



НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:  Председатель бракеражной комиссии  
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:  Председатель бракеражной комиссии  
Шеф-повар

Маянов К.А.

01.10.2024 2-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5003	Груша	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8011	Гречневая каша (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%)	150	10,66	8,43	49,71	215,81
8065/1	Изюм	20	0,46	0,1	13,16	56,2
8017	Омлет (яйцо, молоко, соль, масло 82,5%, масло раст.)	150	9,58	16,95	2,30	220,53
8045/1	Чай (вода, чай, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			21,24	25,83	90,91	577,97
завтрак 2						
8056	Вода огуречная (вода, огурец)	200	0,07	0,01	0,19	1,1
всего за завтрак 2			0,07	0,01	0,19	1,1
обед						
8030	Крем суп из тыквы (вода тыква, картофель, соль, масло раст.)	200	1,51	3,15	6,84	57,51
8032	Макароны (макароны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.)	150	6,32	4,82	30,85	175,77
8022	Шашлычок из курицы (куры, чеснок)	85	36,73	14,36	0,3	232,12
8034	Ассорти овощное (огурцы, помидоры, морковь)	80	0,54	0,09	1,71	74,42
8028	Кисель ягодный (вода, вишня, смородина черная, клюква, сахар-песок, крахмал карт.)	200	0,14	0,05	17,99	74,42
8910	Грецкий орех	20	3,24	13,04	1,402	105,1
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			51,63	36,25	92,37	845,73
полдник						
8024	Какао (какао-порошок, молоко, вода, сахар-песок)	200	7,26	5,67	19	158,76
8006	Булочка с корицей (мука в/с, яйцо, масло 82,5%, сахар-песок, соль, корица молотая, дрожжи, масло раст.)	50	5,36	4,83	27,59	174,14
всего за полдник			12,62	10,50	46,59	332,90
Всего за 2-й день:			85,57	72,59	230,06	1757,70

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

02.10.2024		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
3-й день						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8045/1	Чай (вода, чай, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
8041	Сырники (творог 9%, мука в/с, яйцо, крупа манная, сахар-песок)	150	37,37	19,34	21,56	416,87
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	20	2,34	0,65	14,55	24,00
8064	Чернослив	30	4,4	1,9	106	72
всего за завтрак			44,65	22,24	167,85	598,3
завтрак 2						
8052	Малиновая вода (малина, вода)	200	0,08	0,05	0,83	4,6
всего за завтрак 2			0,08	0,05	0,83	4,6
обед						
8054	Уха с пшеном (вода, рыба треска/лосось, морковь, лук, картофель, крупа пшено, соль, зелень, специи лавр. лист)	200	4,31	2,27	8,56	60,26
8066	Шницель куриный (куриное филе, молоко, яйцо, мука в/с, масло раст.)	80	20,98	21,15	3,85	282,79
8011	Гречневая каша (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%)	150	10,66	8,43	49,71	215,81
5003	Банан	100	1,09	0,33	22,8	88,91
8034	Ассорти овощное (помидор, перец)	80	0,54	0,09	1,71	10,50
8033	Морс из клюквы (клюква, вода, сахар-песок)	200	0,13	0,05	15,90	66,85
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			40,40	32,71	120,21	809,94
полдник						
8050	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
8035	Овсяное печенье (мука в/с, хлопья геркулес, сахар-песок, изюм, яйцо, какао-порошок, масло 82,5%)	50	2,93	13,31	28,84	227,1
всего за полдник			8,73	18,31	38,44	335,1
Всего за 3-й день:			93,86	73,31	327,33	1747,94

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:  
Председатель бракеражной комиссии  
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:  
Председатель бракеражной комиссии  
Шеф-повар

Маянов К.А.

03.10.2024		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
4-й день						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5005	Банан	100	1,09	0,33	22,8	88,91
8027	Каша овсяная молоч. (хлопья геркулес, вода, молоко, соль, сахар-песок, масло 82,5%)	200	9,08	9,73	40,73	287,35
8048	Миндаль	25	5,305	12,35	5,41	143,7
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	20	2,34	0,65	14,55	24,00
8045	Чай с ромашкой (вода, чай с ромашкой, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			17,90	23,06	93,63	587,82
завтрак 2						
8055	Вода имбирно-лимонная (вода, имбирь, лимон)	200	0,145	0,01	1,25	9,10
всего за завтрак 2			0,145	0,01	1,25	9,10
обед						
8057	Салат Оливье (картофель, морковь, куриное филе, огурцы соленые, яйцо, горошек конс., лук перо, масло раст.)	118	6,63	6,98	8,25	124,86
187	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста б/к, лук репка, морковь, картофель, соль, чеснок, перец, кури, сметана)	200	8,24	8,38	16,96	186,9
506	Рыбные биточки (рыба треска/лосось, лук репка, хлеб пшеничный, молоко, соль, масло раст., масло 82,5%)	80	14,83	11,06	3,31	202,44
8037	Рис рассыпчатый (рис, вода, соль, масло 82,5%)	150	35	5	28,4	190,95
868	Компот из смеси сухофруктов (груша сушеная, яблоки, сушеные, абрикосы сушеные без кост., слива сушеная, изюм, сахар-песок, вода)	200	0,35	0,06	22,79	53,84
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			67,74	31,87	97,39	843,81
полдник						
5001	Апельсин/Мандарин	100	0,94	0,12	11,80	47,00
8046	Чай ягодный (чай, вишня, малина, клюква, черная смородина, сахар-песок, вода)	200	0,14	0,06	16,43	58,26
8036	Оладьи со сметаной (молоко, яйцо, мука в/с, сахар-песок, масло раст., сметана)	80	11,71	9,73	26,41	267,57
всего за полдник			12,79	9,91	54,64	372,83
Всего за 4-й день:			98,57	64,85	246,91	1813,56

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

04.10.2024	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
5-й день	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
завтрак						
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8019	Тост с сыром и ветчиной (хлеб пшеничный, сыр, ветчина)	45	8,68	3,95	5,048	119,7
8065/2	Кешью	40	3,64	9,26	6,54	120,00
8045/1	Чай (вода, чай, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
8071	Творожная запеканка с джемом (творог 9%, сахар-песок, яйцо, крупа манная, масло 82,5%, сметана 20%, варенье)	150	16,21	9,24	26,36	259,23
всего за завтрак			29,07	22,80	63,69	584,36
завтрак 2						
8075	Вода мятная (вода, мята)	200	0,13	0,03	0,32	2
всего за завтрак 2			0,13	0,03	0,32	2,00
обед						
8004	Борщ (говядина, лук репка, масло раст, морковь, капуста б/к, свекла, картофель, чеснок, томаты в с/с, вода, соль)	200	5,81	7,99	7,17	98,32
561	Бефстроганов из говядины в сметанном соусе (говядина 1 кат., лук репка, масло раст, масло сладко-слив, мука в/с, сметана 20%)	80	19,85	19,87	7,48	289,13
7299	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло 82,5%)	150	3,906	4,19	27,232	180,76
5003	Груша	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8053	Салатик с айсбергом и кукурузой, приправленный кунжутным маслом (айсберг, кукуруза конс., масло кунжутное)	90	3,11	0,74	6,44	44,91
8028	Кисель ягодный (вода, вишня, смородина черная, клюква, сахар-песок, крахмал карт.)	200	0,14	0,05	17,99	74,42
8002	Багет пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, масло растительное, молоко, )	40	4,67	1,3	29,09	48
всего за обед			37,94	34,49	111,01	777,11
полдник						
944	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода)	200	0,18	0,02	15,5	66,93
8083	Домашняя шарлотка с яблоками (яблоки, мука в/с, яйцо, сахар-песок, масло 82,5%, молоко 2,5%)	100	4,32	5	33,64	206,58
всего за полдник			4,50	5,02	49,14	273,51
Всего за 5-й день:			71,64	62,34	224,15	1636,98

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

07.10.2024		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР с 7 до 11 лет				
6-й день						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
8905	Пастила	30	0,15		24	97,2
7207	Каша кукурузная молочная (крупка кукурузная, молоко, масло 82,5%, сахар-песок)	200	3,945	9,555	35,061	290,83
7208	Тост с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30,00	5,42	6,15	4,43	96,15
8024	Какао (какао-порошок, молоко, вода, сахар-песок)	200	7,26	5,67	19	158,76
всего за завтрак			16,78	21,38	82,49	642,94
завтрак 2						
8063	Вода лимонная (вода, лимон)	200	0,14	0,02	0,45	5,1
всего за завтрак 2			0,14	0,02	0,45	5,1
обед						
8034	Ассорти овощное (огурцы, помидоры, морковь)	80	0,54	0,09	1,71	10,5
197	Суп Рассольник (говядина 1 кат., морковь, лук репка, картофель, огурцы соленые, масло раст., масло 82,5%, крупа перловая)	200	5,81	7,174	15,43	149,85
8012	Домашнее жаркое с индейкой (индейка, картофель, лук репка, морковь, мука в/с, масл раст., паста томатная,)	200	15,92	18,87	17,37	303,52
8911	Фундук (орех), курага (сухофрукт)	35	3,44	9,285	35,61	130,5
8060	Напиток ягодный микс (вода, вишня, малина, клюква, смородина черная, сахар-песок)	200	0,14	0,06	16,43	68,26
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			28,54	35,87	104,23	747,45
полдник						
8046	Чай ягодный (чай, вишня, малина, клюква, черная смородина, сахар-песок, вода)	200	0,14	0,06	16,43	58,26
8074	Маффин (мука в/с, сахар-песок, яйцо, какао-порошок, разрыхлитель, масло 82,5%)	50	2,89	9,83	22,31	189,53
всего за полдник			3,03	9,89	38,74	247,79
Всего за 6-й день:			48,50	67,16	225,92	1643,28

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:  
Председатель бракеражной комиссии  
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Д.В.

Утверждено:  
Председатель бракеражной комиссии  
Шеф-повар

Маянов К.А.

08.10.2024		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
7-й день						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5003	Груша	100	0,46	0,35	15,6	41,57
7384	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, масло 82,5%)	200	5,36	7,6	37,686	243,08
8910	Грецкий орех	20	3,24	13,04	1,402	105,1
8065/1	Изюм	20	0,46	0,1	13,16	56,2
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	20	4,67	1,3	29,09	48
8044	Чай с малиной (вода, малина, сахар-песок)	200	0,11	0,07	12,31	50,94
всего за завтрак			9,63	21,16	80,158	496,89
завтрак 2						
8056	Вода огуречная (вода, огурец)	200	0,07	0,01	0,19	1,1
всего за завтрак 2			0,07	0,01	0,19	1,1
обед						
8034	Ассорти овощное (помидор, перец)	80	0,54	0,09	1,71	10,50
8015	Куриный суп с фрикадельками (вода, куриное филе, лук репка, картофель, рис, сливки, куры кат 1, соль, укроп, хлеб пшеничный, масло 82,5%)	200	16,26	26,141	15,483	270,17
799	Томатный соус (томаты в с/с, сахар-песок, масло оливковое)	30	0,29	2,03	5,2	46,84
8011	Гречневая каша (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%)	150	10,66	8,43	49,71	215,81
8013	Котлеты из телятины (говядина 1 кат., лук репка, молоко, соль, яйцо, масло раст., хлеб пшен.)	90	14,274	16,031	6,618	232,97
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8008	Кисель вишневый (вишня, вода, сахар-песок, крахмал)	200	0,2	0,05	19,19	79,74
всего за обед			42,68	53,12	113,51	897,60
полдник						
119	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
8006	Булочка с корицей (мука в/с, яйцо, масло 82,5%, сахар-песок, соль, корица молотая, дрожжи, масло раст.)	50	5,36	4,83	27,59	174,14
всего за полдник			10,96	11,23	35,79	292,14
Всего за 7-й день:			63,34	85,52	229,65	1687,73

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

09.10.2024		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
8-й день						
Завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5005	Банан	150	1,65	0,45	34,5	133,5
8027	Каша овсянная молоч. (хлопья геркулес, вода, молоко, соль, сахар-песок, масло 82,5%)	200	9,08	9,73	40,73	287,35
8020	Тост с маслом и сыром (хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое 82,5%, сыр)	40	5,48	14,4	4,51	170,95
8045	Чай с ромашкой (вода, чай с ромашкой, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			16,29	24,58	89,88	635,66
завтрак 2						
8052	Малиновая вода (малина, вода)	200	0,08	0,05	0,83	4,6
всего за завтрак 2			0,08	0,05	0,83	4,6
обед						
8053	Салатик с айсбергом и кукурузой, приправленный кунжутным маслом (айсберг, кукуруза конс., масло кунжутное)	90	3,11	0,74	6,44	44,91
8070	Крем-суп из зелёного горошка с гренками (вода, горошек зелёный с/м, капуста цветная, картофель, лук репка, масло раст.)	200	1,9	0,19	7,2	38,32
8032	Макароны (макароны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.)	150	6,32	4,82	30,85	175,77
8040	Соус сливочный (мука в/с, молоко, сливки, масло 82,5%, соль)	30	0,77	3,86	2,82	49,21
8049	Котлета из индейки (индейка филе, лук репка, вода, хлеб пшеничный, масло 82,5%)	80	12,73	16,83	16,99	193,41
8064	Чернослив	30	4,4	1,9	106	72
8033	Морс из клюквы (клюква, вода, сахар-песок)	200	0,13	0,05	15,9	66,85
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			32,05	28,78	203,88	725,29
полдник						
944	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода)	200	0,18	0,02	15,5	66,93
5039	Вафли Бельгийские (мука в/с, молоко, яйцо, сахар-песок, масло 82,5%)	100	9,83	14,49	31,71	284,7
всего за полдник			10,01	14,51	47,21	351,63
Всего за 8-й день:			58,43	67,92	341,80	1717,18

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

10.10.2024						
9-й день						
Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5003	Банан	100	1,09	0,33	22,8	88,91
8045/1	Чай (вода, чай, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
8914	Миндаль	25	5,305	12,35	5,41	143,7
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	20	4,67	1,3	29,09	48
8071	Творожная запеканка с джемом (творог 9%, сахар-песок, яйцо, крупа манная, масло 82,5%, сметана 20%, варенье)	150	16,21	9,24	26,36	259,23
всего за завтрак			22,69	21,92	64,71	535,70
завтрак 2						
8055	Вода имбирно-лимонная (вода, имбирь, лимон)	200	0,145	0,01	1,25	9,1
всего за завтрак 2			0,145	0,01	1,25	9,1
обед						
8078	Салат со свеклой и грецким орехом (свекла грецкий орех, масло раст.)	90	2,37	4,98	8,08	86,53
8004	Борщ (говядина, лук репка, морковь, капуста б/к, свекла, картофель, чеснок, укроп, соль, томаты в с/с, вода)	200	5,81	7,99	7,17	98,38
506	Рыба запеченная (рыба лосось(семга), масло раст.)	80	18,00	12,09	0,00	198,94
8037	Рис рассыпчатый (рис, вода, соль, масло 82,5%)	150	35	5	28,4	190,95
5001	Апельсин/Мандарин	100	0,94	0,12	11,80	47,00
867	Компот из кураги (абрикосы сушеные без косточки, сахар-песок)	200	0,65	0,04	21,35	88,85
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			65,46	30,61	94,48	795,47
полдник						
8050	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
8073	Блины с вареньем (мука в/с, яйцо, молоко, сахар-песок, масло раст., варенье)	100	4,835	7,605	36,756	231,73
всего за полдник			10,64	12,61	46,36	339,73
Всего за 9-й день:			98,92	65,14	206,80	1680,00



НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

11.10.2024						
10-й день						
Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
7209	Каша пшеничная молочная (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, масло 82,5%)	200	3,945	9,55	35,061	290,83
8021	Тост с маслом (хлеб пшеничный, масло 82,5%)	40	0,74	8,32	4,51	95,95
8065/2	Кешью	20	3,64	9,26	6,54	120,00
8045/1	Чай (вода, чай, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			8,87	27,48	71,85	592,21
<b>завтрак 2</b>						
8075	Вода мятная (вода, мята)	200	0,13	0,03	0,32	2
всего за завтрак 2			0,13	0,03	0,32	2
<b>обед</b>						
92	Ассорти овощное (морковь, сельдерей)	50	1,42	0,19	7,73	29,4
8054	Уха с пшеном (вода, рыба треска/лосось, морковь, лук, картофель, крупа пшено, соль, зелень, специи лавр. лист)	200	4,31	2,27	8,56	60,26
561	Бефстроганов из говядины в сметанном соусе (говядина 1 кат., лук репка, соль, масло раст., сливки)	80	18,92	19,84	3,08	266,63
7299	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло 82,5%)	150	3,906	4,19	27,232	180,76
5003	Груша	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8060	Напиток ягодный микс (вода, вишня, малина, клюква, смородина черная, сахар-песок)	200	0,14	0,06	16,43	68,26
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			31,85	27,29	96,32	731,70
<b>полдник</b>						
944	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода)	200	0,18	0,02	15,5	66,93
1058	Ватрушка с творогом (мука в/с, молоко, яйцо, творог, сахар-песок, дрожжи, масло 82,5%, масло раст.)	90	11,76	10,04	34,6	277,19
всего за полдник			11,94	10,06	50,1	344,12
Всего за 10-й день:			52,78	64,86	205,13	1686,94

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

14.10.2024 11-й день		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
8905	Пастила	30	0,15		24	97,2
7207	Каша кукурузная молочная (крупа кукурузная, молоко, масло 82,5%, сахар-песок)	200	3,945	9,555	35,061	290,83
8044	Чай с малиной (вода, малина, сахар-песок)	200	0,11	0,07	12,31	50,94
8021	Тост с маслом (хлеб пшеничный, масло 82,5%)	40	0,74	8,32	4,51	95,95
всего за завтрак			4,945	17,945	75,881	534,92
<b>завтрак 2</b>						
8063	Вода лимонная (вода, лимон)	200	0,14	0,02	0,45	5,1
всего за завтрак 2			0,14	0,02	0,45	5,1
<b>обед</b>						
100	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, лук репка, горошей зеленый конс., огурец соленый, масло раст.)	70	1,18	2,65	6,83	56,32
8031	Суп куриный с вермишелью дет.пит. (вода, морковь, картофель, макароны, масло раст., лук, куры)	200	14,93	7,85	16,92	197,14
8011	Гречневая каша (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%)	150	10,66	8,43	49,71	215,81
8049	Котлета из индейки (индейка филе, лук репка, вода, хлеб пшеничный, масло 82,5%)	80	12,73	16,83	16,99	193,41
8911	Фундук, курага	35	3,44	9,285	35,61	130,5
8009	Пунш вишневый (вишня, каркаде, сахар-песок, вода)	200	0,08	0,02	12,94	52,87
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			45,71	45,46	156,68	930,87
<b>полдник</b>						
119	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
8035	Овсяное печенье (мука в/с, хлопья геркулес, сахар-песок, изюм, яйцо, какао-порошок, масло 82,5%)	50	1,47	6,66	14,42	153,55
всего за полдник			7,07	13,06	22,62	271,55
Всего за 11-й день:			57,86	76,48	255,63	1742,44

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

15.10.2024		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
12-й день						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8065/1	Изюм	20	0,46	0,1	13,16	56,2
8910	Грецкий орех	20	3,24	13,04	1,402	105,1
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	20	4,67	1,3	29,09	48
8027	Каша овсянная молоч. (хлопья геркулес, вода, молоко, соль, сахар-песок, масло 82,5%)	200	9,08	9,73	40,73	287,35
8045/1	Чай (вода, чай, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			13,32	23,22	81,032	534,08
<b>завтрак 2</b>						
8056	Вода огуречная (вода, огурец)	200	0,07	0,01	0,19	1,1
всего за завтрак 2			0,07	0,01	0,19	1,1
<b>обед</b>						
8053	Салатик с айсбергом и кукурузой, приправленный кунжутным маслом (айсберг, кукуруза конс., масло кунжутное)	90	3,11	0,74	6,44	44,91
8902	Крем суп из брокколи (вода, брокколи, лук репка, картофель, капуста б/к, масло раст., соль, сливки)	250	2,51	4,71	10,99	97,62
8076	Куриное фрикасе (куриное филе, молоко, сметана, лук репка, перец)	90	9,96	7,7	15,59	178,25
8032	Макаронны (макаронны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.)	150	6,32	4,82	30,85	175,77
868	Компот из смеси сухофруктов (груша сушеная, яблоки, сушеные, абрикосы сушеные без кост., слива сушеная, изюм, сахар-песок, вода)	200	0,35	0,06	22,79	53,84
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	40	4,67	1,3	29,09	146,67
всего за обед			26,92	19,33	115,75	697,06
<b>полдник</b>						
5003	Груша	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8046	Чай ягодный (чай, вишня, малина, клюква, черная смородина, сахар-песок, вода)	200	0,14	0,06	16,43	58,26
8036	Оладьи (молоко, яйцо, мука в/с, сахар-песок, масло раст., сметана)	100	11,71	9,73	26,41	267,57
всего за полдник			12,31	10,14	58,44	367,40
Всего за 12-й день:			52,63	52,71	255,42	1599,64

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

16.10.2024 13-й день						
Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
7208	Тост с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	40,00	5,42	6,15	4,43	96,15
8064	Чернослив	30	4,4	1,9	106	72
944	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода)	200	0,18	0,02	15,5	66,93
8041	Сырники (творог 9%, мука в/с, яйцо, крупа манная, сахар-песок)	150	37,37	19,34	21,56	416,87
всего за завтрак			47,834	27,762	163,088	693,52
завтрак 2						
8052	Малиновая вода (малина, вода)	200	0,08	0,05	0,83	4,6
всего за завтрак 2			0,08	0,05	0,83	4,6
обед						
8904	Салат Витаминный (капуста, морковь, огурцы, редис, раст. Масло, укроп, лимон)	90	1,43	3,4	4,31	54,32
8015	Куриный суп с фрикадельками (вода, куриное филе, лук репка, картофель, рис, сливки, куры кат 1, соль, укроп, хлеб пшеничный, масло 82,5%)	200	16,26	26,141	15,483	270,17
8067	Кус-кус (крупа кус-кус, вода, соль, масло 82,5%)	150	2,15	8,55	21	134,8
8013	Котлеты из телятины (говядина 1 кат., лук репка, молоко, соль, яйцо, масло раст., хлеб пшен.)	90	14,274	16,031	6,618	232,97
8033	Морс из клюквы (клюква, вода, сахар-песок)	200	0,13	0,05	15,9	66,85
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			36,93	54,562	80,991	843,93
полдник						
5005	Банан	150	1,65	0,45	34,5	133,5
944	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода)	200	0,18	0,02	15,5	66,93
1058	Ватрушка с творогом (мука в/с, молоко, яйцо, творог, сахар-песок, дрожжи, масло 82,5%, масло раст.)	90	11,76	10,04	34,6	277,19
всего за полдник			13,59	10,51	84,6	477,62
Всего за 13-й день:			98,44	92,884	329,509	2019,67

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

17.10.2024		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
14-й день						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
8071	Творожная запеканка с джемом (творог 9%, сахар-песок, яйцо, крупа манная, масло 82,5%, сметана 20%, варенье)	150	16,21	9,24	26,36	259,23
8914	Миндаль	25	5,305	12,35	5,41	143,7
5005	Банан	150	1,65	0,45	34,5	133,5
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	20	2,34	0,65	14,55	24,00
8045	Чай с ромашкой (вода, чай с ромашкой, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			23,245	22,04	76,41	580,29
<b>завтрак 2</b>						
8055	Вода имбирно-лимонная (вода, имбирь, лимон)	200	0,145	0,01	1,25	9,1
всего за завтрак 2			0,145	0,01	1,25	9,1
<b>обед</b>						
187	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста б/к, лук репка, морковь, картофель, соль, чеснок, перец, кури, сметана)	200	8,24	8,38	16,96	186,9
506	Рыбные биточки (рыба треска/лосось, лук репка, хлеб пшеничный, молоко, соль, масло раст., масло 82,5%)	80	14,83	11,06	3,31	202,44
7299	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло 82,5%)	150	3,906	4,19	27,232	180,76
5001	Апельсин/Мандарин	100	0,94	0,12	11,80	47,00
8034	Ассорти овощное (огурцы, помидоры, морковь)	80	0,54	0,09	1,71	10,5
867	Компот из кураги (абрикосы сушеные без косточки, сахар-песок)	200	0,65	0,04	21,35	88,85
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	40	4,67	1,3	29,09	48
всего за обед			33,78	25,18	111,45	764,45
<b>полдник</b>						
8046	Чай ягодный (чай, вишня, малина, клюква, черная смородина, сахар-песок, вода)	200	0,14	0,06	16,43	58,26
8074	Маффин (мука в/с, сахар-песок, яйцо, какао-порошок, разрыхлитель, масло 82,5%)	50	2,89	9,83	22,31	189,53
всего за полдник			3,03	9,89	38,74	247,79
Всего за 14-й день:			60,20	57,12	227,86	1601,63

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

18.10.2024		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
15-й день						
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
7384	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, масло 82,5%)	200	6,04	8,15	36,56	244,43
8021	Тост с маслом (хлеб пшеничный, масло 82,5%)	30	0,74	8,32	4,51	95,95
8024	Какао (какао-порошок, молоко, вода, сахар-песок)	200	7,26	5,67	19	158,76
всего за завтрак			14,5	22,49	75,67	540,71
<b>завтрак 2</b>						
8075	Вода мятная (вода, мята)	200	0,13	0,03	0,32	2
всего за завтрак 2			0,13	0,03	0,32	2
<b>обед</b>						
92/1	Салат из моркови (морковь, масло раст.)	100	1,04	0,18	7,6	32,8
8054	Уха с пшеном (вода, рыба треска/лосось, морковь, лук, картофель, крупа пшено, соль, зелень, специи лавр. лист)	200	4,31	2,27	8,56	60,26
8012	Домашнее жаркое с индейкой (индейка, картофель, лук репка, морковь, мука в/с, масл раст., паста томат.)	200	15,92	18,87	17,37	303,52
8060	Напиток ягодный микс (вода, вишня, малина, клюква, смородина черная, сахар-песок)	200	0,14	0,06	16,43	68,26
8065/1	Изюм	20	0,46	0,1	13,16	56,2
8065/2	Кешью	40	3,64	9,26	6,54	120,00
5003	Груша	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			28,66	31,48	102,94	767,43
<b>полдник</b>						
8050	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
8006	Булочка с корицей (мука в/с, яйцо, масло 82,5%, сахар-песок, соль, корица молотая, дрожжи, масло раст.)	50	5,36	4,83	27,59	174,14
всего за полдник			11,16	9,83	37,19	282,14
Всего за 15-й день:			54,45	63,83	216,12	1592,28

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

21.10.2024 16-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
7385	Каша пшенно-рисовая молочная (крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, сахар-песок, масло 82,5%, молоко)	200	5,56	8,05	35,69	238,73
8020	Тост с маслом и сыром (хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое 82,5%, сыр)	50	5,48	14,4	4,51	170,95
8903	Пастила	30	0,15	0	24	97,2
8044	Чай с малиной (вода, малина, сахар-песок)	200	0,11	0,07	12,31	50,94
всего за завтрак			11,3	22,52	76,51	557,82
завтрак 2						
8063	Вода лимонная (вода, лимон)	200	0,14	0,02	0,45	5,1
всего за завтрак 2			0,14	0,02	0,45	5,1
обед						
8031	Суп куриный с вермишелью дет.пит. (вода, морковь, картофель, макароны, масло раст., лук, куры)	200	14,93	7,85	16,92	197,14
601	Плов с курицей (филе бедра куриное, крупа рисовая, морковь, лук репка, масло раст.)	200	23,42	13,41	36,49	303,65
799	Томатный соус (томаты в с/с, сахар-песок, масло оливковое)	30	0,29	2,03	5,2	46,84
8034	Ассорти овощное (помидор, перец)	80	0,54	0,09	1,71	10,5
8009	Пунш вишневый (вишня, каркаде, сахар-песок, вода)	200	0,08	0,02	12,94	52,87
8911	Фундук, курага	35	3,44	9,285	35,61	130,5
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	40	4,67	1,3	29,09	48
всего за обед			47,37	33,985	137,96	789,5
полдник						
8046	Чай ягодный (чай, вишня, малина, клюква, черная смородина, сахар-песок, вода)	200	0,14	0,06	16,43	58,26
8083/2	Пирог овсяный с вишней (мука в/с, вишня, крупа овсяные хлопья, яйцо, сахар, разрыхлитель, ванильный сахар, пудра сах., лимон, масло 82,5%)	75	7	6,4	47,1	266,4
всего за полдник			7,14	6,46	63,53	324,66
Всего за 16-й день:			65,95	62,99	278,45	1677,08



НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

«Международная  
Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.



22.10.2024 17-й день		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5003	Груша	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8011	Гречневая каша (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%)	150	10,66	8,43	49,71	215,81
8017	Омлет (яйцо, молоко, соль, масло 82,5%, масло раст.)	150	9,58	16,95	2,30	230,53
8046	Чай ягодный (чай, вишня, малина, клюква, черная смородина, сахар-песок, вода)	200	0,14	0,06	16,43	58,26
всего за завтрак			20,85	25,79	84,04	546,17
<b>завтрак 2</b>						
8056	Вода огуречная (вода, огурец)	200	0,07	0,01	0,19	1,1
всего за завтрак 2			0,07	0,01	0,19	1,1
<b>обед</b>						
92	Ассорти овощное (морковь, сельдерей)	50	1,42	0,19	7,73	29,4
8030	Крем суп из тыквы (вода тыква, картофель, соль, масло раст.)	200	1,51	3,15	6,84	57,51
8066	Шницель куринный (куриное филе, молоко, яйцо, мука в/с, масло раст.)	80	20,98	21,15	3,85	282,79
8065/1	Изюм	20	0,46	0,1	13,16	56,2
8910	Грецкий орех	20	3,24	13,04	1,402	105,1
8067	Кус-кус (крупа кус-кус, вода, соль, масло 82,5%)	150	2,15	8,55	21	134,8
868	Компот из смеси сухофруктов (груша сушеная, яблоки, сушеные, абрикосы сушеные без кост., слива сушеная, изюм, сахар-песок, вода)	200	0,35	0,06	22,79	53,84
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			32,8	46,63	94,452	804,46
<b>полдник</b>						
8024	Какао (какао-порошок, молоко, вода, сахар-песок)	200	7,26	5,67	19	158,76
8035	Овсяное печенье (мука в/с, хлопья геркулес, сахар-песок, изюм, яйцо, какао- порошок, масло 82,5%)	50	2,93	13,31	28,84	247,1
всего за полдник			10,19	18,98	47,84	405,86
Всего за 17-й день:			63,91	91,41	226,53	1757,59



НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

23.10.2024 18-й день		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8019	Тост с сыром и ветчиной (хлеб пшеничный, сыр, ветчина)	45	8,68	3,95	5,048	119,7
8064	Чернослив	30	4,4	1,9	106	72
8045	Чай с ромашкой (вода, чай с ромашкой, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
8071	Творожная запеканка с джемом (творог 9%, сахар-песок, яйцо, крупа манная, масло 82,5%, сметана 20%, варенье)	150	16,21	9,24	26,36	259,23
всего за завтрак			29,83	15,44	163,148	536,36
<b>завтрак 2</b>						
8052	Малиновая вода (малина, вода)	200	0,08	0,05	0,83	4,6
всего за завтрак 2			0,08	0,05	0,83	4,6
<b>обед</b>						
100	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, лук репка, горошей зеленый конс., огурец соленый, масло раст.)	70	1,18	2,65	6,83	56,32
8004	Борщ (говядина, лук репка, морковь, капуста б/к, свекла, картофель, чеснок, укроп, соль, томаты в с/с, вода)	200	5,81	7,99	7,17	98,38
8032	Макароны (макароны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.)	150	6,32	4,82	30,85	175,77
5005	Банан	150	1,65	0,45	34,5	133,5
8049	Котлета из индейки (индейка филе, лук репка, вода, хлеб пшеничный, масло 82,5%)	80	12,73	16,83	16,99	193,41
8033	Морс из клюквы (клюква, вода, сахар-песок)	200	0,13	0,05	15,9	66,85
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			30,51	33,18	129,92	809,05
<b>полдник</b>						
944	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода)	200	0,18	0,02	15,5	66,93
1058	Ватрушка с творогом (мука в/с, молоко, яйцо, творог, сахар-песок, дрожжи, масло 82,5%, масло раст.)	90	11,76	10,04	34,6	277,19
всего за полдник			11,94	10,06	50,1	344,12
Всего за 18-й день:			72,36	58,73	344,00	1694,13

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:  
Председатель бракеражной комиссии  
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:  
Председатель бракеражной комиссии  
Шеф-повар

Маянов К.А.

24.10.2024 19-й день		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5003	Банан	100	1,09	0,33	22,8	88,91
8027	Каша овсянная молоч. (хлопья геркулес, вода, молоко, соль, сахар-песок, масло 82,5%)	200	9,08	9,73	40,73	287,35
8914	Миндаль	25	5,305	12,35	5,41	143,7
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	20	2,335	0,65	14,55	24
8045/1	Чай (вода, чай, сахар-песок)	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			15,555	22,41	79,08	563,82
<b>завтрак 2</b>						
8055	Вода имбирно-лимонная (вода, имбирь, лимон)	200	0,145	0,01	1,25	9,1
всего за завтрак 2			0,145	0,01	1,25	9,1
<b>обед</b>						
187	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста б/к, лук репка, морковь, картофель, соль, чеснок, перец, куры, сметана)	200	8,24	8,38	16,96	186,9
506	Рыба запеченная (рыба лосось(семга), масло раст.)	80	18,00	12,09	0,00	198,94
8040	Соус сливочный (мука в/с, молоко, сливки, масло 82,5%, соль)	30	0,77	3,86	2,82	49,21
8037	Рис рассыпчатый (рис, вода, соль, масло 82,5%)	150	35	5	28,4	190,95
8904	Салат Витаминный (капуста, морковь, огурцы, редис, раст. Масло, укроп, лимон)	90	1,43	3,4	4,31	54,32
8028	Напиток ягодный микс (вода, вишня, малина, клюква, смородина черная, сахар-песок)	200	0,14	0,06	16,43	68,26
8003	Багет ржано-пшеничный (мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			66,27	33,18	86,60	833,40
<b>полдник</b>						
5001	Апельсин/Мандарин	100	0,94	0,12	11,80	47,00
944	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода)	200	0,18	0,02	15,5	66,93
8006	Булочка с корицей (мука в\с, яйцо, масло 82,5%, сахар-песок, соль, корица молотая, дрожжи, масло раст.)	50	5,36	4,83	27,59	174,14
всего за полдник			6,48	4,97	54,89	288,07
<b>Всего за 19-й день:</b>			88,45	60,57	221,82	1694,39

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Черникова Л.В.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

25.10.2024 20-й день		Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет				
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5004	Яблоко	100	0,46	0,35	15,6	41,57
7208	Тост с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	40,00	5,42	6,15	4,43	96,15
8044	Чай с малиной (вода, малина, сахар-песок)	200	0,11	0,07	12,31	50,94
8041	Сырники (творог 9%, мука в/с, яйцо, крупа манная, сахар-песок)	150	37,37	19,34	21,56	416,87
всего за завтрак			<b>43,36</b>	<b>25,91</b>	<b>53,90</b>	<b>605,53</b>
<b>завтрак 2</b>						
8075	Вода мятная (вода, мята)	200	0,13	0,03	0,32	2
всего за завтрак 2			<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,32</b>	<b>2</b>
<b>обед</b>						
8034	Ассорти овощное (огурцы, помидоры, морковь)	80	0,54	0,09	1,71	10,5
8054	Уха с пшеном (вода, рыба треска/лосось, морковь, лук, картофель, крупа пшено, соль, зелень, специи лавр. лист)	200	4,31	2,27	8,56	60,26
8012	Домашнее жаркое с индейкой (индейка, картофель, лук репка, морковь, мука в/с, масл раст., паста томат.,)	200	15,92	18,87	17,37	303,52
8065/1	Изюм	20	0,46	0,1	13,16	56,2
8065/2	Кешью	20	3,64	9,26	2,22	120,00
5003	Груша	100	0,46	0,35	15,6	41,57
867	Компот из кураги (абрикосы сушеные без косточки, сахар-песок)	200	0,65	0,04	21,35	88,85
8002	Багет пшеничный (мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)	40	4,67	1,3	29,09	48
всего за обед			<b>30,65</b>	<b>32,28</b>	<b>109,06</b>	<b>728,90</b>
<b>полдник</b>						
944	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода)	200	0,18	0,02	15,5	66,93
8036	Оладьи со сметаной (молоко, яйцо, мука в/с, сахар-песок, масло раст., сметана)	100	11,71	9,73	26,41	267,57
всего за полдник			<b>11,89</b>	<b>9,75</b>	<b>41,91</b>	<b>334,5</b>
Всего за 20-й день:			<b>86,03</b>	<b>67,97</b>	<b>205,188</b>	<b>1670,93</b>