

УТВЕРЖДАЮ

Учредитель ABEM EĞİTİM
HİZMETLERİ TURİZM GIDA SANAYİ
VE TİCARET ANONİM ŞİRKETİ
Комплекса "Детский сад и школа"

 Аббас Чеким

Примерное десятидневное меню для воспитанников ДОЦ и обучающихся
ООО(разработано на основании типового десятидневного меню для обучающихся
общеобразовательных организаций Российской Федерации, с учетом продуктового
набора Турецкой Республики)

г.Силифке

	Наименование блюда	Масса порции г.
1 день		
Завтрак		
	"Турецкий завтрак"	
	Симит	0,090
	Огурец свежий	0,030
	Помидоры черри	0,030
	Сосиски отварные (2 шт)	0,050
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Варенье порционное	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
	Итого за завтрак	0,660
Обед		
	Суп-шоре овощное с курицей	0,200
	Гренки	0,010
	Салат "Греческий" с сыром	0,120
	Плов узбекский с птицей	0,150
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
	Итого за обед	0,730
Полдник		
	Кекс "Зебра"	0,110
	Молоко порционное	0,200
	Фрукт сезон	0,180
	Итого за полдник	0,490
	Итого за день	1,880

2 день		
Завтрак		
	Макаронны отварные с сыром	0,165
	Зелёный горошек отварной	0,015
	Кукуруза отварная	0,015
	Масло сливочное порционное	0,010
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,595
Обед		
	Суп картофельный с макаронами изделиями	0,200
	Салат из огурцов с помидорами	0,120
	Курица в сливочном соусе	0,120
	Картофель отварной	0,120
	Компот из шиповника	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,810
Полдник		
	Творожная запеканка	0,080
	Йогурт сюзьме	0,030
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,490
Итого за день		1,895
3 день		
Завтрак		
	Каша молочная манная	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,680
Обед		
	Суп рыбный (с лососем)	0,200
	Салат капустный с огурцом, перцем и зеленью	0,120
	Котлета куриная	0,100
	Плов из булгура	0,120
	Соус домашний томатный	0,030
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,820
Полдник		
	Булочка школьная	0,070
	Кефир разливной	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,450
Итого за день		1,950

4 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,180
	Изюм	0,020
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Варенье порционное	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с сахаром и лимоном	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,700
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Винегрет овощной	0,100
	Гуляш из говядины	0,100
	Макароны отварные со сливочным маслом	0,150
	Напиток вишнёвый	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,810
Полдник		
	Пирог яблочный	0,100
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,480
Итого за день		1,990
5 день		
Завтрак		
	Каша рисовая с тыквой	0,200
	Изюм	0,030
	Масло сливочное порционное	0,010
	Шоколадная паста "Nutella" порционно	0,015
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,645
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,200
	Йогурт стоземе	0,015
	Салат из свежих огурцов и зелению	0,120
	Курица запеченная в духовке	0,100
	Пюре картофельное	0,150
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,835
Полдник		
	Вафля Kaгам в инд.упаковке	0,050
	Сок фруктовый в инд.уп.	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,430
Итого за день		1,910

6 день		
Завтрак		
	"Турецкий завтрак"	
	Симит	0,090
	Огурец свежий	0,030
	Помидоры черри	0,030
	Сосиски отварные (2 шт)	0,050
	Яйцо отварное	0,060
	Варенье порционное	0,020
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Чай с сахаром	0,200
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,670
Обед		
	Суп "Ланца домашняя" с курицей	0,200
	Салат Греческий с сыром	0,120
	Гуляш из курицы	0,120
	Рис отварной	0,120
	Зелень (нарезка)	0,010
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,810
Полдник		
	Булочка с сахаром ("Московская")	0,100
	Кефир	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,480
Итого за день		1,960
7 день		
Завтрак		
	Каша молочная с булгуром	0,200
	Яйцо отварное	0,090
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,020
	Какао с молоком	0,200
	Лимон (долька)	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,720
Обед		
	Суп картофельный с фасолью	0,200
	Салат из свеклы с маслом растительным	0,120
	Котлета куриная	0,100
	Гречка рассыпчатая с маслом	0,120
	Соус домашний томатный	0,030
	Напиток вишнёвый	0,200
	Зелень (нарезка)	0,010
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,820
Полдник		
	Кекс ванильный	0,100
	Молоко порционное	0,200

	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,480
Итого за день		2,020

8 день		
Завтрак		
	Творожная запеканка	0,150
	Йогурт сюзме	0,030
	Варенье порционное	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Курага	0,020
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,650
Обед		
	Суп рыбный (с лососем)	0,200
	Салат из картофеля, сол.огурцов и зель.горошка	0,120
	Гуляш из говядины	0,120
	Плов из булгура	0,120
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,800
Полдник		
	Корж молочный	0,100
	Молоко порционное	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,480
Итого за день		1,930
9 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,200
	Изюм	0,030
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Яйцо отварное	0,060
	Лимон (долька)	0,010
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,720
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Салат из капусты с морковью	0,100
	Биточек из индейки с кабачком	0,100
	Макароны отварные со сливочным маслом	0,150
	Соус домашний томатный	0,030
	Компот из шиповника	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень нарезка	0,010
Итого за обед		0,840
Полдник		
	Симит	0,090
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,470
Итого за день		2,030

10 день		
Завтрак		
	Каша молочная рисовая	0,200
	Изюм	0,020
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Шоколадная паста "Nutella" порционно	0,015
	Фрукт сезон	0,150
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
Итого за завтрак		0,655
Обед		
	Суп с макаронными изделиями и куриными фрикадельками	0,200
	Овощная нарезка (перец сладкий, огурец)	0,120
	Рагу из овощей (картофель, морковь)	0,120
	Курица запечённая в духовке	0,100
	Соус домашний томатный	0,030
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,810
Полдник		
	Печенье Nеро в инд.упаковке	0,110
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,490
Итого за день		1,955

Составил технолог

Лезова

Лезова Г.В