100-100</i>	<i>50</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200/5-250/8</i>	<i>120-150</i>
<i>Гуляш мясной с гречневым гарниром, подлив</i>	<i>60/150/30-70/180/50</i>	<i>285-302</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>Творожная запеканка со сметанно-шоколадным соусом</i>	<i>90/25</i>	<i>351</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



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

МЕНЮ

Дата: 08 апреля 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 «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</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>Горошница</i>	<i>150-200</i>	<i>180-240</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Коржик молочный</i>	<i>50</i>	<i>202</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48

Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 07 апреля 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>150/15-200/15</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>Лимонник</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>Биточки мясные с пшеничным 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>Лапша с маслом, сыром</i>	<i>150/8-180/10</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: 04 апреля 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>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>78</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 мясная с гречневым гарниром, подлив</i>	<i>60/150/30-70/180/50</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>Омлет</i>	<i>70</i>	<i>77</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Сухарики</i>	<i>25</i>	<i>103</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48
Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 03 апреля 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, 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>Сок яблочный</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Борщ на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Тефтели из горбуши с картофельным пюре, подлив</i>	<i>70/150/30-70/180/50</i>	<i>375-403</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>Сочень с творожной начинкой</i>	<i>85</i>	<i>240</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



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

МЕНЮ

Дата: 02 апреля 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>150/30-200/30</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

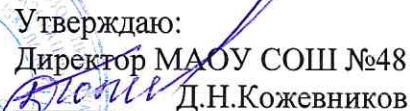
Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Компот ананасовый</i>	<i>100-100</i>	<i>50</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп гороховый на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Плов</i>	<i>180-200</i>	<i>403-462</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>Суп молочный с вермишель</i>	<i>150-200</i>	<i>351</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Сухарики</i>	<i>30</i>	<i>104,7</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>



Дата: 01 апреля 2025

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, 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>

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Лимонник</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Уха из сайры</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Ежики мясные с лапшой, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>401</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>

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Гречка заливная молоком</i>	<i>150-200</i>	<i>250-283</i>
<i>Хлеб с джемом</i>	<i>30/15-40/20</i>	<i>155-171</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	