



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

МЕНЮ

Дата: 16 марта 2026

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>30/4-35/5</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 овощной на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Биточек из говядины с гречневым гарниром , подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>352</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>Уха из сайры</i>	<i>150-180</i>	<i>120-139</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52,2-69,6</i>
<i>Печенье сахарное</i>	<i>20</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

М Е Н Ю

Дата: 17 марта 2026

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 джемом</i>	<i>30/10-35/15</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 с гренками</i>	<i>200/15-250/20</i>	<i>120-150</i>
<i>Плов</i>	<i>150-180</i>	<i>326-359</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 сыром</i>	<i>150/8-180/10</i>	<i>207-221</i>
<i>Булочка Венская</i>	<i>70</i>	<i>209</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	



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

МЕНЮ

Дата: 18 марта 2026

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>Какао с молоком</i>	<i>150/20-200/20</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>47</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп с клецками на курином бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Капуста тушеная с говядиной</i>	<i>150-180</i>	<i>209-223</i>
<i>Морс из красной смородины</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>Королевская ватрушка</i>	<i>100-120</i>	<i>276-330</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



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

МЕНЮ

Дата: 19 марта 2026

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша ячневая на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай, конфета</i>	<i>150-200</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>Банан</i>	<i>120-150</i>	<i>80-120</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200/5-250/5</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета из горбуши с рисовым гарниром, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>381</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>199-225</i>
<i>Печенье песочное</i>	<i>20</i>	<i>107</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



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

МЕНЮ

Дата: 20 марта 2026

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>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>Напиток из шиповника</i>	<i>100-100</i>	<i>48</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Свежий огурец</i>	<i>30-40</i>	<i>4-5</i>
<i>Суп на мясо-костном бульоне морковно-рисовый</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Жаркое по-домашнему</i>	<i>150-180</i>	<i>351-367</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>296</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52-69</i>
<i>Сухарики</i>	<i>25</i>	<i>103</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>