

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48

Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 20 апреля 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>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>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>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета мясная 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>Сухари</i>	<i>20</i>	<i>104</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48

Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 21 апреля 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 , конфета</i>	<i>150/20- 200/20</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом</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 на мясо-костном бульоне с клецками</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Капуста тушеная с мясом</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>Икра кабачковая</i>	<i>40-50</i>	<i>36-45</i>
<i>Макаронные изделия с маслом</i>	<i>150-180</i>	<i>207-221</i>
<i>Пряники</i>	<i>30</i>	<i>209</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



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

МЕНЮ

Дата: 22 апреля 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>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>47</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 из говядины с пшеничным гарниром, подлив</i>	<i>70/150/50</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>Творожная запеканка со сметанно-шоколадным соусом</i>	<i>100/25</i>	<i>330</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №48

Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 23 апреля 2026

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>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>Свежий огурец</i>	<i>30-40</i>	<i>4-5</i>
<i>Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200/5-250/5</i>	<i>120-150</i>
<i>Горбуша порционно с картофельным пюре, 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: 24 апреля 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>150-200</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>Рассольник на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Ленивый голубец с макаронными изделиями, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>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>Пирожок с печенью, рисом</i>	<i>90</i>	<i>267</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>