

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

02.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	45.99	274.2	17.4	17.5	14.99
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0.1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3.16	0.4	19.32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20.7	79.53	0.49	0.51	18.9
Итого завтрак:				569	71.29	507.73	21.15	18.41	68.21
Обед	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	12.4	103	2	5	13
		82							
	2 блюдо		Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	66.37	353	18	21	23
		279							
	гарнир		Макароны отварные с маслом	185	13.9	226	6	6	32
		203							
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0.1	0	15
	Итого обед:			865	98.76	865	30	32	107

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

03.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	65.47	204	14	8	7
	гор.напиток	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3.61	65	0.3	0	16
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	70	2.65	0.5	13.4
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	180	14.72	200	3.6	4.3	47.2
	фрукты закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
Итого завтрак:				652	94.30	555	22	13	87
Обед	закуска	71	Овощи свежие (помидоры)	60	8.50	26	1	0	5
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	8.96	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы	100	35.08	309	17	15	30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12.78	316	11	7	48
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6.41	144	1	0	144
Итого обед:				855	76.03	1048	36	26	265

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

04.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	19.20	184	3	4	21
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0.1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3	0	19
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	5	6.53	38	0	4	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20.7	79.53	0.49	0.51	18.9
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	14.51	94	3	4	0
Обед	Итого завтрак			630	65.54	549	10	13	75
	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	14.17	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	35.28	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	23.32	220	5	5	29
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.33	88	0	0	22
	Итого обед			860	90.97	849	29	29	105

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

15.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	210	111.06	435	31	13	50
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	15.67	94	3.3	2.9	13.8
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	70	2.65	0.5	13.4
	кисломол.		Биойогурт	125	36.00	145	3.9	4.4	23
Итого завтрак				575	165.66	744	40	20	100
Обед	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	8.69	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	51.25	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14.72	200	4	4	27
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0.1	0	15
	Итого обед			925	88.32	764	40	39	93

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

16.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	35.08	309	17	15	30
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3.16	0.4	19.32
	закуска	71	Овощи свежие (помидоры)	60	8.50	26	1	0	5
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12.78	316	11	7	48
	гор.блюдо	331	Соус сметанный с томатом	50	6.45	43	1	3	4
Итого завтрак				650	67.41	847	33	26	121
Обед	закуска	71	Овощи свежие (помидоры)	60	8.50	26	1	0	5
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	9.48	145	2	5	9
	2 блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы	100	35.08	294	17	15	30
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	13.90	226	6	6	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.33	88	0	0	22
Итого обед				860	77.59	902	30	26	122

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

"Утверждаю"

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

09.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	205	22.03	237	4	4	32
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	15
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	5	6.53	38	0	4	0
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	14.51	94	3	4	0
	фрукты	338	Мандарины свежие калиброванные	140	26.04	47	0.97	0.25	9.6
Итого завтрак				610	73.01	547	11	13	71
Обед	закуска	71	Овощи свежие (помидоры)	60	8.50	26	1	0	5
	1 блюдо	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.85	105	3	3	17
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	100	68.23	239	16	12	16
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12.78	316	11	7	48
	фрукты								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
Итого обед				870	105.45	869	35	22	125

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

10.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	231	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	94.66	351	30	20	38
	гор.напиток	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3.61	65	0	0	16
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	70	2.65	0.5	13.4
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20.70	80	0	1	19
Итого завтрак				592	121.90	565	33	21	87
Обед	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	12.40	103	2	5	13
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	57.36	574	27	30	57
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3	0	19
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	8.26	147	0	0	29
	Итого обед			885	90.59	986	35	35	132

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

11.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	300	57.36	574	27	30	57
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2.37	0.36	14.50
	закуска	71	Овощи свежие (помидоры)	60	8.50	26	1	0	5
Итого завтрак				605	69.76	731	31	31	91
Обед	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	108.109	Суп картофельный с клёцками	250	11.71	125	2	3	13
	2 блюдо	237	Зразы рыбные с яйцом	100	34.16	255	11	19	38
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	23.32	220	5	5	29
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	33	2.32	69	2	31	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.33	88	0	0	22
	Итого обед			858	87.60	825	23	58	130

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

12.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282	Котлеты из говядины	100	68.23	239	16	12	16
	гор.напиток	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3.61	65	0	0	16
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	70	2.65	0.5	13.4
	закуска								
	гор.блюдо	203	Макароны отварные с маслом	185	13.90	226	6	6	32
Итого завтрак				547	88.67	600	25	19	77
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	8.69	190	5	5	16
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	35.08	309	17	15	30
	гарнир	321	Капуста тушеная	180	20.77	244	4	7	17
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3	0	19
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6.41	144	1	0	144
	Итого обед			800	75.95	1033	32	27	236

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

13.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша жидкая пшённая молочная с маслом	205	19.51	238	7.4	6.5	34.0
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	33	2.32	73.00	2.38	0.37	14.70
	кисломол.		Биоiogурт	125	36.00	145	4	4	23
	фрукты	338	Мандарины свежие калиброванные	140	26.04	47	1	0	10
Итого завтрак				718	85.66	563	15	12	96
Обед	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	9.48	145	2	5	9
	2 блюдо	260	Гуляш	100	73.35	134	15	6	4
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14.72	200	4	4	27
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3	0	19
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
Итого обед				880	111.91	701	27	15	87

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

16.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	45.99	274.2	17.4	17.5	14.99
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0.1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3.16	0.4	19.32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20.7	79.53	0.49	0.51	18.9
Итого завтрак:				569	71.29	507.73	21.15	18.41	68.21
Обед	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	12.4	103	2	5	13
		82							
	2 блюдо		Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	66.37	353	18	21	23
		279							
	гарнир		Макароны отварные с маслом	185	13.9	226	6	6	32
		203							
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0.1	0	15
	Итого обед:			865	98.76	865	30	32	107

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

17.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	65.47	204	14	8	7
	гор.напиток	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3.61	65	0.3	0	16
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	70	2.65	0.5	13.4
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	180	14.72	200	3.6	4.3	47.2
	фрукты закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
Итого завтрак:				652	94.30	555	22	13	87
Обед	закуска	71	Овощи свежие (помидоры)	60	8.50	26	1	0	5
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	8.96	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы	100	35.08	309	17	15	30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12.78	316	11	7	48
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6.41	144	1	0	144
Итого обед:				855	76.03	1048	36	26	265

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

18.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	19.20	184	3	4	21
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0.1	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3	0	19
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	5	6.53	38	0	4	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20.7	79.53	0.49	0.51	18.9
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	14.51	94	3	4	0
Обед	Итого завтрак			630	65.54	549	10	13	75
	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	14.17	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	35.28	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	23.32	220	5	5	29
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.33	88	0	0	22
	Итого обед			860	90.97	849	29	29	105

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

19.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	210	111.06	435	31	13	50
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	15.67	94	3.3	2.9	13.8
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	70	2.65	0.5	13.4
	кисломол.		Биойогурт	125	36.00	145	3.9	4.4	23
Итого завтрак				575	165.66	744	40	20	100
Обед	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	8.69	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	51.25	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14.72	200	4	4	27
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0.1	0	15
	Итого обед			925	88.32	764	40	39	93

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

20.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	35.08	309	17	15	30
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3.16	0.4	19.32
	закуска	71	Овощи свежие (помидоры)	60	8.50	26	1	0	5
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12.78	316	11	7	48
	гор.блюдо	331	Соус сметанный с томатом	50	6.45	43	1	3	4
Итого завтрак				650	67.41	847	33	26	121
Обед	закуска	71	Овощи свежие (помидоры)	60	8.50	26	1	0	5
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	9.48	145	2	5	9
	2 блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы	100	35.08	294	17	15	30
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	13.90	226	6	6	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.33	88	0	0	22
Итого обед				860	77.59	902	30	26	122

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

24.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	231	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	94.66	351	30	20	38
	гор.напиток	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3.61	65	0	0	16
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	70	2.65	0.5	13.4
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	150	20.70	80	0	1	19
Итого завтрак				592	121.90	565	33	21	87
Обед	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	12.40	103	2	5	13
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	57.36	574	27	30	57
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3	0	19
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	8.26	147	0	0	29
	Итого обед			885	90.59	986	35	35	132

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

25.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	300	57.36	574	27	30	57
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2.11	71	2.37	0.36	14.50
	закуска	71	Овощи свежие (помидоры)	60	8.50	26	1	0	5
Итого завтрак				605	69.76	731	31	31	91
Обед	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	108.109	Суп картофельный с клёцками	250	11.71	125	2	3	13
	2 блюдо	237	Зразы рыбные с яйцом	100	34.16	255	11	19	38
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	23.32	220	5	5	29
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	33	2.32	69	2	31	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6.33	88	0	0	22
	Итого обед			858	87.60	825	23	58	130

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

26.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282	Котлеты из говядины	100	68.23	239	16	12	16
	гор.напиток	377	Чай с сахаром с лимоном	222	3.61	65	0	0	16
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	70	2.65	0.5	13.4
	закуска								
	гор.блюдо	203	Макароны отварные с маслом	185	13.90	226	6	6	32
Итого завтрак				547	88.67	600	25	19	77
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	8.69	190	5	5	16
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	35.08	309	17	15	30
	гарнир	321	Капуста тушеная	180	20.77	244	4	7	17
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3	0	19
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6.41	144	1	0	144
	Итого обед			800	75.95	1033	32	27	236

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.

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

27.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша жидкая пшённая молочная с маслом	205	19.51	238	7.4	6.5	34.0
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	33	2.32	73.00	2.38	0.37	14.70
	кисломол.		Биоiogурт	125	36.00	145	4	4	23
	фрукты	338	Мандарины свежие калиброванные	140	26.04	47	1	0	10
Итого завтрак				718	85.66	563	15	12	96
Обед	закуска	71	Овощи свежие (огурцы)	60	7.57	16	1	0	3
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	9.48	145	2	5	9
	2 блюдо	260	Гуляш	100	73.35	134	15	6	4
	гарнир	305	Рис припущенный	180	14.72	200	4	4	27
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2.81	94	3	0	19
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.19	52	2	0	10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	1.79	60	0	0	15
Итого обед				880	111.91	701	27	15	87

Повар

Житная Г.В.

Ответственный за питание

Асанова А.А.