

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Е.К. Уразгильдиева



МЕНЮ

13 января 2025

День 1 /неделя 1: Понедельник						
Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная из овсянных хлопьев жидкая с маслом и сахаром	200	35,00	295,45	7,1	11,66	40,25
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	28,00	122,54	5,08	2,98	18,85
Фрукты по сезону	100	20,00	47	0,4	0,4	9,8
Чай с сахаром	200	10,00	42,32	0,2	0	10,38
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,37	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная из овсянных хлопьев жидкая с маслом и сахаром	200	35,00	295,45	7,1	11,66	40,25
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	28,00	122,54	5,08	2,98	18,85
Фрукты по сезону	100	20,00	47,00	0,4	0,4	9,8
Чай с сахаром	200	10,00	42,32	0,2	0	10,38
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,37	0,3	14,49

Полдник

Биточки манные с повидлом	170	18	391,42	5,08	10,90	68,25
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Г.Ж. Уразгильдиева



МЕНЮ

14 января 2025

День 2 /неделя 1: Вторник						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Квашеная капуста с маслом растительным	60	20,00	51,42	1,02	3	5,07
Гуляш из отварного мяса птицы	100	40,00	167,27	12,02	11,79	3,27
Макаронные изделия отварные с маслом	150	18,00	196,8	5,4	4,9	32,8
Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	81	0,5	0	19,8
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Квашеная капуста с маслом растительным	60	20,00	51,42	1,02	3	5,07
Гуляш из отварного мяса птицы	100	40,00	167,27	12,02	11,79	3,27
Макаронные изделия отварные с маслом	150	18,00	196,8	5,4	4,9	32,8
Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	81	0,5	0	19,8
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Полдник

Каша молочная жидкая пшенная, с сахаром и маслом	150	15	203,60	4,22	4,99	12,90
Чай с лимоном	180	8	32,60	0,22	0,00	7,93
Хлеб пшеничный йодированный	20	2	46,76	1,58	0,2	9,66

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Г.К. Уразгильдиева



МЕНЮ

15 января 2025

День 3 /неделя 1: Среда						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	20,00	67	1,63	2,82	8,72
Котлеты мяскокапустные из П/Ф	100	38,00	116	9,3	6,1	5,9
Каша рассыпчатая, гречневая	150	20,00	233,7	8,3	6,3	36
Чай с лимоном	200	15,00	43,52	0,3	0	10,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	20,00	67	1,63	2,82	8,72
Котлеты мяскокапустные из П/Ф	100	38,00	116	9,3	6,1	5,9
Каша рассыпчатая, гречневая	150	20,00	233,7	8,3	6,3	36
Чай с лимоном	200	15,00	43,52	0,3	0	10,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Полдник

Оладьи с маслом и сахаром	170	18	242,00	9,00	9,20	36,80
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

П.К. Уразгильдиева



МЕНЮ

16 января 2025

День 4 /неделя 1: Четверг						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Свекла отварная с маслом растительным	60	20,00	55,68	0,88	3,6	4,96
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	40,00	156,1	12,7	8,9	6,3
Каша ячневая с овощами	150	18,00	171,6	4,38	6,58	23,93
Какао с молоком	200	15,00	30,08	0,16	0,08	7,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Свекла отварная с маслом растительным	60	20,00	55,68	0,88	3,6	4,96
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	40,00	156,1	12,7	8,9	6,3
Каша ячневая с овощами	150	18,00	171,6	4,38	6,58	23,93
Какао с молоком	200	15,00	30,08	0,16	0,08	7,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Полдник

Макароньы отварные с сахаром	150	15	250,06	5,00	3,80	49,10
Чай каркаде	180	10	27,19	0,14	0,07	6,50

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Т.Ж. Уразгильдиева



МЕНЮ

17 января 2025

День 5 /неделя 1: Пятница						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	24,00	22,1	1,7	0,1	3,5
Плов из птицы	200	53,00	334,41	14,54	15,46	34,2
Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	81	0,5	0	19,8
Хлеб пшеничный йодированный	40	4,05	93,52	3,16	0,4	19,32

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	24,00	22,1	1,7	0,1	3,5
Плов из птицы	200	53,00	334,41	14,54	15,46	34,2
Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	81	0,5	0	19,8
Хлеб пшеничный йодированный	40	4,05	93,52	3,16	0,4	19,32

Полдник

Биточки манные с повидлом	170	18	391,42	5,08	10,90	68,25
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34

СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»



Е.К. Уразгильдиева

МЕНЮ

20 января 2025

День 1 /неделя 2: Понедельник						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	35,00	264,55	5,55	9,74	38,5
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	28,00	122,54	5,08	2,98	18,85
Фрукты по сезону	100	20,00	47	0,4	0,4	9,8
Чай с сахаром	200	10,00	42,32	0,2	0	10,38
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,37	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	35,00	264,55	5,55	9,74	38,5
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	28,00	122,54	5,08	2,98	18,85
Фрукты по сезону	100	20,00	47	0,4	0,4	9,8
Чай с сахаром	200	10,00	42,32	0,2	0	10,38
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,37	0,3	14,49

Полдник

Оладьи с маслом и сахаром	170	18	242,00	9,00	9,20	36,80
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Г.К. Уразгильдиева



МЕНЮ

21 января 2025

День 2 /неделя 2: Вторник						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Квашеная капуста с маслом растительным	60	20,00	51,42	1,02	3	5,07
Птицы тушеная в сметанном соусе с морковью	90	40,00	144,11	10,6	9,11	4,93
Макаронные изделия отварные с маслом	150	18,00	196,8	5,4	4,9	32,8
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49
Чай с лимоном	200	15,00	43,52	0,3	0	10,58

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Квашеная капуста с маслом растительным	60	20,00	51,42	1,02	3	5,07
Птицы тушеная в сметанном соусе с морковью	90	40,00	144,11	10,6	9,11	4,93
Макаронные изделия отварные с маслом	150	18,00	196,8	5,4	4,9	32,8
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49
Чай с лимоном	200	15,00	43,52	0,3	0	10,58

Полдник

Каша молочная жидкая пшенная, с сахаром и маслом	150	15	203,60	4,22	4,99	12,90
Чай с лимоном	180	8	32,60	0,22	0,00	7,93
Хлеб пшеничный йодированный	20	2	46,76	1,58	0,2	9,66

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Г.К. Уразгильдиева



МЕНЮ

22 января 2025

День 3 /неделя 2: Среда						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Свекла отварная с маслом растительным	60	20,00	55,68	0,88	3,6	4,96
Котлеты печеночные из П/Ф с маслом сливочным 100/5	105	40,00	209,13	12,83	12,97	10,27
Каша рисовая, рассыпчатая	150	18,00	203,5	3,7	4,8	36,5
Чай каркаде	200	15,00	30,08	0,16	0,08	7,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Свекла отварная с маслом растительным	60	20,00	55,68	0,88	3,6	4,96
Котлеты печеночные из П/Ф с маслом сливочным 100/5	105	40,00	209,13	12,83	12,97	10,27
Каша рисовая, рассыпчатая	150	18,00	203,5	3,7	4,8	36,5
Чай каркаде	200	15,00	30,08	0,16	0,08	7,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Полдник

Макароньы отварные с сахаром	150	18	250,06	5,00	3,80	49,10
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

П.К. Уразгильдиева



МЕНЮ

23 января 2025

День 4 /неделя 2: Четверг						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша молочная "Дружба" из смеси рисовой и пшенной крупы	200	35,00	304	8,26	11,8	41,05
Сыр порциями	10	21,00	36	2,32	2,95	0
Фрукты по сезону	100	20,00	47	0,4	0,4	9,8
Какао с молоком	200	17,00	118,6	4,08	3,54	17,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша молочная "Дружба" из смеси рисовой и пшенной крупы	200	35,00	304	8,26	11,8	41,05
Сыр порциями	10	21,00	36	2,32	2,95	0
Фрукты по сезону	100	20,00	47	0,4	0,4	9,8
Какао с молоком	200	17,00	118,6	4,08	3,54	17,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Полдник

Биточки манные с повидлом	170	18	391,42	5,08	10,90	68,25
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Г.Ж. Уразгильдиева



МЕНЮ

24 января 2025

День 5 /неделя 2: Пятница						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	24,00	22,1	1,7	0,1	3,5
Гречка по купечески	200	53,00	333	13,2	17,8	30
Сок фруктовый	200	15,00	84,2	1	0	20,2
Хлеб пшеничный йодированный	40	4,05	93,52	3,16	0,4	19,32

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	24,00	22,1	1,7	0,1	3,5
Гречка по купечески	200	53,00	333	13,2	17,8	30
Сок фруктовый	200	15,00	84,2	1	0	20,2
Хлеб пшеничный йодированный	40	4,05	93,52	3,16	0,4	19,32

Полдник

Оладьи с маслом и сахаром	170	18	242,00	9,00	9,20	36,80
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34

СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»



Е.К. Уразгильдиева

МЕНЮ

27 января 2025

День 1 /неделя 1: Понедельник						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша молочная из овсянных хлопьев жидкая с маслом и сахаром	200	35,00	295,45	7,1	11,66	40,25
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	28,00	122,54	5,08	2,98	18,85
Фрукты по сезону	100	20,00	47	0,4	0,4	9,8
Чай с сахаром	200	10,00	42,32	0,2	0	10,38
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,37	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша молочная из овсянных хлопьев жидкая с маслом и сахаром	200	35,00	295,45	7,1	11,66	40,25
Блинчики (оладьи) с молоком сгущенным 50/20	70	28,00	122,54	5,08	2,98	18,85
Фрукты по сезону	100	20,00	47,00	0,4	0,4	9,8
Чай с сахаром	200	10,00	42,32	0,2	0	10,38
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,37	0,3	14,49

Полдник

Биточки манные с повидлом	170	18	391,42	5,08	10,90	68,25
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Г.К. Уразгильдиева



МЕНЮ

28 января 2025

День 2 /неделя 1: Вторник						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Квашеная капуста с маслом растительным	60	20,00	51,42	1,02	3	5,07
Гуляш из отварного мяса птицы	100	40,00	167,27	12,02	11,79	3,27
Макаронные изделия отварные с маслом	150	18,00	196,8	5,4	4,9	32,8
Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	81	0,5	0	19,8
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Квашеная капуста с маслом растительным	60	20,00	51,42	1,02	3	5,07
Гуляш из отварного мяса птицы	100	40,00	167,27	12,02	11,79	3,27
Макаронные изделия отварные с маслом	150	18,00	196,8	5,4	4,9	32,8
Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	81	0,5	0	19,8
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Полдник

Каша молочная жидкая пшенная, с сахаром и маслом	150	15	203,60	4,22	4,99	12,90
Чай с лимоном	180	8	32,60	0,22	0,00	7,93
Хлеб пшеничный йодированный	20	2	46,76	1,58	0,2	9,66

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Г.К. Уразгильдиева



МЕНЮ

29 января 2025

День 3 /неделя 1: Среда						
Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	20,00	67	1,63	2,82	8,72
Котлеты мяскокапустные из П/Ф	100	38,00	116	9,3	6,1	5,9
Каша рассыпчатая, гречневая	150	20,00	233,7	8,3	6,3	36
Чай с лимоном	200	15,00	43,52	0,3	0	10,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	20,00	67	1,63	2,82	8,72
Котлеты мяскокапустные из П/Ф	100	38,00	116	9,3	6,1	5,9
Каша рассыпчатая, гречневая	150	20,00	233,7	8,3	6,3	36
Чай с лимоном	200	15,00	43,52	0,3	0	10,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Полдник

Оладьи с маслом и сахаром	170	18	242,00	9,00	9,20	36,80
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

П.К. Уразгильдиева



МЕНЮ

30 января 2025

День 4 /неделя 1: Четверг						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Свекла отварная с маслом растительным	60	20,00	55,68	0,88	3,6	4,96
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	40,00	156,1	12,7	8,9	6,3
Каша ячневая с овощами	150	18,00	171,6	4,38	6,58	23,93
Какао с молоком	200	15,00	30,08	0,16	0,08	7,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Свекла отварная с маслом растительным	60	20,00	55,68	0,88	3,6	4,96
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	40,00	156,1	12,7	8,9	6,3
Каша ячневая с овощами	150	18,00	171,6	4,38	6,58	23,93
Какао с молоком	200	15,00	30,08	0,16	0,08	7,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,05	70,14	2,1	0,3	14,49

Полдник

Макароньы отварные с сахаром	150	15	250,06	5,00	3,80	49,10
Чай каркаде	180	10	27,19	0,14	0,07	6,50

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ «Урало-Ахтубинская СШ»

Т.Ж. Уразгильдиева



МЕНЮ

31 января 2025

День 5 /неделя 1: Пятница						
<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	24,00	22,1	1,7	0,1	3,5
Плов из птицы	200	53,00	334,41	14,54	15,46	34,2
Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	81	0,5	0	19,8
Хлеб пшеничный йодированный	40	4,05	93,52	3,16	0,4	19,32

Для детей с ОВЗ

Завтрак

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Цена</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	24,00	22,1	1,7	0,1	3,5
Плов из птицы	200	53,00	334,41	14,54	15,46	34,2
Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	81	0,5	0	19,8
Хлеб пшеничный йодированный	40	4,05	93,52	3,16	0,4	19,32

Полдник

Биточки манные с повидлом	170	18	391,42	5,08	10,90	68,25
Чай с сахаром	180	7	38,1	0,18	0	9,34