



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 | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет | | | | |
|--------------------|--|--|-------|--------|--------|---------|
| 1-й день | | | | | | |
| завтрак | наименование блюда | выход, г | Б | Ж | У | (ккал) |
| 7385 | Каша пшенично-рисовая молочная (крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, сахар-песок, масло 82,5%, молоко) | 200 | 6,04 | 8,15 | 36,56 | 244,43 |
| 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 |
| 8045/1 | Чай (вода, чай, сахар-песок) | 200 | 0,08 | 0 | 10,14 | 43,86 |
| всего за завтрак | | | 15,12 | 31,835 | 96,96 | 633,6 |
| 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, раст. Масло, сахар. песок) | 90 | 1,43 | 3,4 | 4,31 | 54,32 |
| 8031 | Суп куриный с вермишелью дет. пит. (вода, морковь, картофель, макароны, масло раст., лук, куры) | 200 | 14,93 | 7,85 | 16,92 | 197,14 |
| 8080 | Печеный картофель дольками (картофель, чеснок, масло 82,5%, масло растительное) | 150 | 3,22 | 6,95 | 25,77 | 178,67 |
| 8049 | Котлета из индейки (индейка филе, лук репка, вода, хлеб пшеничный, масло 82,5%) | 80 | 12,73 | 16,83 | 16,99 | 193,41 |
| 8905 | Пастила | 30 | 0,15 | | 24 | 97,2 |
| 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 | | | 35,23 | 35,44 | 118,61 | 858,43 |
| полдник | | | | | | |
| 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 | | | 11,90 | 10,10 | 51,03 | 335,45 |
| Всего за 1-й день: | | | 62,39 | 77,40 | 267,05 | 1832,58 |

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 7 до 11 лет | | | | |
|--------------------|---|--|-------|-------|--------|---------|
| 2-й день | | | | | | |
| 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 | Макарони (макарони, 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 Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянов К.А.



| 11.02.2026 | | 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+В164:В170 | 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 Конкина Е.И.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар



Маянов К.А.

| 13.02.2026 | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет | | | | |
|--------------------|---|--|-------|-------|--------|---------|
| 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) | 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 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 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 (крупя 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 Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянов К.А.



| 17.02.2026 | | 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 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 7 до 11 лет | | | | | |
|------------------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| 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 зеленый 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 Конкина Е.И.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.



| 19.02.2026 | | Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет | | | | |
|--------------------|---|--|-------|-------|--------|---------|
| 9-й день | | | | | | |
| 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 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 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 |
| 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) | 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 |
| 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: | | | 52,78 | 64,86 | 205,13 | 1686,94 |



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 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 |
| 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.) | 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 |
| полдник | | | | | | |
| 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 Конкина Е.И.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

Маянов К.А.



| 25.02.2026 | | 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 |
| 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) | 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 |
| 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 | 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"

Средасована:

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 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 Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар

Маянова Е.И.

| 27.02.2026 * 14-й день | | | | | | |
|--|---|----------|--------|-------|--------|---------|
| Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет | | | | | | |
| 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 |
| 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) | 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 |
| 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 14-й день: | | | 60,20 | 57,12 | 227,86 | 1601,63 |