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.

01.09.2025 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.

02.09.2025 2-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше					
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	**Макароны** *(макароны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.)*	180	6,59	5,79	69,70	309,40
8022	**Шашлычок 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.

03.09.2025 3-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
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 куринный** *(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.И.

Утверждено:

Председатель бракеражной комиссии

Шеф-повар

_____ Маянов К.А.

04.09.2025 4-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
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.

05.09.2025 5-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
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 болг., 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.

08.09.2025 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** *(крупа 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%, крупа 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.

09.09.2025 7-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 11 лет и старше					
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.

10.09.2025 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 зеленый 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.

11.09.2025 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"
Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист
_____ **Ушакова Е.В.**

ИП Конкина Е.И.
Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар
_____ Маянов К.А.

12.09.2025 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 пшенная молочная** *(крупа пшенная, 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.

15.09.2025 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.

16.09.2025 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	Макароны *(макароны, 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.

17.09.2025 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, куры 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**

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.

18.09.2025 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.

19.09.2025 15-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" 11 лет и старше					
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5004	**Яблоко**	100	0,46	0,35	15,6	41,57
7385	**Каша рисовая молочная** *(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, масло 82,5%)*	200	6,04	8,15	36,56	244,43
8020	**Тост с маслом и сыром** *(хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое 82,5%, сыр)*	40	5,48	14,4	4,51	170,95
8024	**Какао** *(какао-порошок, молоко, вода, сахар-песок)*	200	7,26	5,67	19	158,76
всего за завтрак			**19,24**	**28,57**	**75,67**	**615,71**
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						
92/1	**Салат из моркови** *(морковь, масло раст.)*	100	1,04	0,18	7,6	32,8
8054	**Суп охотский с треской** *(вода, картофель, треска, лук репка, крупа пшено, масло раст., соль)*	250	5,39	2,84	10,70	75,33
8012	**Домашнее жаркое с индейкой** (индейка, картофель, лук репка, морковь, мука в/с, масл раст., паста томат.,)	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
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			**29,72**	**36,77**	**109,43**	**858,38**
полдник						
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.)*	80	7,06	6,62	37,79	238,57
всего за полдник			**12,86**	**11,62**	**47,39**	**346,57**
Всего за 15-й день:			**61,95**	**76,99**	**232,81**	**1822,66**

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.

22.09.2025 16-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" 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
8020	**Тост с маслом и сыром** *(хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое 82,5%, сыр)*	50	5,48	14,4	4,51	170,95
8905	**Пастила**	30	0,15		24	97,2
5001	**Апельсин/Мандарин**	100	0,94	0,12	11,80	47,00
8044	**Чай с малиной** *(вода, малина, сахар-песок)*	200	0,11	0,07	12,31	50,94
всего за завтрак			**13,35**	**24,25**	**95,45**	**652,57**
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)*	250	12,66	10,81	21,15	246,43
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** *(огурцы, помидоры, морковь)*	100	0,68	0,11	2,14	93,03
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.)*	80	8,34	2,60	58,18	96,00
всего за обед			**48,91**	**38,27**	**171,71**	**969,31**
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%)*	105	8	8,06	61,1	346,32
всего за полдник			**8,14**	**8,12**	**77,53**	**404,58**
Всего за 16-й день:			**70,54**	**70,66**	**345,14**	**2031,56**

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.

23.09.2025 17-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" 11 лет и старше					
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%)*	200	14,21	11,24	66,26	287,67
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			**24,40**	**28,60**	**100,60**	**618,04**
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						
92	**Ассорти овощное** *(морковь, сельдерей)*	100	1,78	0,24	9,66	36,75
8030	**Крем суп из тыквы** *(вода тыква, картофель, соль, масло раст.)*	250	1,89	3,94	8,55	71,89
8066	**Шницель куринный** *(куриное филе, молоко, яйцо, мука в/с, масло раст.)*	100	26,23	26,44	4,81	353,49
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%)*	180	2,58	10,26	25,2	161,76
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			**39,21**	**54,46**	**103,26**	**923,85**
полдник						
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%)*	80	2,93	13,31	28,84	247,1
всего за полдник			**10,19**	**18,98**	**47,84**	**405,86**
Всего за 17-й день:			**73,86**	**102,05**	**251,88**	**1948,84**

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.

24.09.2025 18-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" 11 лет и старше					
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	28,61	16,32	35,14	384,55
всего за завтрак			**42,23**	**22,52**	**171,93**	**661,68**
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**
100	**Винегрет овощной** *(свекла, картофель, морковь, лук репка, горошей зеленый конс., огурец соленый, масло раст.)*	100	1,69	3,78	9,75	80,42
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
8032	**Макароны** *(макароны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.)*	180	6,59	5,79	69,70	309,40
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
8002	**Багет пшеничный** *(мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)*	80	8,34	2,60	58,18	96,00
всего за обед			**34,91**	**43,24**	**183,74**	**917,41**
ПОЛДНИК						
5005	**Банан**	100	0,65	0,45	34,5	103,5
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			**12,59**	**10,51**	**84,6**	**447,62**
Всего за 18-й день:			**89,81**	**76,32**	**441,09**	**2031,32**

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.

25.09.2025 19-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" 11 лет и старше					
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
8021	**Тост с маслом** *(хлеб пшеничный, масло 82,5%)*	40	0,74	8,32	4,51	95,95
8914	**Миндаль**	25	5,305	12,35	5,41	143,7
8045/1	**Чай** *(вода, чай, сахар-песок)*	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			**16,86**	**30,85**	**95,29**	**704,36**
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
507	**Рыба запеченная** (рыба лосось(семга), масло раст.)	100	22,50	15,11	0,00	248,68
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%)*	180	42	6	34,08	229,14
8904	**Салат Витаминный** *(капуста, морковь, огурцы, редис, раст. Масло, укроп, лимон)*	100	1,59	3,77	4,78	60,30
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			**79,99**	**39,67**	**97,00**	**974,03**
полдник						
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.)*	80	7,06	6,62	37,79	238,57
всего за полдник			**8,18**	**6,76**	**65,09**	**352,50**
Всего за 19-й день:			**105,17**	**77,29**	**258,63**	**2039,99**

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.

26.09.2025 20-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" 11 лет и старше					
завтрак	**наименование блюда**	**выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**(ккал)**
5004	**Яблоко**	100	0,46	0,35	15,6	41,57
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)*	200	49,81	25,78	28,74	555,69
всего за завтрак			**50,38**	**26,20**	**56,65**	**648,20**
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						
8034	**Ассорти овощное** *(огурцы, помидоры, морковь)*	150	1,01	0,17	3,21	139,54
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
8012	**Домашнее жаркое с индейкой** (индейка, картофель, лук репка, морковь, мука в/с, масл раст., паста томат.,)	250	15,90	23,59	21,71	379,40
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.)*	80	8,34	2,60	58,18	96,00
всего за обед			**31,75**	**29,58**	**130,75**	**820,68**
полдник						
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	9,71	19,73	26,41	307,57
всего за полдник			**9,89**	**19,75**	**41,91**	**374,5**
Всего за 20-й день:			**92,15**	**75,56**	**229,63**	**1845,38**