



Согласно
 Директором: МАОУ СОШ№163
 Фоминых Н.В.



Директор ООО "Аппетит"
 В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню "Кухни мира" для учащихся 5-11 классов
 на 2024-2025 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1	С	А	Е	Са	Р
1-ая неделя												
1-ый день, понедельник												
Казахская кухня												
ттк№НК-01	"Салма" (нежная курица в сочетании овощей с кусочками теста)	380	15,5	4,3	40	270	0,05	1,9	1,2	177	48	28
684\2004	Чай черный (душистый) с сахаром	200	0,2		15	58				0,9	9,3	0,7
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	605	17,6	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	339,2	334,0	102,0
2-ой день, вторник												
Белорусская кухня												
ттк№НК-003	Руляда из кури (Молодая курочка с овощами запеченными в омлете)	200	156	9,4	12,2	16,9	311	3,8	0,0	3,8	113	169,8
ттк№	Сбитень ягодный	200	0,4		31,36	130		12		18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,06	3,08	7,38
	расчет	425	158,3	9,7	56,1	208,2	311,3	15,8	0,5	22,3	166,08	189,4
3-ий день, среда												
Корейская кухня												
ттк№НК-02	"Бигоди" (Воздушное тесто с мясом, рисом и овощами под соусом)	200/20	14,3	7,5	27	243	0,4	2,3	0,2	23,6	41,4	19,5
684\2004	Чай черный (душистый) с сахаром	200	0,2		15	58				0,9	9,3	0,7
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,06	3,08	7,38

расчет		550	16,4	7,8	54,5	362,3	0,67	2,3	0,7	1,3	24,6	53,78	27,58
4-ый день, четверг													
Грузинская кухня													
ттк№306	Чахохбили (томленое куриное филе в сочетании с овощами томатом и специями)	100	15,9	14,4	6,9	198,7	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк№	Булгур рассыпчатый	180	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Цыви чай (холодный чай с сахаром ягодами и лимоном)	200	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	580	20,1	15	63,26	451,3	0,94	17,76	1,1	1,4	134,5	76,8	33,41
5-ый день, пятница													
Русская кухня													
ттк№	Пельмени "Домашнее тесто с кусочками нежного мяса и ароматным бульоном)	200	6,3	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ттк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	425	8,6	9,8	70,4	455,9	0,67	14,3	0,7	1,3	42,1	94,48	39,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Узбекская кухня													
ттк№	Плов по-восточному (рассыпчатый рис со свиной и роспылю золотой кураги	250	18,9	21,3	9,2	403	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	21	21,6	36,7	522,3	0,35	2,3	0,9	1,2	205,0	430,4	42,1
2-ой день, вторник													
Прибалтийская кухня													
тт№478	"Кугелис" (Картофельная запеканка с мясом и овощами)	220	10	9,8	16,5	198	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45

