

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.



| 09.02.2026 | | | | | | |
|--|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| 1-й день | | | | | | |
| Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | | | |
| 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) | 250 | 6,67 | 9,66 | 42,83 | 286,48 |
| 8911 | Фундук, курага | 35 | 3,44 | 9,285 | 35,61 | 130,5 |
| 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 | | | 15,67 | 33,35 | 93,09 | 631,79 |
| 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 | | | | | | |
| 8904 | Салат Витаминный (капуста, морковь, лимон, сахар. Песок, масло раст. | 100 | 1,15 | 3,07 | 6,53 | 61,68 |
| 8031 | Суп куриный с вермишелью дет.пит. (вода, морковь, картофель, макароны, масло раст., лук, куры) | 250 | 12,66 | 10,81 | 21,15 | 246,43 |
| 8080 | Печеный картофель дольками (картофель, чеснок, масло 82,5%, масло растительное) | 180 | 3,86 | 8,34 | 30,92 | 214,40 |
| 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%) | 100 | 10,91 | 21,04 | 21,24 | 241,76 |
| 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 | | | 32,13 | 47,53 | 113,28 | 951,17 |
| полдник | | | | | | |
| 8905 | Пастила | 30 | 0,15 | 0 | 24 | 97,2 |
| 8046 | Чай ягодный (чай, вишня, малина, клюква, черная смородина, сахар-песок, вода) | 200 | 0,14 | 0,06 | 16,43 | 58,26 |
| 1058 | Ватрушка с творогом (мука в/с, молоко, яйцо, творог, сахар-песок, дрожжи, масло 82,5%, масло раст.) | 60 | 11,76 | 10,04 | 34,6 | 277,19 |
| всего за полдник | | | 12,05 | 10,10 | 75,03 | 432,65 |
| Всего за 1-й день: | | | 59,99 | 91,00 | 281,85 | 2020,71 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянов К.А.



| 10.02.2026 | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|--------------------|---|--|-------|-------|--------|---------|
| 2-й день | | | | | | |
| завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 5003 | Груша | 150 | 0,60 | 0,46 | 20,28 | 54,04 |
| 8011 | Гречневая каша (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%) | 200 | 14,21 | 11,24 | 66,26 | 287,67 |
| 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 | | | 24,93 | 28,74 | 112,14 | 662,31 |
| 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.) | 250 | 1,89 | 3,94 | 8,55 | 71,89 |
| 8032 | Макаронны (макаронны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.) | 180 | 6,59 | 5,79 | 69,70 | 309,40 |
| 8022 | Шашлык из курицы (куры, чеснок) | 100 | 33,19 | 16,89 | 0,35 | 272,97 |
| 8034 | Ассорти овощное (огурцы, помидоры, морковь) | 100 | 0,68 | 0,11 | 2,14 | 93,03 |
| 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 | 95,1 |
| 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 | | | 48,42 | 40,21 | 117,81 | 1001,63 |
| полдник | | | | | | |
| 5004 | Яблоко | 100 | 0,46 | 0,35 | 15,6 | 41,57 |
| 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.) | 80 | 7,06 | 6,62 | 37,79 | 238,57 |
| всего за полдник | | | 14,78 | 12,64 | 72,39 | 438,90 |
| Всего за 2-й день: | | | 88,20 | 81,60 | 302,54 | 2103,93 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

| 11.02.2026 | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|--------------------|---|--|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 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) | 200 | 49,81 | 25,78 | 28,74 | 555,69 |
| 8064 | Чернослив | 30 | 4,4 | 1,9 | 106 | 72 |
| всего за завтрак | | | 54,75 | 28,03 | 160,48 | 713,12 |
| 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 лосось, морковь, лук, картофель, крупа пшено, соль, зелень, специи лавр. лист) | 250 | 5,39 | 2,84 | 10,70 | 75,33 |
| 8066 | Шницель куриный (куриное филе, молоко, яйцо, мука в/с, масло раст.) | 100 | 26,23 | 26,44 | 4,81 | 353,49 |
| 8011 | Гречневая каша (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%) | 180 | 12,79 | 10,12 | 59,65 | 228,97 |
| 5005 | Банан | 100 | 1,09 | 0,33 | 22,8 | 88,91 |
| 8034 | Ассорти овощное (помидор, перец) | 100 | 0,68 | 0,11 | 2,14 | 13,13 |
| 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 | | | 48,99 | 40,27 | 133,68 | 911,49 |
| 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%) | 80 | 2,93 | 13,31 | 28,84 | 227,1 |
| всего за полдник | | | 8,73 | 18,31 | 38,44 | 335,1 |
| Всего за 3-й день: | | | 112,55 | 86,66 | 333,43 | 1964,31 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.В.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянов К.А.

| 12.02.2026 | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|--------------------|--|--|--------|--------|--------|---------|
| 4-й день | | | | | | |
| завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 5004 | Яблоко | 100 | 0,46 | 0,35 | 15,6 | 41,57 |
| 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 |
| 8014 | Миндаль | 25 | 5,305 | 12,35 | 5,41 | 143,7 |
| 8045 | Чай с ромашкой (вода, чай с ромашкой, сахар-песок) | 200 | 0,08 | 0 | 10,14 | 43,86 |
| всего за завтрак | | | 20,41 | 36,83 | 76,39 | 687,43 |
| завтрак 2 | | | | | | |
| 8055 | Вода имбирно-лимонная (вода, имбирь, лимон) | 200 | 0,145 | 0,01 | 1,25 | 9,1 |
| всего за завтрак 2 | | | 0,15 | 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, куры, сметана) | 250 | 10,3 | 10,475 | 21,2 | 233,625 |
| 506 | Рыбные биточки (рыба треска/лосось, лук репка, хлеб пшеничный, молоко, соль, масло раст., масло 82,5%) | 100 | 18,54 | 13,83 | 4,20 | 253,05 |
| 8037 | Рис рассыпчатый (рис, вода, соль, масло 82,5%) | 180 | 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 | | | 73,51 | 36,74 | 102,52 | 941,15 |
| 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) | 100 | 11,71 | 9,73 | 26,41 | 267,57 |
| всего за полдник | | | 12,79 | 9,91 | 54,64 | 372,83 |
| Всего за 4-й день: | | | 106,85 | 83,49 | 234,80 | 2010,51 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.

| 13.02.2026 | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|--------------------|---|--|-------|-------|--------|---------|
| 5-й день | | | | | | |
| 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 |
| 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) | 200 | 28,61 | 16,32 | 35,14 | 384,55 |
| всего за завтрак | | | 41,47 | 29,88 | 72,47 | 709,68 |
| 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, морковь, капуста б/к, свекла, картофель, чеснок, соль, томаты в с/с, вода) | 250 | 7,26 | 9,98 | 8,97 | 122,98 |
| 561 | Гуляш из говядины в томатном соусе (говядина 1 кат., лук репка, соль, морковь, перец болгар., чеснок, мука в/с, паста томат.) | 100 | 23,65 | 24,80 | 3,85 | 333,28 |
| 7299 | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло 82,5%) | 180 | 4,69 | 5,03 | 32,68 | 216,91 |
| 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) | 100 | 3,46 | 0,82 | 7,16 | 49,90 |
| 8028 | Кисель ягодный (вода, вишня, смородина черная, клюква, сахар-песок, крахмал карт.) | 200 | 0,14 | 0,05 | 17,99 | 74,42 |
| 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 | | | 42,34 | 41,42 | 103,93 | 923,87 |
| полдник | | | | | | |
| 944 | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода) | 200 | 0,18 | 0,02 | 15,5 | 66,93 |
| 5005 | Банан | 100 | 1,09 | 0,33 | 22,80 | 88,91 |
| 8083 | Домашняя шарлотка с яблоками (яблоки, мука в/с, яйцо, сахар-песок, масло 82,5%, молоко) | 100 | 4,32 | 5 | 33,64 | 206,58 |
| всего за полдник | | | 5,59 | 5,35 | 71,94 | 362,42 |
| Всего за 5-й день: | | | 89,53 | 76,68 | 248,65 | 1997,97 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.
Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянов К.А.

| 16.02.2026 6-й день | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| 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 | 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) | 100 | 0,68 | 0,11 | 2,14 | 93,03 |
| 197 | Суп Рассольник (говядина 1 кат., морковь, лук репка, картофель, огурцы соленые, масло раст., масло 82,5%, крупка перловая) | 200 | 7,26 | 8,97 | 19,29 | 187,31 |
| 8012 | Домашнее жаркое с индейкой (индейка, картофель, лук репка, морковь, мука в/с, масл раст., паста томатная,) | 250 | 15,90 | 23,59 | 21,71 | 379,40 |
| 8060 | Напиток ягодный микс (вода, вишня, малина, клюква, смородина черная, сахар-песок) | 200 | 0,14 | 0,06 | 16,43 | 68,26 |
| 8911 | Фундук (орех), курага (сухофрукт) | 35 | 3,44 | 9,285 | 35,61 | 130,5 |
| 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 | | | 30,11 | 42,40 | 112,86 | 943,32 |
| 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 |
| 8074 | Маффин (мука в/с, сахар-песок, яйцо, какао-порошок, разрыхлитель, масло 82,5%) | 80 | 2,89 | 13,83 | 22,31 | 259,53 |
| всего за полдник | | | 3,97 | 14,01 | 50,54 | 364,79 |
| Всего за 6-й день: | | | 51,00 | 77,81 | 246,34 | 1956,15 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянов К.А.

| 17.02.2026 | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|--------------------|---|--|-------|--------|--------|---------|
| 7-й день | | | | | | |
| завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 5003 | Груша | 100 | 0,46 | 0,35 | 15,6 | 41,57 |
| 7384/1 | Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, масло 82,5%) | 250 | 5,36 | 10,6 | 41,686 | 291,69 |
| 8065/2 | Кешью | 20 | 3,64 | 9,26 | 6,54 | 120,00 |
| 8021 | Тост с маслом (хлеб пшеничный, масло 82,5%) | 40 | 0,74 | 8,32 | 4,51 | 95,95 |
| 8044 | Чай с малиной (вода, малина, сахар-песок) | 200 | 0,11 | 0,07 | 12,31 | 50,94 |
| всего за завтрак | | | 10,31 | 28,60 | 80,65 | 600,15 |
| 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 (огурцы, помидоры, морковь) | 100 | 0,68 | 0,11 | 2,14 | 93,03 |
| 8015 | Куриный суп с фрикадельками (вода, куриное филе, лук репка, картофель, рис, сливки, куры кат 1, соль, укроп, хлеб пшеничный, масло 82,5%) | 250 | 20,33 | 32,68 | 19,35 | 237,71 |
| 8011 | Гречневая каша (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%) | 180 | 12,79 | 10,12 | 59,65 | 228,97 |
| 8013 | Котлеты из телятины (говядина 1 кат., лук репка, молоко, соль, яйцо, масло раст., хлеб пшен.) | 100 | 15,86 | 17,81 | 7,35 | 258,83 |
| 8003 | Багет ржано-пшеничный (мука в\с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр) | 40 | 2,69 | 0,39 | 17,68 | 84,82 |
| 8008 | Кисель вишневый (вишня, вода, сахар-песок, крахмал) | 200 | 0,2 | 0,05 | 19,19 | 79,74 |
| всего за обед | | | 52,54 | 61,16 | 125,37 | 983,10 |
| полдник | | | | | | |
| 5004 | Яблоко | 100 | 0,46 | 0,35 | 15,6 | 41,57 |
| 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.) | 80 | 7,06 | 6,62 | 37,79 | 238,57 |
| всего за полдник | | | 13,12 | 13,37 | 61,59 | 398,14 |
| Всего за 7-й день: | | | 76,04 | 103,14 | 267,79 | 1982,49 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянов К.А.



| 18.02.2026 8-й день | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|------------------------|---|--|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 8041 | Сырники (творог 9%, мука в/с, яйцо, крупа манная, сахар-песок) | 200 | 49,81 | 25,78 | 28,74 | 555,69 |
| 7208 | Тост с сыром (хлеб пшеничный, сыр) | 30 | 5,42 | 6,15 | 4,43 | 96,15 |
| 8045 | Чай с ромашкой (вода, чай с ромашкой, сахар-песок) | 200 | 0,08 | 0 | 10,14 | 43,86 |
| всего за завтрак | | | 55,32 | 31,93 | 43,31 | 695,70 |
| 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) | 100 | 3,46 | 0,82 | 7,15 | 49,90 |
| 8070 | Крем-суп из зелёного горошка с гренками (вода, горошек зелёный с/м, капуста цветная, картофель, лук репка, масло раст.) | 250 | 2,38 | 0,24 | 9,00 | 85,40 |
| 8032 | Макароны (макароны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.) | 180 | 6,59 | 5,79 | 69,70 | 309,40 |
| 8040 | Соус сливочный (мука в/с, молоко, сливки, масло 82,5%, соль) | 30 | 0,77 | 3,86 | 2,82 | 49,21 |
| 5005 | Банан | 100 | 1,09 | 0,33 | 22,8 | 88,91 |
| 8049 | Котлета из индейки (индейка филе, лук репка, вода, хлеб пшеничный, масло 82,5%) | 100 | 10,91 | 21,04 | 21,24 | 241,76 |
| 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 | | | 28,01 | 32,52 | 166,29 | 976,25 |
| полдник | | | | | | |
| 944 | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок, вода) | 200 | 0,18 | 0,02 | 15,5 | 66,93 |
| 8064 | Чернослив | 30 | 4,4 | 1,9 | 106 | 72 |
| 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 | | | 14,41 | 16,41 | 153,21 | 423,63 |
| Всего за 8-й день: | | | 97,82 | 80,91 | 363,64 | 2100,18 |



НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.
Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар



Маянов К.А.

| 19.02.2026 9-й день | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | | |
|------------------------|---|----------|--------|-------|--------|---------|
| завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 5005 | 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 |
| 8071 | Творожная запеканка с джемом (творог 9%, сахар-песок, яйцо, крупа манная, масло 82,5%, сметана 20%, варенье) | 200 | 28,61 | 16,32 | 35,14 | 384,55 |
| всего за завтрак | | | 35,08 | 29,00 | 73,49 | 661,02 |
| 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.) | 100 | 2,63 | 5,53 | 8,98 | 96,13 |
| 8004 | Борщ (говядина, лук репка, морковь, капуста б/к, свекла, картофель, чеснок, укроп, соль, томаты в с/с, вода) | 250 | 7,26 | 9,98 | 8,97 | 122,98 |
| 507 | Рыба запеченная (рыба лосось(семга), масло раст.) | 100 | 22,50 | 15,11 | 0,00 | 248,68 |
| 8037 | Рис рассыпчатый (рис, вода, соль, масло 82,5%) | 180 | 42 | 6 | 34,08 | 229,14 |
| 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 | | | 78,67 | 37,18 | 102,85 | 917,59 |
| 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: | | | 124,53 | 78,79 | 223,95 | 1927,45 |

НЧОУ «Международная школа» АЛЬНАИР®
 С.Г. Ушакова,
 Председатель бракеражной комиссии
 Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.
 Утверждено:
 Председатель бракеражной комиссии
 Шеф-повар

Маянов К.А.

| 20.02.2026 10-й день | | Питание обучающихся НЧОУ «Международная школа АЛЬНАИР®» с 11 лет и старше | | | | |
|-------------------------|---|---|-------|-------|--------|---------|
| завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 5004 | Яблоко | 150 | 0,598 | 0,455 | 20,28 | 54,041 |
| 7209 | Каша пшеничная молочная (крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, масло 82,5%) | 250 | 4,73 | 11,46 | 42,07 | 349,00 |
| 8910 | Грецкий орех | 20 | 3,24 | 13,04 | 1,402 | 105,1 |
| 8021 | Тост с маслом (хлеб пшеничный, масло 82,5%) | 40 | 0,74 | 8,32 | 4,51 | 95,95 |
| 8045/1 | Чай (вода, чай, сахар-песок) | 200 | 0,08 | 0 | 10,14 | 43,86 |
| всего за завтрак | | | 9,39 | 33,28 | 78,41 | 647,95 |
| 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 |
| обед | | | | | | |
| 92 | Ассорти овощное (морковь, сельдерей) | 100 | 1,78 | 0,24 | 9,66 | 36,75 |
| 8054 | Уха с пшеном (вода, рыба лосось, морковь, лук, картофель, крупа пшено, соль, зелень, специи лавр. лист) | 250 | 5,39 | 2,84 | 10,70 | 75,33 |
| 561 | Бефстроганов из говядины в сметанном соусе (говядина 1 кат., лук репка, соль, масло раст., сливки) | 100 | 23,65 | 24,80 | 3,85 | 333,28 |
| 7299 | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло 82,5%) | 180 | 4,69 | 5,03 | 32,68 | 216,91 |
| 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 | | | 38,79 | 33,70 | 106,60 | 856,92 |
| полдник | | | | | | |
| 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: | | | 60,26 | 77,07 | 235,43 | 1850,99 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянов К.А.

| 24.02.2026 11-й день | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|-------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 8911 | Фундук, курага | 35 | 3,44 | 9,285 | 35,61 | 130,5 |
| 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 |
| 8020 | Тост с маслом и сыром (хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое 82,5%, сыр) | 40 | 5,48 | 14,4 | 4,51 | 170,95 |
| всего за завтрак | | | 12,98 | 33,31 | 87,49 | 643,22 |
| 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 | | | | | | |
| 100 | Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, лук репка, горошей зеленый конс., огурец соленый, масло раст.) | 100 | 1,69 | 3,78 | 9,75 | 80,42 |
| 8031 | Суп куриный с вермишелью дет.пит. (вода, морковь, картофель, макароны, масло раст., лук, куры) | 250 | 12,66 | 10,81 | 21,15 | 246,43 |
| 8011 | Гречневая каша (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%) | 180 | 12,79 | 10,12 | 59,65 | 228,97 |
| 8049 | Котлета из индейки (индейка филе, лук репка, вода, хлеб пшеничный, масло 82,5%) | 100 | 10,91 | 21,04 | 21,24 | 241,76 |
| 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 | | | 40,82 | 46,16 | 142,41 | 935,27 |
| полдник | | | | | | |
| 119 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 |
| 5004 | Яблоко | 100 | 0,46 | 0,35 | 15,6 | 41,57 |
| 8035 | Овсяное печенье (мука в/с, хлопья геркулес, сахар-песок, изюм, яйцо, какао-порошок, масло 82,5%) | 80 | 2,93 | 13,31 | 28,84 | 227,1 |
| всего за полдник | | | 8,99 | 20,06 | 52,64 | 386,67 |
| Всего за 11-й день: | | | 62,93 | 99,55 | 282,99 | 1970,26 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.



| 25.02.2026 12-й день | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|-------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 5004 | Яблоко | 150 | 0,69 | 0,525 | 23,4 | 62,355 |
| 8065/1 | Изюм | 20 | 0,46 | 0,1 | 13,16 | 56,2 |
| 8910/1 | Грецкий орех | 40 | 3,24 | 24,04 | 2,402 | 190,1 |
| 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 | | | 13,55 | 34,40 | 89,83 | 639,87 |
| 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 | | | | | | |
| 8053 | Салатик с айсбергом и кукурузой, приправленный кунжутным маслом (айсберг, кукуруза конс., масло кунжутное) | 100 | 3,46 | 0,82 | 7,15 | 49,90 |
| 8902 | Крем суп из брокколи (вода, брокколи, лук репка, картофель, капуста б/к, масло раст., соль, сливки) | 250 | 3,97 | 5,45 | 32,32 | 204,47 |
| 8076 | Куриное фрикасе (куриное филе, молоко, сметана, лук репка, перец) | 150 | 16,59 | 12,83 | 25,97 | 296,96 |
| 8032 | Макаронны (макаронны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.) | 180 | 6,59 | 5,79 | 69,70 | 309,40 |
| 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 | | | 33,65 | 25,34 | 175,62 | 999,39 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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 | 9,71 | 19,73 | 26,41 | 307,57 |
| всего за полдник | | | 10,31 | 20,14 | 58,44 | 407,40 |
| Всего за 12-й день: | | | 57,58 | 79,89 | 324,08 | 2047,76 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянов К.А.



| 27.02.2026 14-й день | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|-------------------------|---|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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) | 200 | 28,61 | 16,32 | 35,14 | 384,55 |
| 8914 | Миндаль | 25 | 5,305 | 12,35 | 5,41 | 143,7 |
| 5005 | Банан | 150 | 1,65 | 0,45 | 34,5 | 133,5 |
| 8045 | Чай с ромашкой (вода, чай с ромашкой, сахар-песок) | 200 | 0,08 | 0 | 10,14 | 43,86 |
| всего за завтрак | | | 35,64 | 29,12 | 85,19 | 705,61 |
| 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 | | | | | | |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем (капуста б/к, лук репка, морковь, картофель, соль, чеснок, перец, куры, сметана) | 250 | 10,3 | 10,475 | 21,2 | 233,625 |
| 506 | Рыбные биточки (рыба треска/лосось, лук репка, хлеб пшеничный, молоко, соль, масло раст., масло 82,5%) | 100 | 18,54 | 13,83 | 4,14 | 253,05 |
| 8040 | Соус сливочный (мука в/с, молоко, сливки, масло 82,5%, соль) | 30 | 0,77 | 3,86 | 2,82 | 49,21 |
| 7299 | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло 82,5%) | 180 | 4,69 | 5,03 | 32,68 | 216,91 |
| 8034 | Ассорти овощное (огурцы, помидоры, морковь) | 100 | 0,68 | 0,11 | 2,14 | 93,03 |
| 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 | 3,67 | 1,3 | 29,09 | 48 |
| всего за обед | | | 39,29 | 34,64 | 113,41 | 982,67 |
| 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 |
| 8074 | Маффин (мука в/с, сахар-песок, яйцо, какао-порошок, разрыхлитель, масло 82,5%) | 80 | 2,89 | 13,83 | 22,31 | 259,53 |
| всего за полдник | | | 3,97 | 14,01 | 50,54 | 364,79 |
| Всего за 14-й день: | | | 79,05 | 77,78 | 250,40 | 2062,18 |

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

Согласовано:

Председатель бракеражной комиссии

Старший методист

Ушакова Е.В.

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.



| 26.02.2026 13-й день | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше | | | | |
|-------------------------|---|--|--------|--------|--------|---------|
| завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 5004 | Яблоко | 100 | 0,46 | 0,35 | 15,6 | 41,57 |
| 8064 | Чернослив | 30 | 4,4 | 1,9 | 106 | 72 |
| 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) | 200 | 49,81 | 25,78 | 28,74 | 555,69 |
| всего за завтрак | | | 54,75 | 28,03 | 160,48 | 713,12 |
| 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) | 100 | 1,59 | 3,77 | 4,78 | 60,30 |
| 8015 | Куриный суп с фрикадельками (вода, куриное филе, лук репка, картофель, рис, сливки, кури кат 1, соль, укроп, хлеб пшеничный, масло 82,5%) | 250 | 20,33 | 32,68 | 19,35 | 237,71 |
| 8067 | Кус-кус (крупа кус-кус, вода, соль, масло 82,5%) | 180 | 2,58 | 10,26 | 25,2 | 161,76 |
| 8013 | Котлеты из телятины (говядина 1 кат., лук репка, молоко, соль, яйцо, масло раст., хлеб пшен.) | 100 | 15,86 | 17,81 | 7,35 | 258,83 |
| 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 | | | 43,17 | 64,96 | 90,27 | 870,27 |
| полдник | | | | | | |
| 5005 | Банан | 100 | 1,09 | 0,33 | 22,8 | 88,91 |
| 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 | | | 13,03 | 10,39 | 72,9 | 433,03 |
| Всего за 13-й день: | | | 111,03 | 103,43 | 324,48 | 2021,02 |