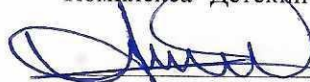


УТВЕРЖДАЮ

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

 Аббас Чеким

Примерное десятидневное меню для воспитанников ДООУ 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		
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
Полдник		
	Булочка с сахаром ("Московская")	0,100
	Кефир разливной	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,500
Итого за день		1,370
2 день		
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,250
	Йогурт сюзьме	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
Полдник		
	Пицца	0,120
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,520
Итого за день		1,405

3 день		
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
Полдник		
	Пирог яблочный	0,100
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,500
Итого за день		1,370
4 день		
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
Полдник		
	Кекс зебра	0,100
	Сок фруктовый в инд.уп.	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,500
Итого за день		1,410
5 день		
Обед		
	Рассольник " По-Ленинградски"	0,250
	Йогурт сюзме	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
Полдник		
	Вафля Кагам в инд.упаковке	0,050
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,450
Итого за день		1,335

6 день		
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
Полдник		
	Сочник с яблоком и корицей	0,110
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,510
Итого за день		1,395
7 день		
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
Полдник		
	Симит	0,090
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,490
Итого за день		1,300
8 день		
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
Полдник		
	Корж молочный	0,100
	Молоко порционное	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,500
Итого за день		1,360
9 день		
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

Полдник		
	Тыквенный кекс	0,100
	Кефир разливной	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,500
Итого за день		1,410
10 день		
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
Полдник		
	Печенье Neko в инд.упаковке	0,110
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,200
Итого за полдник		0,510
Итого за день		1,410

Составил технолог

Лезова

Лезова.Г.В