

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
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,650
Обед		
	Суп-пюре овощной со сливками и курицей	0,175/0,025
	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"	0,080
	Молоко	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,430
Итого за день		1,810

2 день		
Завтрак		
	Макароны отварные с сыром	0,150/0,015
	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		
	Бульон куриный с курицей	0,180/0,020
	Гренки	0,010
	Салат из огурцов и помидорами	0,120
	Курица в сливочном соусе	0,060/0,060
	Картофель отварной с маслом	0,120
	Компот из шиповника	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,820
Полдник		
	Печенье творожное	0,080
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон (клубника)	0,120
Итого за полдник		0,400
Итого за день		1,815
3 день		
Завтрак		
	Каша молочная манная	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный	0,015
	Масло сливочное порционное	0,010
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,675
Обед		
	Суп рыбный (с лососем)	0,200
	Салат капустный с огурцом, перцем и зеленью	0,120
	Котлета куриная	0,100
	Гречка рассыпчатая с маслом	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		
	Панкейки	0,080
	Варенье	0,020
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,450
Итого за день		1,945

4 день		
Завтрак		
	Каша молочная с булгуром	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	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		0,860
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Винегрет овощной	0,100
	Гуляш из говядины	0,05/0,05
	Макаронны отварные со сливочным маслом	0,150
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,810
Полдник		
	Булочка школьная	0,070
	Чай с молоком	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,420
Итого за день		2,090
5 день		
Завтрак		
	Каша молочная рисовая	0,200
	Изюм	0,020
	Шоколадная паста "Nutella" порционно	0,015
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,625
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,180/0,020
	Йогурт сюзьме	0,015
	Салат из свежих огурцов и зеленью	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		
	Пицца "Школьная"	0,110
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,460
Итого за день		1,920
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
	Чай с сахаром	0,200
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,660
Обед		
	Суп томатный	0,200
	Салат Греческий с сыром	0,100
	Гуляш из курицы	0,05/0,05
	Плов из булгура	0,150
	Зелень (нарезка)	0,010
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		1,000
Полдник		
	Булочка с сахаром ("Московская")	0,100
	Сок фруктовый порционно	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,450
Итого за день		2,110
7 день		
Завтрак		
	Каша молочная гречневая	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный тост	0,015
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,675
Обед		
	Суп картофельный с фасолью и курицей	0,200
	Салат из свеклы с маслом растительным	0,100
	Котлета куриная	0,100
	Пюре картофельное	0,150
	Соус домашний томатный	0,030
	Компот сезонный	0,200
	Зелень (нарезка)	0,010
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,830
Полдник		
	Запеканка творожная	0,100
	Йогурт сюзьме	0,020
	Варенье	0,020
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,490

Итого за день		1,995
8 день		
Завтрак		
	Омлет натуральный	0,120
	Помидоры черри	0,030
	Огурец свежий	0,030
	Сыр сливочный тост	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 рыбный (с лососем)	0,200
	Салат из огурца и помидора	0,100
	Говядина тушёная с овощами	0,07/0,05
	Рис отварной	0,120
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,780
Полдник		
	Косичка сладкая	0,100
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,450
Итого за день		1,825
9 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,03/0,150
	Изюм	0,030
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	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		0,710
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Салат из капусты с морковью	0,100
	Биточек куриный с молочным соусом	0,070/0,030
	Макароны отварные со сливочным маслом	0,150
	Компот из шиповника	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень нарезка	0,010
Итого за обед		0,810
Полдник		
	Пирожок с картошкой	0,070
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,420
Итого за день		1,940

10 день		
Завтрак		
	Каша молочная манная	0,200
	Яйцо отварное	0,060
	Курага	0,020
	Сыр сливочный тост	0,015
	Масло сливочное порционное	0,010
	Фрукт сезон	0,150
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
Итого за завтрак		0,695
Обед		
	Щи из свежей капусты с говядиной	0,186/0,014
	Йогурт сюзьме	0,020
	Овощная нарезка (перец сладкий, огурец)	0,060
	Картофель и овощи тушёные в соусе	0,150
	Курица запечённая в духовке	0,100
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		23,730
Полдник		
	Кекс ванильный	0,080
	Молоко	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за полдник		0,430
Итого за день		24,855

Составил технолог

Лезова

Лезова Г.В.