

УТВЕРЖДАЮ

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

 Аббас Чеким

Примерное десятидневное меню для воспитанников ДОУ и обучающихся
ОО(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		
	Макароны отварные с сыром	0,165
	Горошек зелёный	0,015
	Кукуруза	0,015
	Масло сливочное порционное	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,625
Обед		
	Суп картофельный с макаронами изделиями и мясом	0,250
	Салат из огурцов с помидорами	0,120
	Гречка рассыпчатая с маслом	0,150
	Курица в сливочном соусе	0,100
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,870
Итого за день		1,495
2 день		
Завтрак		
	Каша молочная манная	0,200
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,650

Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,250
	Йогурт союzyme	0,015
	Салат из свежих помидор, перец сладкий	0,120
	Картофель отварной	0,150
	Курица запеченная в духовке	0,100
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,885
Итого за день		1,535
3 день		
Завтрак		
	Каша рисовая с тыквой	0,200
	Изюм	0,020
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Шоколадная паста "Nutella" порционно	0,015
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,685
Обед		
	Суп рыбный (с лососем)	0,250
	Салат капустный с огурцом, перцем и зеленью	0,120
	Макароны отварные со сливочным маслом	0,150
	Гуляш из говядины	0,100
	Компот из шиповника	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,870
Итого за день		1,555
4 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
	Оливки порционные	0,020
	Варенье порционное	0,020
	Фрукт сезон	0,180
	Масло сливочное порционное	0,010
	Чай с сахаром	0,200
Итого за завтрак		0,710
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,250
	Гренки	0,010
	Винегрет овощной	0,120
	Котлета говяжья	0,100
	Плов из булгура	0,150
	Соус домашний томатный	0,030
	Напиток вишнёвый	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,910

Итого за день	1,620
---------------	-------

5 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,200
	Изюм	0,020
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Варенье порционное	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Чай с сахаром и лимоном	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,750
Обед		
	Рассольник "по-Ленинградски"	0,250
	Йогурт сюзьме	0,015
	Овощная нарезка (огурец, перец сладкий)	0,120
	Котлета куриная	0,100
	Картофельное пюре	0,150
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,885
Итого за день		1,635
6 день		
Завтрак		
	Пудинг творожный	0,150
	Йогурт сюзьме	0,015
	Варенье порционное	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,020
	Чернослив	0,020
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с сахаром	0,200
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,665
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,250
	Йогурт сюзьме	0,015
	Салат из огурцов с помидорами	0,120
	Гуляш из курицы	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		0,885
Итого за день		1,550
7 день		
Завтрак		
	Каша молочная гречневая	0,200
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,650

Обед		
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	0,250
	Винегрет овощной	0,120
	Плов узбекский с птицей	0,200
	Компот из шиповника	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,810
Итого за день		1,460
8 день		
Завтрак		
	Каша молочная с булгуром	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Яйцо отварное	0,060
	Шоколадная паста "Nutella" порционно	0,015
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,725
Обед		
	Суп рыбный (с лососем)	0,250
	Салат из картофеля, сол. огурцов и зел. горошка	0,120
	Гуляш из говядины	0,100
	Гречка рассыпчатая с маслом	0,150
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,860
Итого за день		1,585
9 день		
Завтрак		
	"Турецкий завтрак"	
	Симит	0,090
	Огурец свежий	0,030
	Помидоры черри	0,030
	Сосиски отварные (2 шт)	0,050
	Оливки порционные	0,020
	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	0,180
Итого за завтрак		0,720
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,250
	Гренки	0,010
	Салат из капусты с морковью с огурцом	0,120
	Тефтели из говядины	0,100
	Рис отварной	0,150
	Соус домашний томатный	0,030
	Напиток лимонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень нарезка	0,010
Итого за обед		0,910
Итого за день		1,630

10 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,200
	Изюм	0,020
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Яйцо отварное	0,060
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Чай с сахаром	0,200
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,740
Обед		
	Суп "Лапша домашняя" с курицей	0,250
	Салат Греческий с сыром	0,120
	Котлета куриная	0,100
	Рагу из овощей (картофель, морковь)	0,150
	Соус домашний томатный	0,030
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,900
Итого за день		1,640

Составил технолог

Лезова

Лезова.Г.В