

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |         |         |        |            |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| <div><div>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br/>ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</div><div>Сертификат: 54B0DCA738E15A7F5D45543144202D<br/>Владелец: Берсанова Марина Умаровна<br/>Действителен с 05.07.2025 по 18.10.2028</div></div> <div>УТВЕРЖДАЮ<br/>Директор<br/><br/>Берсанова М.У.</div> |                                    |         |         |        |            |         |
| ЗАВТРАК                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    |         |         |        |            |         |
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |         |         |        |            |         |
| День                                                                                                                                                                                                                                                                | Наименование                       | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| Понедельник                                                                                                                                                                                                                                                         | Котлета куриная                    | 70      | 6,65    | 12,6   | 19,6       | 218,4   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 50      | 3,94    | 0,5    | 24,14      | 116,82  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Картофельное пюре №377             | 100     | 2,7     | 4      | 5,8        | 70      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с лимоном №459                 | 200     | 0,03    | 0,1    | 9,5        | 39,02   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Яблоко №338                        | 80      | 1,2     | 0,4    | 16,8       | 75,6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 500     | 14,52   | 17,6   | 75,84      | 519,84  |
| Вторник                                                                                                                                                                                                                                                             | Каша рисовая с изюмом №177         | 170     | 4,93    | 8,81   | 38,85      | 254,41  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с молоком или сливками №378    | 200     | 1,52    | 1,35   | 15,9       | 81,83   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 50      | 3,94    | 0,5    | 24,14      | 116,82  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Яблоко №338                        | 80      | 1,2     | 0,4    | 16,8       | 75,6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 500     | 11,59   | 11,06  | 95,69      | 528,66  |
| Среда                                                                                                                                                                                                                                                               | Омлет с сыром №275                 | 150     | 16,87   | 23,25  | 2,81       | 287,47  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с лимоном №459                 | 200     | 0,03    | 0,1    | 9,5        | 36,02   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 60      | 4,73    | 0,6    | 24,14      | 116,88  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 10      | 0,08    | 8,2    | 0,13       | 72,64   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Яблоко №338                        | 80      | 1,2     | 0,4    | 16,8       | 75,6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 500     | 22,91   | 32,55  | 53,38      | 588,61  |
| Четверг                                                                                                                                                                                                                                                             | Рис припущенный №305               | 100     | 2,43    | 2,87   | 24,45      | 133,35  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с молоком или сливками №378    | 200     | 1,52    | 1,35   | 15,9       | 81,83   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 70      | 5,52    | 0,7    | 33,8       | 163,58  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Сосиски (любимые)                  | 50      | 4,75    | 6,75   | 1,37       | 85,23   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Яблоко №338                        | 80      | 1,2     | 0,4    | 16,8       | 75,6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 500     | 15,42   | 12,07  | 92,32      | 539,59  |
| пятница                                                                                                                                                                                                                                                             | Рыба припущенная                   | 90      | 15,6    | 0,6    | 0,96       | 71,64   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Картофельное пюре №377             | 150     | 4,04    | 8      | 8,7        | 119,96  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 50      | 3,94    | 0,5    | 24,14      | 120,82  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 10      | 0,08    | 8,2    | 0,13       | 74,64   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с молоком или сливками №378    | 200     | 1,52    | 1,35   | 15,9       | 81,83   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 500     | 25,18   | 18,65  | 49,83      | 468,89  |
| 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |         |         |        |            |         |
| Понедельник                                                                                                                                                                                                                                                         | Рыба припущенная                   | 75      | 13      | 0,5    | 0,8        | 59,7    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Рис отварной №304                  | 100     | 2,43    | 3,58   | 24,46      | 139,78  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 50      | 3,94    | 0,5    | 24,14      | 116,82  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с лимоном №459                 | 200     | 0,03    | 0,1    | 9,5        | 39,02   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 15      | 0,12    | 12,3   | 0,19       | 111,94  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Булочка домашняя                   | 60      | 4,2     | 6,7    | 9,6        | 118,75  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 500     | 23,72   | 23,68  | 68,69      | 586,01  |
| Вторник                                                                                                                                                                                                                                                             | Сырники из творога запеченные №286 | 150     | 17      | 4      | 19         | 195     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с молоком или сливками №378    | 200     | 1,52    | 1,35   | 15,9       | 81,83   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 50      | 3,94    | 0,5    | 24,14      | 116,82  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Яблоко №338                        | 100     | 1,2     | 0,4    | 16,8       | 75,6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 500     | 23,66   | 6,25   | 75,84      | 469,25  |
| Среда                                                                                                                                                                                                                                                               | Запеканка из творога №279          | 150     | 23,85   | 11,55  | 22,5       | 286,35  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с лимоном №459                 | 200     | 0,03    | 0,1    | 9,5        | 36,02   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 60      | 4,73    | 0,6    | 24,14      | 117,88  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 10      | 0,08    | 8,2    | 0,13       | 72,64   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Яблоко №338                        | 80      | 1,2     | 0,4    | 16,8       | 73,6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 500     | 29,89   | 20,85  | 73,07      | 586,49  |
| четверг                                                                                                                                                                                                                                                             | Греча отварная №4,3                | 100     | 5,73    | 4,06   | 25,76      | 149,6   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 50      | 3,94    | 0,5    | 24,14      | 116,82  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Котлета куриная                    | 70      | 6,65    | 12,6   | 19,6       | 210,4   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с лимоном №459                 | 200     | 0,03    | 0,1    | 9,5        | 36,02   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Яблоко №338                        | 80      | 1,2     | 0,4    | 16,8       | 73,6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 500     | 17,55   | 17,66  | 95,8       | 586,44  |
| пятница                                                                                                                                                                                                                                                             | Рис отварной №304                  | 100     | 2,43    | 3,58   | 24,46      | 126,2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хлеб пшеничный                     | 50      | 3,94    | 0,5    | 24,14      | 116,88  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Чай с лимоном №459                 | 180     | 0,02    | 0,09   | 8,55       | 35,09   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Котлета куриная                    | 70      | 6,65    | 12,6   | 19,6       | 210,4   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Яблоко №338                        | 80      | 1,2     | 0,4    | 16,8       | 73,6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итого                              | 480     | 14,24   | 17,17  | 93,55      | 562,17  |

|                                             |                                           |         |         |        |            |         |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| УТВЕРЖДАЮ<br>Директор<br><br>Берсанова М.У. |                                           |         |         |        |            |         |
| ОБЕД                                        |                                           |         |         |        |            |         |
| 1 неделя                                    |                                           |         |         |        |            |         |
| День                                        | Наименование                              | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
| Понедельник                                 | Суп картофельный с бобовыми №113          | 200     | 5,04    | 2,86   | 11,68      | 92,62   |
|                                             | Греча отварная №4.3                       | 150     | 8,59    | 6,09   | 38,64      | 243,73  |
|                                             | Котлета куриная                           | 90      | 8,58    | 16,25  | 25,28      | 262,7   |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 80      | 6,32    | 0,8    | 38,64      | 187,04  |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 180     | 0,03    | 0,09   | 8,55       | 35,13   |
|                                             | Итого                                     | 700     | 28,56   | 26,09  | 122,79     | 821,22  |
|                                             |                                           |         |         |        |            |         |
| Вторник                                     | Суп-пюре из картофеля №131                | 200     | 4,64    | 4,76   | 13,72      | 116,28  |
|                                             | Рис отварной №304                         | 150     | 3,64    | 5,37   | 36,69      | 214     |
|                                             | Сосиски (любимые)                         | 90      | 8,55    | 12,15  | 2,47       | 153,43  |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 80      | 6,32    | 0,8    | 38,64      | 187,04  |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 180     | 0,03    | 0,09   | 8,55       | 35,13   |
|                                             | Итого                                     | 700     | 23,18   | 23,17  | 100,07     | 705,88  |
|                                             |                                           |         |         |        |            |         |
| Среда                                       | Борщ №81                                  | 250     | 9,1     | 10,85  | 8,56       | 171     |
|                                             | Сметана                                   | 10      | 0,25    | 2      | 0,34       | 20,36   |
|                                             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 120     | 5,46    | 5,79   | 30,46      | 182     |
|                                             | Салат из моркови с сухофруктами №24       | 60      | 0,72    | 3,66   | 9,72       | 86      |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 60      | 3,94    | 0,5    | 24,14      | 133     |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 200     | 0,03    | 0,09   | 8,55       | 39      |
|                                             | Итого                                     | 700     | 19,5    | 22,89  | 81,77      | 631,36  |
| Четверг                                     | Суп гороховый №127                        | 200     | 5,92    | 2,62   | 12,62      | 97,74   |
|                                             | Картофельное пюре №377                    | 150     | 4,05    | 6      | 8,7        | 105     |
|                                             | Котлета куриная                           | 90      | 8,58    | 16,25  | 25,28      | 281,69  |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 80      | 6,32    | 0,8    | 38,64      | 187,04  |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 180     | 0,03    | 0,09   | 8,55       | 35,13   |
|                                             | Итого                                     | 700     | 24,9    | 25,76  | 93,79      | 706,6   |
|                                             |                                           |         |         |        |            |         |
| Пятница                                     | Суп картофельный №112                     | 200     | 2,6     | 2,7    | 8,6        | 80      |
|                                             | Плов с курицей №291                       | 150     | 13,56   | 8,38   | 28,58      | 266     |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 100     | 7,89    | 1      | 48,29      | 241     |
|                                             | Салат из свеклы с яблоками №28            | 70      | 0,7     | 4,2    | 7,7        | 79      |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 180     | 0,03    | 0,09   | 8,55       | 39      |
|                                             | Итого                                     | 700     | 24,78   | 16,37  | 101,72     | 705     |
|                                             |                                           |         |         |        |            |         |
| 2 неделя                                    |                                           |         |         |        |            |         |
| Понедельник                                 | Борщ со свежей капустой и томатом №83     | 200     | 5,01    | 3,8    | 12         | 114     |
|                                             | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150     | 5,46    | 5,79   | 30,46      | 196     |
|                                             | Салат из квашеной капусты с луком №9      | 100     | 1,6     | 6      | 8,2        | 103     |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 60      | 5,53    | 0,7    | 33,81      | 185     |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 180     | 0,03    | 0,09   | 8,55       | 39      |
|                                             | Масло сливочное (порциями) № 14           | 20      | 0,12    | 12,3   | 0,19       | 98      |
|                                             | Итого                                     | 710     | 17,75   | 28,68  | 93,21      | 735     |
| Вторник                                     | Суп картофельный с бобовыми №113          | 200     | 5,04    | 2,86   | 11,68      | 92,62   |
|                                             | Котлета куриная                           | 90      | 8,58    | 16,25  | 25,28      | 262,7   |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 80      | 6,32    | 0,8    | 38,64      | 187,04  |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 180     | 0,03    | 0,09   | 8,55       | 35,13   |
|                                             | Греча отварная №4.3                       | 150     | 8,59    | 6,09   | 38,64      | 243,73  |
|                                             | Итого                                     | 700     | 28,56   | 26,09  | 122,79     | 821,22  |
|                                             |                                           |         |         |        |            |         |
| среда                                       | Суп гороховый №127                        | 200     | 5,92    | 2,62   | 12,62      | 98      |
|                                             | Котлета куриная                           | 90      | 8,58    | 16,25  | 25,28      | 282     |
|                                             | Рис отварной №304                         | 150     | 3,64    | 5,37   | 36,69      | 210     |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 180     | 0,03    | 0,09   | 8,55       | 35      |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 80      | 6,32    | 0,8    | 38,64      | 187     |
|                                             | Итого                                     | 700     | 24,49   | 25,13  | 121,78     | 812     |
|                                             |                                           |         |         |        |            |         |
| Четверг                                     | Суп с фасолью №119                        | 200     | 5,72    | 19,4   | 17,49      | 241     |
|                                             | Плов с курицей №291                       | 120     | 13,56   | 8,38   | 28,58      | 220     |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 100     | 6,32    | 0,8    | 38,64      | 171     |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 200     | 0,03    | 0,1    | 9,5        | 39,02   |
|                                             | Итого                                     | 620     | 25,63   | 28,68  | 94,21      | 671,02  |
|                                             |                                           |         |         |        |            |         |
| Пятница                                     | Суп гороховый №127                        | 200     | 5,92    | 2,62   | 12,62      | 98      |
|                                             | Котлета куриная                           | 90      | 8,58    | 16,25  | 25,28      | 282     |
|                                             | Рис отварной №304                         | 150     | 3,64    | 5,37   | 36,69      | 210     |
|                                             | Хлеб пшеничный                            | 80      | 6,32    | 0,8    | 38,64      | 187     |
|                                             | Чай с лимоном №459                        | 180     | 0,03    | 0,09   | 8,55       | 35      |
|                                             | Итого                                     | 700     | 24,49   | 25,13  | 121,78     | 812     |