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 7 до 11 лет					
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
7385	**Каша пшенно-рисовая молочная** *(крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, сахар-песок, масло 82,5%, молоко)*	200	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.

02.09.2025 2-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
завтрак	**наименование блюда**	**выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**(ккал)**
5003	**Груша**	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8011	**Гречневая каша** *(крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло 82,5%)*	150	10,66	8,43	49,71	215,81
8065/1	**Изюм**	20	0,46	0,1	13,16	56,2
8017	**Омлет** *(яйцо, молоко, соль, масло 82,5%, масло раст.)*	150	9,58	16,95	2,30	220,53
8045/1	**Чай** *(вода, чай, сахар-песок)*	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			**21,24**	**25,83**	**90,91**	**577,97**
завтрак 2						
8056	**Вода огуречная** *(вода, огурец)*	200	0,07	0,01	0,19	1,1
всего за завтрак 2			**0,07**	**0,01**	**0,19**	**1,1**
обед						
8030	**Крем суп из тыквы** *(вода тыква, картофель, соль, масло раст.)*	200	1,51	3,15	6,84	57,51
8032	**Макароны** *(макароны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.)*	150	6,32	4,82	30,85	175,77
8022	**Шашлычок из курицы** *(куры, чеснок)*	85	36,73	14,36	0,3	232,12
8034	**Ассорти овощное** *(огурцы, помидоры, морковь)*	80	0,54	0,09	1,71	74,42
8028	**Кисель ягодный** *(вода, вишня, смородина черная, клюква, сахар-песок, крахмал карт.)*	200	0,14	0,05	17,99	74,42
8910	**Грецкий орех**	20	3,24	13,04	1,402	105,1
5004	**Яблоко**	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8003	**Багет ржано-пшеничный** *(мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)*	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			**51,63**	**36,25**	**92,37**	**845,73**
полдник						
8024	**Какао** *(какао-порошок, молоко, вода, сахар-песок)*	200	7,26	5,67	19	158,76
8006	**Булочка с корицей** *(мука в\с, яйцо, масло 82,5%, сахар-песок, соль, корица молотая, дрожжи, масло раст.)*	50	5,36	4,83	27,59	174,14
всего за полдник			**12,62**	**10,50**	**46,59**	**332,90**
Всего за 2-й день:			**85,57**	**72,59**	**230,06**	**1757,70**

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

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

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар
_____ Маянов К.А.

Конкина Елена Ивановна

03.09.2025 3-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
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 куринный** *(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.

04.09.2025 4-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
завтрак	**наименование блюда**	**выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**(ккал)**
5005	**Банан**	100	1,09	0,33	22,8	88,91
8027	**Каша овсянная молоч.** *(хлопья геркулес, вода, молоко, соль, сахар-песок, масло 82,5%)*	200	9,08	9,73	40,73	287,35
8048	**Миндаль**	25	5,305	12,35	5,41	143,7
8002	**Багет пшеничный** *(мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)*	20	2,34	0,65	14,55	24,00
8045	**Чай с ромашкой** *(вода, чай с ромашкой, сахар-песок)*	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			**17,90**	**23,06**	**93,63**	**587,82**
завтрак 2						
8055	**Вода имбирно-лимонная** *(вода, имбирь, лимон)*	200	0,145	0,01	1,25	9,10
всего за завтрак 2			**0,145**	**0,01**	**1,25**	**9,10**
обед						
8057	**Салат Оливье** *(картофель, морковь, куриное филе, огурцы соленые, яйцо, горошек конс., лук перо, масло раст.)*	118	6,63	6,98	8,25	124,86
187	**Щи из свежей капусты с картофелем** *(капуста б/к, лук репка, морковь, картофель,соль, чеснок, перец, 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
8037	**Рис рассыпчатый** *(рис, вода, соль, масло 82,5%)*	150	35	5	28,4	190,95
868	**Компот из смеси сухофруктов** *(груша сушеная, яблоки, сушеные, абрикосы сушеные без кост., слива сушеная, изюм, сахар-песок, вода)*	200	0,35	0,06	22,79	53,84
8003	**Багет ржано-пшеничный** *(мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)*	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			**67,74**	**31,87**	**97,39**	**843,81**
ПОЛДНИК						
5001	**Апельсин/Мандарин**	100	0,94	0,12	11,80	47,00
8046	**Чай ягодный** *(чай, вишня, малина, клюква, черная смородина, сахар-песок, вода)*	200	0,14	0,06	16,43	58,26
8036	**Оладьи со сметаной** *(молоко, яйцо, мука в/с, сахар-песок, масло раст., сметана)*	80	11,71	9,73	26,41	267,57
всего за полдник			**12,79**	**9,91**	**54,64**	**372,83**
Всего за 4-й день:			**98,57**	**64,85**	**246,91**	**1813,56**

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

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

ИП 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 7 до 11 лет					
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5004	**Яблоко**	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8019	**Тост с сыром и ветчиной** *(хлеб пшеничный, сыр, ветчина)*	45	8,68	3,95	5,048	119,7
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.

08.09.2025 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** *(крупа кукурузная, молоко, масло 82,5%, сахар-песок)*	200	3,945	9,555	35,061	290,83
7208	**Тост с сыром** *(хлеб пшеничный, сыр)*	30,00	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.

09.09.2025 7-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5003	**Груша**	100	0,46	0,35	15,6	41,57
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.

10.09.2025 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.

11.09.2025 9-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5003	**Банан**	100	1,09	0,33	22,8	88,91
8045/1	**Чай** *(вода, чай, сахар-песок)*	200	0,08	0	10,14	43,86
8914	**Миндаль**	25	5,305	12,35	5,41	143,7
8002	**Багет пшеничный** *(мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)*	20	4,67	1,3	29,09	48
8071	**Творожная запеканка с джемом** *(творог 9%, сахар-песок, яйцо, крупа манная, масло 82,5%, сметана 20%, варенье)*	150	16,21	9,24	26,36	259,23
всего за завтрак			**22,69**	**21,92**	**64,71**	**535,70**
завтрак 2						
8055	**Вода имбирно-лимонная** *(вода, имбирь, лимон)*	200	0,145	0,01	1,25	9,1
всего за завтрак 2			**0,145**	**0,01**	**1,25**	**9,1**
обед						
8078	**Салат со свеклой и грецким орехом** *(свекла грецкий орех, масло раст.)*	90	2,37	4,98	8,08	86,53
8004	**Борщ** *(говядина, лук репка, морковь, капуста б/к, свекла, картофель, чеснок, укроп, соль, томаты в с/с, вода)*	200	5,81	7,99	7,17	98,38
506	**Рыба запеченная** (рыба лосось(семга), масло раст.)	80	18,00	12,09	0,00	198,94
8037	**Рис рассыпчатый** *(рис, вода, соль, масло 82,5%)*	150	35	5	28,4	190,95
5001	**Апельсин/Мандарин**	100	0,94	0,12	11,80	47,00
867	**Компот из кураги** *(абрикосы сушеные без косточки, сахар-песок)*	200	0,65	0,04	21,35	88,85
8003	**Багет ржано-пшеничный** *(мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)*	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			**65,46**	**30,61**	**94,48**	**795,47**
полдник						
8050	**Молоко**	200	5,8	5	9,6	108
8073	**Блины с вареньем** *(мука в/с, яйцо, молоко, сахар-песок, масло раст., варенье)*	100	4,835	7,605	36,756	231,73
всего за полдник			**10,64**	**12,61**	**46,36**	**339,73**
Всего за 9-й день:			**98,92**	**65,14**	**206,80**	**1680,00**

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"
Согласовано:
Председатель бракеражной комиссии
Старший методист
_____ **Ушакова Е.В.**

ИП 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 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 пшенная молочная** *(крупа пшенная, 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.

15.09.2025 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.

16.09.2025 12-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
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	**Макароны** *(макароны, 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"

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 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

_____ Маянов К.А.

18.09.2025 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**

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

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

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

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар
_____ Маянов К.А.

22.09.2025 16-й день	Питание обучающихся НЧОУ "АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
завтрак	**наименование блюда**	**выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**(ккал)**
7385	**Каша пшенно-рисовая молочная** *(крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, сахар-песок, масло 82,5%, молоко)*	200	5,56	8,05	35,69	238,73
8020	**Тост с маслом и сыром** *(хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое 82,5%, сыр)*	50	5,48	14,4	4,51	170,95
8903	**Пастила**	30	0,15	0	24	97,2
8044	**Чай с малиной** *(вода, малина, сахар-песок)*	200	0,11	0,07	12,31	50,94
всего за завтрак			**11,3**	**22,52**	**76,51**	**557,82**
завтрак 2						
8063	**Вода лимонная** *(вода, лимон)*	200	0,14	0,02	0,45	5,1
всего за завтрак 2			**0,14**	**0,02**	**0,45**	**5,1**
обед						
8031	**Суп куриный с вермишелью дет.пит.** *(вода, морковь, картофель, макароны, масло раст., лук, куры)*	200	14,93	7,85	16,92	197,14
601	**Плов с курицей** *(филе бедра куриное, крупа рисовая, морковь, лук репка, масло раст.)*	200	23,42	13,41	36,49	303,65
799	**Томатный соус** *(томаты в с/с, сахар-песок, масло оливковое)*	30	0,29	2,03	5,2	46,84
8034	**Ассорти овощное** *(помидор, перец)*	80	0,54	0,09	1,71	10,5
8009	**Пунш вишневый** *(вишня, каркаде, сахар-песок, вода)*	200	0,08	0,02	12,94	52,87
8911	Фундук, курага	35	3,44	9,285	35,61	130,5
8002	**Багет пшеничный** *(мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)*	40	4,67	1,3	29,09	48
всего за обед			**47,37**	**33,985**	**137,96**	**789,5**
полдник						
8046	**Чай ягодный** *(чай, вишня, малина, клюква, черная смородина, сахар-песок, вода)*	200	0,14	0,06	16,43	58,26
8083/2	**Пирог овсяный с вишней** *(мука в/с, вишня, крупа овсяные хлопья, яйцо, сахар, разрыхлитель, ванильный сахар, пудра сах., лимон, масло 82,5%)*	75	7	6,4	47,1	266,4
всего за полдник			**7,14**	**6,46**	**63,53**	**324,66**
Всего за 16-й день:			**65,95**	**62,99**	**278,45**	**1677,08**

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

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

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

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

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар
_____ **Маянов К.А.**

24.09.2025 18-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
завтрак	**наименование блюда**	**выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**(ккал)**
5004	**Яблоко**	100	0,46	0,35	15,6	41,57
8019	**Тост с сыром и ветчиной** *(хлеб пшеничный, сыр, ветчина)*	45	8,68	3,95	5,048	119,7
8064	**Чернослив**	30	4,4	1,9	106	72
8045	**Чай с ромашкой** *(вода, чай с ромашкой, сахар-песок)*	200	0,08	0	10,14	43,86
8071	**Творожная запеканка с джемом** *(творог 9%, сахар-песок, яйцо, крупа манная, масло 82,5%, сметана 20%, варенье)*	150	16,21	9,24	26,36	259,23
всего за завтрак			**29,83**	**15,44**	**163,148**	**536,36**
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						
100	**Винегрет овощной** *(свекла, картофель, морковь, лук репка, горошей зеленый конс., огурец соленый, масло раст.)*	70	1,18	2,65	6,83	56,32
8004	**Борщ** *(говядина, лук репка, морковь, капуста б/к, свекла, картофель, чеснок, укроп, соль, томаты в с/с, вода)*	200	5,81	7,99	7,17	98,38
8032	**Макароны** *(макароны, вода, соль, масло 82,5%, масло раст.)*	150	6,32	4,82	30,85	175,77
5005	**Банан**	150	1,65	0,45	34,5	133,5
8049	**Котлета из индейки** *(индейка филе, лук репка, вода, хлеб пшеничный, масло 82,5%)*	80	12,73	16,83	16,99	193,41
8033	**Морс из клюквы** *(клюква, вода, сахар-песок)*	200	0,13	0,05	15,9	66,85
8003	**Багет ржано-пшеничный** *(мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)*	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			**30,51**	**33,18**	**129,92**	**809,05**
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 18-й день:			**72,36**	**58,73**	**344,00**	**1694,13**

НЧОУ "Международная школа" АЛЬНАИР"

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

ИП Конкина Е.И.

Утверждено:
Председатель бракеражной комиссии
Шеф-повар
_____ Маянов К.А.

25.09.2025 19-й день	Питание обучающихся НЧОУ "Международная школа АЛЬНАИР" с 7 до 11 лет					
завтрак	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	(ккал)
5003	**Банан**	100	1,09	0,33	22,8	88,91
8027	**Каша овсянная молоч.** *(хлопья геркулес, вода, молоко, соль, сахар-песок, масло 82,5%)*	200	9,08	9,73	40,73	287,35
8914	**Миндаль**	25	5,305	12,35	5,41	143,7
8002	**Багет пшеничный** *(мука в/с, молоко, дрожжи, соль, масло раст.)*	20	2,335	0,65	14,55	24
8045/1	**Чай** *(вода, чай, сахар-песок)*	200	0,08	0	10,14	43,86
всего за завтрак			**15,555**	**22,41**	**79,08**	**563,82**
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	**Рыба запеченная** (рыба лосось(семга), масло раст.)	80	18,00	12,09	0,00	198,94
8040	**Соус сливочный** *(мука в/с, молоко, сливки, масло 82,5%, соль)*	30	0,77	3,86	2,82	49,21
8037	**Рис рассыпчатый** *(рис, вода, соль, масло 82,5%)*	150	35	5	28,4	190,95
8904	**Салат Витаминный** *(капуста, морковь, огурцы, редис, раст. Масло, укроп, лимон)*	90	1,43	3,4	4,31	54,32
8028	**Напиток ягодный микс** *(вода, вишня, малина, клюква, смородина черная, сахар-песок)*	200	0,14	0,06	16,43	68,26
8003	**Багет ржано-пшеничный** *(мука в/с, соль, дрожжи, мед, солод, тмин, кориандр)*	40	2,69	0,39	17,68	84,82
всего за обед			**66,27**	**33,18**	**86,60**	**833,40**
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.)*	50	5,36	4,83	27,59	174,14
всего за полдник			**6,48**	**4,97**	**54,89**	**288,07**
Всего за 19-й день:			**88,45**	**60,57**	**221,82**	**1694,39**

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