

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

МЕНЮ

Дата: 09 февраля 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>Чай, мармелад</i>	<i>150-200</i>	<i>80,25-107</i>
<i>Батон с маслом</i>	<i>30-35</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</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета мясная с пшеничным гарниром, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>392</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>Уха из сайры</i>	<i>150-180</i>	<i>249,1-275,6</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30-40</i>	<i>52-69</i>
<i>Сухари</i>	<i>25</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 Д.Н.Кожевников

МЕНЮ

Дата: 10 февраля 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>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>Компот персиковый</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>Оладьи из печени с макаронными изделиями, подлив</i>	<i>60/150/50</i>	<i>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>Сосиска в тесте</i>	<i>90</i>	<i>199</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: 11 февраля 2026

ЗАВТРАК

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда (ккал)
<i>Каша пшеничная на молоке с маслом</i>	<i>150-200</i>	<i>144-192</i>
<i>Чай, конфета</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>Снежок</i>	<i>100-100</i>	<i>77</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Суп с клецками на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Жаркое по-домашнему</i>	<i>180-200</i>	<i>357-369</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>Макаронные изделия с сыром</i>	<i>150/5-180/8</i>	<i>235-249</i>
<i>Вафли</i>	<i>30</i>	<i>109</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	

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

МЕНЮ

Дата: 12 февраля 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>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>47</i>

ОБЕД

Наименование	Выход в граммах	Калорийность блюда
<i>Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Котлета из горбуши с рисовым гарниром, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>341</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</i>	<i>150-180</i>	<i>107-126</i>
<i>Печенье</i>	<i>25</i>	<i>110</i>
<i>Чай</i>	<i>150-200</i>	



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

МЕНЮ

Дата: 13 февраля 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>Чай</i>	<i>150-200</i>	<i>72,56-96,75</i>
<i>Батон с повидлом</i>	<i>30/10-35/10</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 «Кудрявый» на мясо-костном бульоне</i>	<i>200-250</i>	<i>120-150</i>
<i>Ленивый голубец с картофельным пюре, подлив</i>	<i>70/150/50</i>	<i>356</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>Ватрушка с творогом</i>	<i>85</i>	<i>235</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150-200</i>	<i>30-40</i>