



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»
Директор: Раменская О.С.



Орлова А.В.

Меню

« 2 » июня 2025г. День-1

День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-1															
Завтрак															
	Каша рисовая мол. с маслом	200/10	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	36,10
	Сыр	15	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17	15,50
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	5,20
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	3,20
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	60,00
Обед															
	Салат из моркови с раст. Масло и яблоком	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	14,00
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	28,70
	Каша пшеничная с маслом	150	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	19,60
	Гуляш из мяса	40/40	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	85,10
	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	8,70
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	159,30
Полдник															
	Сок	200	0,9	0,0	0,0	40,9	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	20,70
	Итого за полдник														
	Всего за День-1		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	
Количество детей в полдник			
Всего детей			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Утверждено

Директор

Раменская О.С.

Меню

« 3 » июня 2025г. День-2

Директор МБОУ «СОШ №48»

М/П

Орлова А.В.

День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
« 3 » июня 2025г. День-2															
День-2															
Завтрак															
206К/сс	Каша манная молочная с маслом	200/10	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07	34,90
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	8,00
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	12,90
	Хлеб пшеничный	30	4	1	23	114					17	100	28	2	3,20
	Итого за завтрак:		34.31	24.07	67.7	618.5	0.07	2.36	28		408.95	228	48	3.03	59,00
Обед															
	Огурец свежий	50	4.7	8.5	9.16	132.8	0.02	8.2			161.9			1.2	18,00
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	6	7	11	133		21			35	89	30	2	33,70
	Картофельное пюре	150	4	6	25	185		35			45	111	43	2	26,00
	Котлета мясная	80	16.9	10.6	15,1	177,4		2			30	112	15	1	58,00
	Компот из шиповника	200			17	69		24			60				11,50
	Хлеб пшеничный	30	3		22	105					7		10	1	3,20
	Итого за обед:		34.6	32.1	99.26	802.2	0.02	90.2			338.9	312	98	7.2	150,40
Полдник															
	Яблоко	150			12	56		12			19	13	11	3	30,60
	Итого за полдник														
	Всего за день-2		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Утверждаю

Директор

Раменская О.С.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №48»

М.П.

Орлова А.В.

Меню

« 4 » июня 2025г. День-3

« 4 » июня 2025г. День-3																
День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.	
№Рецепта			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День-3																
Завтрак																
237	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,6	14,4	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37	22,50	
10019	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	15,60	
26	Печенье	30	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	7,60	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,4			34	27,47	2,4	0,24	3,20	
	Чай с сахаром и молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	13,30	
	Итого за завтрак:		16,9	14,5	69,21	477,24	0,34	1,69	74,77	1,61	442,62	386,75	64,17	2,47	62,20	
Обед																
31	Салат витаминный	60	5,4	17	19,9	191,9	0,05	7,6			20,3			1,1	25,40	
110	Суп картофельный с горохом	200	8	6	20	163		15			34	147	45	3	22,80	
34	Курица отварная с маслом	80/5	13	4,5		122		2			68	164	24	2	59,10	
33	Каша гречневая	150	5	6	37	183					16	96	33	1	22,70	
35	Напиток Витаминный	200	1		20	92					25		37	2	11,70	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63					8		11	1	3,20	
	Итого за обед:		34,4	33,5	109,9	814,9	0,05	24,6			171,3	407	150	10,1	144,90	
Полдник																
423М/сс	Сок	200	0,9	0,0	0,0	40,9	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	32,90	
	Итого за полдник		4,22	4,21	39,43	215,82	0,23	50,03	57,6	1,46	23,72	52,38	9,62	0,89		
	Всего за День-3		43,15	45,02	183,2	1320,6	1,36	177,7	191,36	8,78	562,63	785,28	174,79	9,35	240,00	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	
Количество детей в полдник			
Всего детей			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Утверждаю
Директор

Раменская О.С.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №48»

Орлова А.В.

Меню

« 5 » июня 2025г. День-4

« 5 » июня 2025г. День-4																
День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День-4																
Завтрак																
92	Каша пшѐнная молочная с маслом	200/10	3,9	2,5	19,6	112	0,04	0,76	0,02		97,13	82,09	15,43	0,47	34,20	
54	Булка школьная	50	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5	14,80	
419К/сжж	Какао с молоком	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,8	9		114,67	81	12,6	0,12	20,10	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48	3,20	
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	72,30	
Обед																
13	Салат из свежих огурцов с капустой маслом растительным	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	19,60	
140	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	21,90	
492	Плов	200	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	80,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	8,70	
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20	
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	133,40	
Полдник																
20	Мандарин	150			15	61			1		5	8	4	1	34,30	
	Итого за полдник															
	Всего за День-4		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Раменская О.С.



Директор МБОУ «СОШ №48»

Орлова А.В.

Меню

« 6 » июня 2025г. День-5

День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-5															
Завтрак															
216	Омлет натуральный	150	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	49,90
14М	Огурец свежий	20	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02	9,80
20	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	5,20
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	3,20
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	68,10
Обед															
1 026	Салат из помидор с белокоч. капустой	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	14,20
4	Суп картофельный с крупой	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	30,60
7 010	Жаркое по домашнему	200	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	84,00
24	Компот из шиповника	200	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	11,50
25	Хлеб пшеничный	30	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	3,20
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	143,50
Полдник															
	Сок ()	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	28,40
	Итого за полдник														
	Всего за День-5		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	
Количество детей в полдник			
Всего детей			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»



Директор
М.П.
Раменская О.С.



Директор МБОУ «СОШ №48»
М.П.

Орлова А.В.

Меню

« 9 » июня 2025г. День-6

День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-6															
Завтрак															
1	Каша пшеничная мол. с маслом	200	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	42,20
2	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	15,60
10 019	Кофейный напиток	200	3,81	3,08	40,1	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	25,80
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	3,20
	Итого за завтрак		15,34	14,36	82,27	525,62	0,22	16,96	72,02	0,53	462,13	404,68	84,86	5,58	86,80
Обед															
25	Салат из капусты с маслом	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	6,90
4	Суп картофельный с бабами	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	22,80
22	Тефтели куриные	80	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	54,60
36	Рис отварной	150	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	21,90
638	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	8,70
25	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	118,10
Полдник															
377М/ссж	Сок	200			15	61			1		5	8	4	1	35,10
	Итого за полдник														
	Всего за День-6		52,33	34,78	205,54	1334,20	0,68	37,43	178,42	6,29	584,15	821,19	201,70	12,58	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №48»
О.С. Шаменская



Директор МБОУ «СОШ №48»

Орлова А.В.

Меню

« 10 » июня 2025г. День-7

День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Mg	Fe		
День-7															
Завтрак															
218М/ссж	Макароны с сыром и маслом сливочным	200	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82	57,00
	Печенье	30	0,78	4,50	1,08	48,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06	7,60
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	5,20
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	3,20
	Итого за Завтрак		35,64	35,28	59,58	704,25	0,29	78,43	220,14	0,81	636,71	573,61	78,01	1,85	73,00
Обед															
73М/ссж	Винегрет овощной	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58	12,70
	005.0	Щи из свежей капусты на бульоне	200	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
7 016	Печень по-строгановски	50/50	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	65,30
	23	Макаронные изделия отварные	150	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
350	Напиток витаминный	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	11,70
	25	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	137,80
Полдник															
	Фрукт (яблоко)	100			12	56		12			19	13	11	3	29,20
	Итого за полдник														
	Всего за День-7		43,48	35,31	175,50	1395,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	
Количество детей в полдник			
Всего детей			



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Раменская О.С.

Меню

« 11 » июня 2025г. День-8



Орлова А.В.

День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Mg	Fe		
« 11 » июня 2025г. День-8															
№Рецепта															
День-8															
Завтрак															
206К/сс	Каша рисовая молочная маслом	200/10	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07	37,10
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0	50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18	11,50
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	15,60
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,4			34	27,47	2,4	0,24	3,20
	Итого за Завтрак		11,79	7,81	85,58	464,67	0,11	52,14	65,63	1,77	103,42	189,13	43,54	1,49	67,40
Обед															
45	Салат витаминный	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50	25,40
2 014	Суп картофельный с макаронами	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	21,90
13,01	Курица отварная с маслом	80/5	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64	59,10
19	Каша гречневая	150	5	6	37	183					16	96	33	1	22,70
637	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	5,20
6	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20
	Итого за обед		30,12	34,08	106,98	855,15	0,59	38,16	97,90	7,51	111,83	467,47	211,12	9,53	137,50
Полдник															
20	Сок	200			15	61			1		5	8	4	1	35,10
	Итого за полдник		6	6	43	223		34	1		57	92	33	2	
	Всего за День-8		65,75	69,36	166,56	1559,40	0,89	116,59	318,04	8,32	748,53	1041,08	289,12	11,38	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	
Количество детей в полдник			
Всего детей			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»



Раменская О.С.



Орлова А.В.

Меню

« 16 » июня 2025г. День-9

« 16 » июня 2025г. День-9																
День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№Рецепта																
День-9																
Завтрак																
230К/сж	Вареники с картофелем и маслом	150/10	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	49,10	
	Огурец свежий	20	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17	9,80	
	Какао с молоком	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,8	9		114,67	81	12,6	0,12	20,10	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48	3,20	
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	82,20	
Обед																
12	Салат из помидор с белокоч. капустой	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	14,20	
110	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	33,70	
019,0	Рыба с овощами запечённая	100	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	55,40	
34	Картофельное пюре	150	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	20,90	
638	Компот из шиповника	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	11,50	
25	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20	
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	138,90	
Полдник																
	Фрукт (Яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	18,90	
	Итого за полдник															
	Всего за День-9		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Раменская О.С.



Директор МБОУ «СОШ №48»

Орлова А.В.

Меню

« 17 » июня 2025г. День-10

День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-10															
Завтрак															
175М/сск	Каша молочная Дружба	200/10	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	39,30
15М	Розанчик с повидлом	50	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	16,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	8,70
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20
	Итого за завтрак		15,34	14,36	82,27	525,62	0,22	16,96	72,02	0,53	462,13	404,68	84,86	5,58	67,20
Обед															
	Салат из моркови с раст. Масло	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	11,80
4	Суп картофельный с горохом	200	8	6	20	163		15			34	147	45	3	22,80
492	Плов	230	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	91,20
	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	8,70
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	137,70
Полдник															
20	Сок	200			15	61			1		5	8	4	1	35,10
	Итого за полдник		6	6	43	223		34	1		57	92	33	2	
	Всего за День-10		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед	Шеф повар	
Количество детей в полдник		
Всего детей		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»



Раменская О.С.



Орлова А.В.

Меню

« 18 » июня 2025г. День-1

День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-1															
Завтрак															
	Каша рисовая мол. с маслом	200/10	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	36,10
	Сыр	15	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17	15,50
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	5,20
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	3,20
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	60,00
Обед															
	Салат из моркови с раст. Масло и яблоком	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	14,00
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	28,70
	Каша пшеничная с маслом	150	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	19,60
	Гуляш из мяса	40/40	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	85,10
	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	8,70
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	159,30
Полдник															
	Сок	200	0,9	0,0	0,0	40,9	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	20,70
	Итого за полдник														
	Всего за День-1		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Утверждаю

Директор

Раменская О.С.



Директор МБОУ «СОШ №48»

Орлова А.В.

Меню

« 19 » июня 2025г. День-2

День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
« 19 » июня 2025г. День-2																
День-2																
Завтрак																
206К/сс	Каша манная молочная с маслом	200/10	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07	34,90	
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	8,00	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	12,90	
	Хлеб пшеничный	30	4	1	23	114					17	100	28	2	3,20	
	Итого за завтрак:		34.31	24.07	67.7	618.5	0.07	2.36	28		408.95	228	48	3.03	59,00	
Обед																
	Огурец свежий	50	4.7	8.5	9.16	132.8	0.02	8.2			161.9			1.2	18,00	
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	6	7	11	133		21			35	89	30	2	33,70	
	Картофельное пюре	150	4	6	25	185		35			45	111	43	2	26,00	
	Котлета мясная	80	16.9	10.6	15.1	177.4		2			30	112	15	1	58,00	
	Компот из шиповника	200			17	69		24			60				11,50	
	Хлеб пшеничный	30	3		22	105					7		10	1	3,20	
	Итого за обед:		34.6	32.1	99.26	802.2	0.02	90.2			338.9	312	98	7.2	150,40	
Полдник																
	Яблоко	150			12	56		12			19	13	11	3	30,60	
	Итого за полдник															
	Всего за день-2		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			



Утверждаю
Директор

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Раменская О.С.



Директор МБОУ «СОШ №48»

Орлова А.В.

Меню

« 20 » июня 2025г. День-3

День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-3															
Завтрак															
237	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,6	14,4	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37	22,50
10019	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	15,60
26	Печенье	30	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	7,60
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,4			34	27,47	2,4	0,24	3,20
	Чай с сахаром и молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	13,30
	Итого за завтрак:		16,9	14,5	69,21	477,24	0,34	1,69	74,77	1,61	442,62	386,75	64,17	2,47	62,20
Обед															
31	Салат витаминный	60	5,4	17	19,9	191,9	0,05	7,6			20,3			1,1	25,40
110	Суп картофельный с горохом	200	8	6	20	163		15			34	147	45	3	22,80
34	Курица отварная с маслом	80/5	13.	4,5		122		2			68	164	24	2	59,10
33	Каша гречневая	150	5	6	37	183					16	96	33	1	22,70
35	Напиток Витаминный	200	1		20	92					25		37	2	11,70
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63					8		11	1	3,20
	Итого за обед:		34.4	33.5	109.9	814.9	0.05	24.6			171.3	407	150	10.1	144,90
Полдник															
423М/сс	Сок	200	0,9	0,0	0,0	40,9	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	32,90
	Итого за полдник		4,22	4,21	39,43	215,82	0,23	50,03	57,6	1,46	23,72	52,38	9,62	0,89	
	Всего за День-3		43,15	45,02	183,2	1320,6	1,36	177,7	191,36	8,78	562,63	785,28	174,79	9,35	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	
Количество детей в полдник			
Всего детей			



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Раменская О.С.



Директор МБОУ «СОШ №48»

Орлова А.В.

Меню

« 23 » июня 2025г. День-4

День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральный состав(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День-4															
Завтрак															
92	Каша пшѐнная молочная с маслом	200/10	3,9	2,5	19,6	112	0,04	0,76	0,02		97,13	82,09	15,43	0,47	34,20
54	Булка школьная	50	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5	14,80
419K/сж	Какао с молоком	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,8	9		114,67	81	12,6	0,12	20,10
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48	3,20
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	72,30
Обед															
13	Салат из свежих огурцов с капустой маслом растительным	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	19,60
140	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	21,90
492	Плов	200	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	80,00
	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	8,70
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	133,40
Полдник															
20	Мандарин	150			15	61			1		5	8	4	1	34,30
	Итого за полдник														
	Всего за День-4		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	
Количество детей в полдник			
Всего детей			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»

Утверждаю

Директор

Раменская О.С.

Меню

« 24 » июня 2025г. День-5

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №48»

Орлова А.В.

День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-5															
Завтрак															
216	Омлет натуральный	150	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	49,90
14М	Огурец свежий	20	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02	9,80
20	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	5,20
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	3,20
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	68,10
Обед															
1 026	Салат из помидор с белокоч. капустой	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	14,20
4	Суп картофельный с крупой	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	30,60
7 010	Жаркое по домашнему	200	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	84,00
24	Компот из шиповника	200	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	11,50
25	Хлеб пшеничный	30	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	3,20
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	143,50
Полдник															
	Сок ()	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	28,40
	Итого за полдник														
	Всего за День-5		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	240,00

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48»



Раменская О.С.



Орлова А.В.

Меню

« 25 » июня 2025г. День-6

« 25 » июня 2025г. День-6																
День/ Неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
День-6																
Завтрак																
1	Каша пшеничная мол. с маслом	200	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	42,20	
2	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	15,60	
10 019	Кофейный напиток	200	3,81	3,08	40,1	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	25,80	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	3,20	
	Итого за завтрак		15,34	14,36	82,27	525,62	0,22	16,96	72,02	0,53	462,13	404,68	84,86	5,58	86,80	
Обед																
25	Салат из капусты с маслом	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	6,90	
4	Суп картофельный с бабами	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	22,80	
22	Тефтели куринные	80	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	54,60	
36	Рис отварной	150	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	21,90	
638	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	8,70	
25	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,20	
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	118,10	
Полдник																
377М/сжж	Сок	200			15	61			1		5	8	4	1	35,10	
	Итого за полдник															
	Всего за День-6		52,33	34,78	205,54	1334,20	0,68	37,43	178,42	6,29	584,15	821,19	201,70	12,58	240,00	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		Шеф повар	_____
Количество детей в полдник			
Всего детей			