

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 | | |
| Завтрак | | |
| | Гречка рассыпчатая с маслом | 0,120 |
| | Сосиска отварная (1шт) | 0,025 |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 0,065 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| | Фрукт сезон | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,480 |
| Обед | | |
| | Суп-пюре из овощей со сливками и курицей | 0,175/0,025 |
| | 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 | 0,120 |
| Итого за полдник | | 0,340 |
| Итого за день | | 1,430 |
| Легкий ужин в 17.00 | | |
| | Картофель запечённый | 0,100 |
| | Огурец свежий | 0,060 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 0,150 |
| Итого за легкий ужин | | 0,310 |
| 2 день | | |
| Завтрак | | |
| | Каша молочная овсяная | 0,150 |
| | Яйцо отварное | 0,060 |
| | Сыр сливочный творожный порционный | 0,020 |
| | Какао с молоком | 0,150 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 0,040 |
| | Фрукт сезон (клубника) | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,540 |

| | | |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|
| Обед | | |
| | Суп "Лапша домашняя" с курицей | 0,160/0,040 |
| | Салат Атом с огурцом и перцем | 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 | 0,020 |
| | Варенье | 0,020 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за полдник | | 0,290 |
| Итого за день | | 1,500 |
| Легкий ужин в 17.00 | | |
| | Бутерброд со сливочным сыром | 0,040/0,020 |
| | Яйцо отварное | 0,060 |
| | Огурец свежий | 0,030 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за ужин | | 0,300 |
| 3 день | | |
| Завтрак | | |
| | Каша молочная с булгуром | 0,150 |
| | Курага | 0,030 |
| | Масло сливочное порционное | 0,010 |
| | Сыр сливочный тостовый | 0,015 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 0,040 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| | Фрукт сезон | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,515 |
| 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 | | |
| | Булочка косичка | 0,100 |
| | Чай с сахаром и молоком | 0,150 |
| Итого за полдник | | 0,250 |
| Итого за день | | 1,435 |
| Легкий ужин в 17.00 | | |
| | Огурец свежий | 0,060 |
| | Плов из риса | 0,150 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за ужин | | 0,360 |

| | | |
|----------------------------|--|--------------|
| 4 день | | |
| Завтрак | | |
| | Каша молочная манная | 0,150 |
| | Масло сливочное порционное | 0,010 |
| | Сыр сливочный тостовый | 0,015 |
| | Какао с молоком | 0,150 |
| | Хлеб из пшеничной муки | 0,040 |
| | Фрукт сезон (клубника) | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,485 |
| Обед | | |
| | Борщ с фасолью на курином бульоне | 0,180/0,020 |
| | Йогурт сюзьме | 0,015 |
| | Салат из свежих огурцов с зеленью | 0,060 |
| | Гуляш из говядины | 0,050/0,050 |
| | Макаронны отварные со сливочным маслом | 0,150 |
| | Напиток витаминный (шиповник) | 0,150 |
| | Хлеб из цельнозерновой муки | 0,040 |
| Итого за обед | | 0,725 |
| Полдник | | |
| | Ватрушка с творогом | 0,080 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за полдник | | 0,230 |
| Итого за день | | 1,440 |
| Легкий ужин в 17.00 | | |
| | Картофельные котлеты | 0,075 |
| | Помидор черри | 0,060 |
| | Йогурт сюзьме | 0,030 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за ужин | | 0,315 |
| 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 | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,520 |
| Обед | | |
| | Суп из красной чечевицы | 0,200 |
| | Гренки | 0,010 |
| | Овощная нарезка (морковь, перец сладкий) | 0,060 |
| | Котлета куриная | 0,070 |
| | Рагу из овощей (картофель, морковь) | 0,150 |
| | Соус томатный домашний | 0,030 |
| | Компот сезонный | 0,150 |
| | Хлеб из цельнозерновой муки | 0,040 |
| Итого за обед | | 0,710 |
| Полдник | | |
| | Кекс "Зебра" | 0,060 |
| | Чай с молоком и сахаром | 0,150 |
| | Фрукт сезон | 0,120 |
| Итого за полдник | | 0,330 |
| Итого за день | | 1,560 |

| | | |
|----------------------------|---|--------------|
| Легкий ужин в 17.00 | | |
| | Макароны с сыром | 0,135/0,015 |
| | Огурец свежий | 0,030 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 0,150 |
| Итого за ужин | | 0,330 |
| 6 день | | |
| Завтрак | | |
| | Каша молочная манная | 0,150 |
| | Яйцо отварное | 0,060 |
| | Сыр сливочный тостовый | 0,015 |
| | Масло сливочное порционное | 0,010 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 0,040 |
| | Фрукт сезон (клубника) | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,545 |
| Обед | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 0,185/0,015 |
| | Салат Витаминный (капуста б/к, морковь, кукуруза) | 0,060 |
| | Рис отварной | 0,150 |
| | Курица в сливочном соусе | 0,050/0,020 |
| | 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 |
| Итого за полдник | | 0,275 |
| Итого за день | | 1,490 |
| Легкий ужин в 17.00 | | |
| | Ленивые вареники | 0,100 |
| | Варенье | 0,020 |
| | Йогурт сюзме | 0,020 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за ужин | | 0,290 |
| 7 день | | |
| Завтрак | | |
| | Хлопья кукурузные с молоком | 0,03/0,150 |
| | Изюм | 0,030 |
| | Яйцо отварное | 0,060 |
| | Сыр сливочный творожный порционный | 0,020 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 0,040 |
| | Фрукт сезон | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,600 |
| Обед | | |
| | Щи из свежей капусты с говядиной | 0,186/0,014 |
| | Йогурт сюзме | 0,015 |
| | Салат Атом с огурцом и перцем | 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 | 0,020 |
| | Варенье | 0,020 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за полдник | | 0,260 |
| Итого за день | | 1,575 |
| Легкий ужин в 17.00 | | |
| | Макароны с сыром | 0,135/0,015 |
| | Огурец свежий | 0,030 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 0,150 |
| Итого за ужин | | 0,295 |
| 8 день | | |
| Завтрак | | |
| | Каша молочная гречневая | 0,150 |
| | Масло сливочное порционное | 0,010 |
| | Сыр сливочный тост | 0,015 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 0,040 |
| | Фрукт сезон | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,485 |
| Обед | | |
| | Суп рыбный (с лососем) | 0,200 |
| | Салат из свеклы отварной 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 | | |
| | Пицца "Школьная" | 0,110 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за полдник | | 0,260 |
| Итого за день | | 1,345 |
| 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 | 0,150 |
| | Изюм | 0,030 |
| | Масло сливочное порционное | 0,010 |
| | Сыр сливочный тост | 0,015 |
| | Какао с молоком | 0,150 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 0,040 |
| | Фрукт сезон | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,515 |

| | | |
|----------------------------|---|-------------------|
| Обед | | |
| | Суп картофельный с куриными фрикадельками (2шт) | 0,170/0,030 |
| | Нарезка овощная (помидор, перец сладкий) | 0,060 |
| | Капуста тушеная | 0,120 |
| | Курица (филе) отварная | 0,070 |
| | Напиток вишневый | 0,150 |
| | Хлеб из цельнозерновой муки | 0,040 |
| Итого за обед | | 0,640 |
| Полдник | | |
| | Печенье творожное | 0,080 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| | Фрукт сезон | 0,120 |
| Итого за полдник | | 0,350 |
| Итого за день | | 1,505 |
| Легкий ужин в 17.00 | | |
| | Плов из булгура | 0,150 |
| | Помидор черри | 0,030 |
| | Огурец свежий | 0,030 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за ужин | | 0,510 |
| 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 (клубника) | 0,120 |
| Итого за завтрак | | 0,520 |
| Обед | | |
| | Суп из красной чечевицы | 0,200 |
| | Гренки | 0,010 |
| | Салат из капусты с морковью | 0,060 |
| | Биточек куриный с молочным соусом | 0,07/0,030 |
| | Картофельне пюре | 0,120 |
| | Напиток витаминный (шиповник) | 0,150 |
| | Хлеб из цельнозерновой муки | 0,040 |
| Итого за обед | | 0,580 |
| Полдник | | |
| | Сырная палочка | 0,070 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| | Фрукт сезон | 0,120 |
| Итого за полдник | | 0,340 |
| Итого за день | | 1,440 |
| Легкий ужин в 17.00 | | |
| | Блины | 0,100 |
| | Йогурт сюзьме | 0,030 |
| | Варенье | 0,030 |
| | Чай с сахаром | 0,150 |
| Итого за ужин | | 0,310 |
| Составил технолог | | Лезова Г.В |