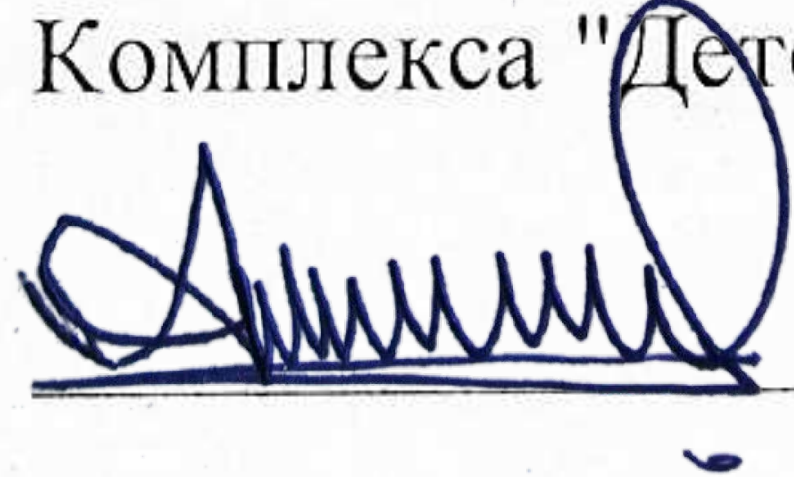


УТВЕРЖДАЮ

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           |                                                 |                 |
| Обед             |                                                 |                 |
|                  | Суп картофельный с макаронами изделиями и мясом | 0,235/0,015     |
|                  | Салат из огурцов с помидорами                   | 0,120           |
|                  | Гречка рассыпчатая с маслом                     | 0,150           |
|                  | Курица в сливочном соусе                        | 0,050/0,030     |
|                  | Компот сезонный                                 | 0,200           |
|                  | Хлеб из цельнозерновой муки                     | 0,040           |
|                  | Зелень (нарезка)                                | 0,010           |
| Итого за обед    |                                                 | 0,850           |
| Полдник          |                                                 |                 |
|                  | Булочка с сахаром ("Московская")                | 0,100           |
|                  | Молоко разливное                                | 0,200           |
|                  | Фрукт сезон                                     | 0,200           |
| Итого за полдник |                                                 | 0,500           |
| Итого за день    |                                                 | 1,350           |
| 2 день           |                                                 |                 |
| Обед             |                                                 |                 |
|                  | Борщ со свежей капустой и мясом                 | 0,250           |
|                  | Йогурт сюзьме                                   | 0,015           |
|                  | Салат из свежих помидор, перец сладкий          | 0,120           |
|                  | Рис с овощами (горошек, кукуруза)               | 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 сезонный                             | 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       |
|                  | Гуляш из курицы                             | 0,100       |
|                  | Плов из булгура                             | 0,150       |
|                  | Напиток вишнёвый                            | 0,200       |
|                  | Хлеб из цельнозерновой муки                 | 0,040       |
|                  | Зелень (нарезка)                            | 0,010       |
| Итого за обед    |                                             | 0,880       |
| Полдник          |                                             |             |
|                  | Слойка с вишней                             | 0,080       |
|                  | Сок фруктовый в инд.уп.                     | 0,200       |
|                  | Фрукт сезон                                 | 0,200       |
| Итого за полдник |                                             | 0,480       |
| Итого за день    |                                             | 1,360       |
| 5 день           |                                             |             |
| Обед             |                                             |             |
|                  | Суп рисовый с мясом (говядина)              | 0,160/0,040 |
|                  | Овощная нарезка (огурец, перец сладкий)     | 0,120       |
|                  | Биточек куриный с молочным соусом           | 0,100/0,03  |
|                  | Картофельное пюре                           | 0,150       |
|                  | Компот из изюма и кураги                    | 0,200       |
|                  | Хлеб из цельнозерновой муки                 | 0,040       |
|                  | Зелень (нарезка)                            | 0,010       |
| Итого за обед    |                                             | 0,850       |
| 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    |                                             | 1,300       |

|                  |                                       |             |
|------------------|---------------------------------------|-------------|
| 6 день           |                                       |             |
| Обед             |                                       |             |
|                  | Борщ со свежей капустой и мясом       | 0,235/0,015 |
|                  | Йогурт сюзьме                         | 0,015       |
|                  | Салат из огурцов с помидорами         | 0,120       |
|                  | Курица запеченная в духовке           | 0,100       |
|                  | Макароны отварные со сливочным маслом | 0,150       |
|                  | Соус домашний томатный                | 0,030       |
|                  | Напиток вишнёвый                      | 0,200       |
|                  | Хлеб из цельнозерновой муки           | 0,040       |
|                  | Зелень (нарезка)                      | 0,010       |
| Итого за обед    |                                       | 0,915       |
| Полдник          |                                       |             |
|                  | Косичка сдобная                       | 0,080       |
|                  | Чай с сахаром                         | 0,200       |
|                  | Фрукт сезон                           | 0,200       |
| Итого за полдник |                                       | 0,480       |
| Итого за день    |                                       | 1,395       |
| 7 день           |                                       |             |
| Обед             |                                       |             |
|                  | Суп томатный                          | 0,250       |
|                  | Винегрет овощной                      | 0,120       |
|                  | Плов узбекский с птицей               | 0,200       |
|                  | Хлеб из цельнозерновой муки           | 0,040       |
|                  | Компот сезонный                       | 0,200       |
| 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 "Весенний" с редисом            | 0,120       |
|                  | Говядита тушеная с овощами            | 0,070/0,050 |
|                  | Гречка рассыпчатая с маслом           | 0,150       |
|                  | Компот из изюма и кураги              | 0,200       |
|                  | Хлеб из цельнозерновой муки           | 0,040       |
| Итого за обед    |                                       | 0,880       |
| Полдник          |                                       |             |
|                  | Корж молочный                         | 0,100       |
|                  | Молоко разливное                      | 0,200       |
|                  | Фрукт сезон                           | 0,200       |
| Итого за полдник |                                       | 0,500       |
| Итого за день    |                                       | 1,380       |
| 9 день           |                                       |             |
| Обед             |                                       |             |
|                  | Суп из красной чечевицы               | 0,250       |
|                  | Гренки                                | 0,010       |
|                  | Салат из капусты с морковью с огурцом | 0,120       |
|                  | Курица запеченная в духовке           | 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          |                                |       |
|                  | Кекс тыквенный                 | 0,100 |
|                  | Чай с сахаром                  | 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 |
|                  | Картофель и овощи тушеные      | 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 Nero 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

Лезов Г.В