

"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ № 10 г. Перевальный
Кокозова А.А.



01.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	52,1	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20,25	79,53	0,49	0,51	18,9
Итого;				569	76,77	488	21	18	68
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	12,97	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	61,51	353	18	21	23
	гарнир	203	Макарон отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
				865	94,08	864	30	33	107

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ № 10 г. Перевальный
 Кокозова А.А.



02.12.2025

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	64,46	204	14	8	7	14,99
	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3,55	65	0	0	16	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13	15
	305	Рис припущенный	180	14,66	200	4	4	27	19,32
	Итого;		592	85	538,60	21	13	63	49
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	10,96	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	34,13	309	17	15	30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12,79	316	11	7	48
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,08	144	1	0	144
				795	67,87	1021	34	27	260

Повар *Житная*

Житная Г.В.

Ответственный за питание *Асанова* Асанова А.А.

"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ №10 х. Перевальный
Кокозова А.А.



03.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	19,04	184	3	4	21
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	кисломол.	14	масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	5	6,62	38	0	4	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20,25	79,53	0,49	0,51	18,9
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	14,42	94	3	4	0
	Итого			630	64,75	549	10	13	74
Обед	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	14,88	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	36,01	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	27,97	220	5	5	29
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,84	88	0	0	22
	Итого			800	88,61	833	27	29	101

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ № 10 г. Перевальный
Кокозова А.А.



04.12.2025

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	87,58	397	26	20	50
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	15,32	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	кисломол.		Биойогурт	125	35,59	145	4	4	23
	Итого			525	141,05	705	35	27	100
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	11,85	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	50,07	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14,66	200	4	4	27
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	Итого			865	82,25	748	40	39	90

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ № 10 х. Перевальный
Кокозова А.А.



05.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	гор.блюдо	171	Каша гречневая	185	12,79	316	11	7	48
			Соус сметанный с томатом	50	6,42	43	1	3	4
	гор.блюдо	331							
	Итого			590	57,76	807	31	25	116
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	12,18	145	2	5	9
	2 блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,84	88	0	0	22
	Итого			800	69,99	875	28	26	117

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ №10 х. Перевальный
Кокозова А.А.



08.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	52,1	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20,25	79,53	0,49	0,51	18,9
	Итого;			569	76,77	488	21	18	68
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	12,97	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	61,51	353	18	21	23
	гарнир	203	Макарон отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
				865	94,08	864	30	33	107

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ № 10 х. Перевальный
Кокозова А.А.



09.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	64,46	204	14	8	7	14,99
	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3,55	65	0	0	16	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13	15
	305	Рис припущенный	180	14,66	200	4	4	27	19,32
	Итого;		592	85	538,60	21	13	63	49
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	10,96	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	34,13	309	17	15	30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12,79	316	11	7	48
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,08	144	1	0	144
				795	67,87	1021	34	27	260

Повар *Житная Г.В.*

Житная Г.В.

Ответственный за питание *Асанова А.А.*

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ №10 х. Перевальный
Кокозова А.А.



10.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	19,04	184	3	4	21
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	5	6,62	38	0	4	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20,25	79,53	0,49	0,51	18,9
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	14,42	94	3	4	0
	Итого			630	64,75	549	10	13	74
Обед	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	14,88	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	36,01	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	27,97	220	5	5	29
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,84	88	0	0	22
	Итого			800	88,61	833	27	29	101

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ № 10 х. Перевальный
Кокозова А.А.



14.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	87,58	397	26	20	50
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	15,32	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
			Биойогурт	125	35,59	145	4	4	23
	кисломол.								
	Итого			525	141,05	705	35	27	100
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	11,85	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	50,07	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14,66	200	4	4	27
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	Итого			865	82,25	748	40	39	90

Повар *Житная Г.В.*

Житная Г.В.

Ответственный за питание *Асанова А.А.*

Асанова А.А.

"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ №10 с. Перевальный
 Кокозова А.А.



12.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	гор.блюдо	171	Каша гречневая	185	12,79	316	11	7	48
	гор.блюдо	331	Соус сметанный с томатом	50	6,42	43	1	3	4
	Итого			590	57,76	807	31	25	116
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	12,18	145	2	5	9
	2 блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,84	88	0	0	22
Итого				800	69,99	875	28	26	117

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ №10 г. Перевальный
Кокозова А.А.



13.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	52,1	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20,25	79,53	0,49	0,51	18,9
	Итого;			569	76,77	488	21	18	68
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	12,97	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	61,51	353	18	21	23
	гарнир	203	Макаронные отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
				865	94,08	864	30	33	107

Повар

Житная

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова

Асанова А.А.

Директор МБОУ СОШ № 10 г. Перевальный
Кокозова А.А.



Повар

Житная Г.В.

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ №10 х. Перевальный
Кокцова А.А.



17.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	19,04	184	3	4	21
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	кисломол.	14	сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	5	6,62	38	0	4	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20,25	79,53	0,49	0,51	18,9
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	14,42	94	3	4	0
	Итого			630	64,75	549	10	13	74
Обед	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	14,88	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	36,01	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	27,97	220	5	5	29
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,84	88	0	0	22
	Итого			800	88,61	833	27	29	101

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ № 10 г. Теревальный
Кокозова А.А.



18.12.2025

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	87,58	397	26	20	50
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	15,32	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
			Биойогурт	125	35,59	145	4	4	23
	кисломол.								
	Итого			525	141,05	705	35	27	100
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	11,85	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	50,07	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14,66	200	4	4	27
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	Итого			865	82,25	748	40	39	90

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ № 10 г. Перевальный
Кокозова А.А.



19.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	гор.блюдо	171	Каша гречневая	185	12,79	316	11	7	48
	гор.блюдо	331	Соус сметанный с томатом	50	6,42	43	1	3	4
	Итого			590	57,76	807	31	25	116
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	12,18	145	2	5	9
	2 блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,84	88	0	0	22
	Итого			800	69,99	875	28	26	117

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ № 10 г. Перевальный
Кокозова А.А.



19.12.2025

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	гор.блюдо	171	Каша гречневая	185	12,79	316	11	7	48
	гор.блюдо	331	Соус сметанный с томатом	50	6,42	43	1	3	4
	Итого			590	57,76	807	31	25	116
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	12,18	145	2	5	9
	2 блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,84	88	0	0	22
	Итого			800	69,99	875	28	26	117

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ № 10 г. Перевальный
Кокозова А.А.



22.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо закуска	210	Омлет натураль ный	164	52,1	254,2	17,4	17,5	14,99
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничн ый	40	2,66	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калибров анные	150	20,25	79,53	0,49	0,51	18,9
	Итого;			569	76,77	488	21	18	68
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофел ем со сметаной	255	12,97	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанны м с томатом	150	61,51	353	18	21	23
	гарнир	203	Макарон ы отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничн ый	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано- пшеничн ый	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
				865	94,08	864	30	33	107

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ № 10 г. Перевальный
Кокозова А.А.



23.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	64,46	204	14	8	7	14,99
	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3,55	65	0	0	16	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13	15
	305	Рис припущенный	180	14,66	200	4	4	27	19,32
	Итого;		592	85	538,60	21	13	63	49
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	10,96	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	34,13	309	17	15	30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12,79	316	11	7	48
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,08	144	1	0	144
				795	67,87	1021	34	27	260

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ №10 х. Перевальный
Кокозова А.А.



24.12.2025

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	19,04	184	3	4	21
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	кисломол.	14	масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	5	6,62	38	0	4	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20,25	79,53	0,49	0,51	18,9
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	14,42	94	3	4	0
	Итого			630	64,75	549	10	13	74
Обед	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	14,88	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	36,01	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	27,97	220	5	5	29
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,84	88	0	0	22
	Итого			800	88,61	833	27	29	101

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ №10 х. Перевальный
Кокозова А.А.



25.12.2025

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	87,58	397	26	20	50
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	15,32	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	кисломол.		Биойогурт	125	35,59	145	4	4	23
	Итого			525	141,05	705	35	27	100
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	11,85	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	50,07	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14,66	200	4	4	27
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	Итого			865	82,25	748	40	39	90

Повар *М.М.М.М.М.М.М.М.*

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанов

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ №10 х. Перевальный
Кокозова А.А.



26.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	гор.блюдо	171	Каша гречневая	185	12,79	316	11	7	48
	гор.блюдо	331	Соус сметанный с томатом	50	6,42	43	1	3	4
	Итого			590	57,76	807	31	25	116
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	12,18	145	2	5	9
	2 блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	34,13	294	17	15	30
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,84	88	0	0	22
	Итого			800	69,99	875	28	26	117

Повар *Метисов*

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асан

Асанова А.А.

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ № 10 М. Черевальский
Кокозова А.А.



2022.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	52,1	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20,25	79,53	0,49	0,51	18,9
Итого;				569	76,77	488	21	18	68
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	12,97	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	61,51	353	18	21	23
	гарнир	203	Макаронны отварные с маслом	185	13,93	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1,76	60	0,1	0	15
				865	94,08	864	30	33	107

Повар *Житная Г.В.*

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.

"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ № 10 г. Перевальный
Кокозова А.А.



30.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	64,46	204	14	8	7	14,99
	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3,55	65	0	0	16	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13	15
	305	Рис припущенный	180	14,66	200	4	4	27	19,32
	Итого;		592	85	538,60	21	13	63	49
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	10,96	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	34,13	309	17	15	30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12,79	316	11	7	48
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,99	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,08	144	1	0	144
				795	67,87	1021	34	27	260

Повар

Житная Г.В.

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

Асанова А.А.