

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		
	Суп молочный с вермишелью	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Чай с сахаром	0,150
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,595
Обед		
	Суп-пюре из овощей с курицей	0,200
	Гренки	0,010
	Овощная нарезка (перец сладкий, огурец)	0,060
	Плов узбекский с птицей	0,150
	Напиток Клубничный	0,150
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,610
Полдник		
	Булочка с сахаром ("Московская")	0,070
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,370
Итого за день		1,575
Легкий ужин в 17.00		
	Омлет натуральный	0,100
	Огурец свежий	0,060
	Чай с сахаром	0,150
Итого за легкий ужин		0,310
2 день		
Завтрак		
	Каша молочная овсяная	0,200
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Яйцо отварное	0,060
	Какао с молоком	0,150
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,650

Обед		
	Суп "Лапша домашняя" с курицей	0,200
	Салат Атом с огурцом и помидором	0,060
	Курица запеченная в духовке	0,070
	Картофельное пюре	0,150
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Компот из свежих яблок и груш	0,150
Итого за обед		0,670
Полдник		
	Пудинг творожный	0,100
	Йогурт сюзьме	0,030
	Варенье	0,010
	Чай с сахаром	0,150
Итого за полдник		0,290
Итого за день		1,610
Легкий ужин в 17.00		
	Огурец свежий	0,060
	Плов из риса	0,150
	Чай с лимоном и сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360
3 день		
Завтрак		
	Каша молочная с булгуром	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Чай с сахаром	0,150
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,595
Обед		
	Суп рыбный (с лососем)	0,200
	Салат Винегрет	0,060
	Тефтели из говядины с соусом	0,070
	Гречка рассыпчатая с маслом	0,150
	Компот из изюма и кураги	0,150
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,670
Полдник		
	Пирог с яблоком	0,100
	Чай с лимоном и сахаром	0,150
Итого за полдник		0,250
Итого за день		1,515
Легкий ужин в 17.00		
	Картофельные котлеты	0,075
	Йогурт сюзьме	0,030
	Помидоры черри	0,060
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,315

4 день		
Завтрак		
	Каша молочная манная	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Какао с молоком	0,150
	Хлеб из пшеничной муки	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,595
Обед		
	Борщ с фасолью на курином бульоне	0,200
	Салат из свежих огурцов с зеленью	0,060
	Йогурт сюзьме	0,015
	Гуляш из говядины	0,100
	Макаронь отварные	0,150
	Компот из свежих яблок с айвой	0,150
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,715
Полдник		
	Вафли 4 шт	0,050
	Кефир разливной	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,350
Итого за день		1,660
Легкий ужин в 17.00		
	Сырники творожные	0,100
	Йогурт сюзьме	0,030
	Варенье	0,010
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,290
5 день		
Завтрак		
	"Турецкий завтрак"	
	Симит	0,070
	Сосиски отварные (2 шт)	0,050
	Огурец свежий	0,030
	Яйцо отварное	0,060
	Варенье порционное	0,020
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,580
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Овощная нарезка (морковь, помидоры Черри)	0,060
	Котлета куриная	0,070
	Рагу из овощей	0,150
	Соус томатный домашний	0,030
	Напиток сезонный	0,150
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,710
Полдник		
	Кекс маковый	0,060
	Чай с молоком и сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,360

Итого за день

1,650

Легкий ужин в 17.00		
	Макароны с сыром	0,150
	Огурец порционно	0,030
	Чай с лимоном и сахаром	0,150
Итого за ужин		0,330
6 день		
Завтрак		
	Каша манная	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Чай с сахаром	0,150
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,650
Обед		
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	0,200
	Салат Витаминный (капуста б/к, морковь, кукуруза)	0,060
	Рис отварной	0,150
	Курица в сливочном соусе	0,070
	Компот из свежих яблок	0,150
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,670
Полдник		
	Корж молочный	0,075
	Молоко в инд.упаковке	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,425
Итого за день		1,745
Легкий ужин в 17.00		
	Гречка рассыпчатая с маслом	0,100
	Сосиски отварные (2 шт)	0,050
	Огурец свежий	0,060
	Чай с лимоном и сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360
7 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,180
	Изюм	0,030
	Сыр сливочный	0,015
	Масло сливочное порционное	0,010
	Чай с сахаром	0,150
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,605
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,200
	Йогурт сюзьме	0,015
	Салат из огурцов и помидор	0,060
	Курица запеченная в духовке	0,070
	Плов из булгура	0,150
	Соус томатный домашний	0,030
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Компот из свежих яблок и груш	0,150
Итого за обед		0,715

Полдник		
	Панкейки	0,070
	Йогурт сюзьме	0,030
	Варенье	0,010
	Чай с сахаром	0,150
Итого за полдник		0,260
Итого за день		1,580
Легкий ужин в 17.00		
	Омлет натуральный с сыром	0,115
	Морковь брусочками	0,060
	Чай с лимоном и сахаром	0,150
Итого за ужин		0,325
8 день		
Завтрак		
	Каша молочная гречневая	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Чай с сахаром	0,150
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,595
Обед		
	Суп рыбный (с лососем)	0,200
	Салат из моркови с растительным маслом	0,060
	Картофельная запеканка с мясом	0,150
	Компот сезонный	0,150
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,600
Полдник		
	Слойка с яблоком	0,090
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,390
Итого за день		1,585
Легкий ужин в 17.00		
	Рис с овощами	0,150
	Огурец свежий	0,030
	Помидор черри	0,030
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360
9 день		
Завтрак		
	Каша молочная рисовая	0,200
	Изюм	0,040
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,015
	Какао с молоком	0,150
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,635

Обед		
	Суп картофельный с куриными фрикадельками(2 шт)	0,200
	Нарезка овощная (помидор, перец сладкий)	0,060
	Капуста тушеная	0,100
	Курица (филе) отварная	0,070
	Напиток вишневый	0,150
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,620
Полдник		
	Печенье творожное	0,080
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,380
Итого за день		1,635
Легкий ужин в 17.00		
	Макароны с сыром	0,150
	Помидор черри	0,030
	Огурец свежий	0,030
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,360
10 день		
Завтрак		
	"Турецкий завтрак"	
	Симит	0,070
	Огурец свежий	0,030
	Сосиски отварные (2 шт)	0,050
	Яйцо отварное	0,060
	Варенье порционное	0,020
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Чай с сахаром	0,150
	Фрукт сезон	0,180
Итого за завтрак		0,580
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Салат из капусты с морковью	0,060
	Котлета куриная	0,070
	Рагу из овощей(картофель,морковь, зелёный горошек)	0,100
	Напиток из фруктов (яблоко, айва)	0,150
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,630
Полдник		
	Печенье сахарное (4 шт)	0,050
	Напиток витаминный (шиповник)	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,400
Итого за день		1,610
Легкий ужин в 17.00		
	Блины	0,100
	Йогурт сюзме	0,030
	Варенье	0,030
	Чай с сахаром	0,150
Итого за ужин		0,310

Составил технолог

Лезова

Лезова.Г.В