

УТВЕРЖДАЮ

Учредитель ABEM EĞİTİM
HİZMETLERİ TURİZM GIDA
SANAYİ
VE TİCARET ANONİM ŞİRKETİ

Комплекса "Детский сад и школа"
ABEM EĞİTİM HİZMETLERİ
TURİZM GIDA SAN. VE TİC. A.Ş.
Cumhuriyet Mah. Necip Fazıl Çakır
No: 41 A Sultangazi / İSTANBUL
Küçükköy V.D. 0031070346

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		
	"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
	Масло сливочное порционное	0,010
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,660
Обед		
	Щи со свежей капусты на мясном бульоне	0,200
	Овощная нарезка (помидор, перец сладкий)	0,100
	Йогурт сюзьме	0,015
	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		0,715
Полдник		
	Кекс с какао	0,080
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,460
Итого за день		1,835

2 день		
Завтрак		
	Омлет натуральный	0,120
	Сыр сливочный	0,020
	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		0,570
Обед		
	Суп картофельный с макаронами изделиями и мясом	0,200
	Огурец свежий	0,050
	Помидоры черри	0,050
	Курица в сливочном соусе	0,100
	Картофель отварной с маслом	0,150
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,800
Полдник		
	Творожная запеканка	0,100
	Йогурт сюзьме	0,030
	Фрукт сезон	0,180
	Чай с сахаром	0,200
Итого за полдник		0,510
Итого за день		1,880
3 день		
Завтрак		
	Каша молочная манная	0,200
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,620
Обед		
	Суп рыбный (с лососем)	0,200
	Салат капустный с огурцом, перцем и зеленью	0,100
	Котлета говяжья	0,100
	Плов из булгура	0,150
	Соус домашний томатный	0,030
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень (нарезка)	0,010
Итого за обед		0,830
Полдник		
	Слойка с творогом	0,100
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,480
Итого за день		1,930

4 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,180
	Изюм	0,020
	Яйцо отварное	0,060
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Варенье порционное	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		0,700
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Винегрет овощной	0,100
	Гуляш из говядины	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		0,810
Полдник		
	Пирог яблочный	0,100
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,480
Итого за день		1,990
5 день		
Завтрак		
	Каша молочная овсяная	0,200
	Курага	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Яйцо отварное	0,060
	Какао с молоком	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,700
Обед		
	Борщ со свежей капустой и мясом	0,200
	Йогурт сюзме	0,015
	Салат из свежих огурцов и зеленью	0,100
	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		0,815
Полдник		
	Вафля Katam в инд.упаковке	0,050
	Сок фруктовый в инд.уп.	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,430
Итого за день		1,945

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
	Масло сливочное порционное	0,010
	Чай с сахаром	0,200
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,670
Обед		
	Суп "Лапша домашняя" с курицей	0,200
	Салат Греческий с сыром	0,100
	Гуляш из курицы	0,100
	Рис отварной	0,150
	Зелень (нарезка)	0,010
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,800
Полдник		
	Булочка с сахаром ("Московская")	0,100
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,480
Итого за день		1,950
7 день		
Завтрак		
	Каша молочная с булгуром	0,200
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный	0,020
	Какао с молоком	0,200
	Лимон (долька)	0,010
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,630
Обед		
	Суп картофельный с фасолью	0,200
	Салат из свеклы с йогуртом	0,100
	Котлета куриная	0,100
	Гречка рассыпчатая с маслом	0,150
	Соус домашний томатный	0,030
	Напиток вишнёвый	0,200
	Зелень (нарезка)	0,010
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,830
Полдник		
	Кекс ванильный	0,100
	Молоко порционное	0,200
	Фрукт сезон	0,180

Итого за полдник	0,480
Итого за день	1,940

8 день		
Завтрак		
	Творожная запеканка	0,150
	Йогурт сюзме	0,030
	Варенье порционное	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Сыр сливочный творожный порционный	0,020
	Курага	0,020
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
	Лимон (долька)	0,010
	Фрукт сезон	0,150
Итого за завтрак		0,650
Обед		
	Суп рыбный (с лососем)	0,200
	Огурец свежий	0,050
	Помидоры черри	0,050
	Гуляш из говядины	0,100
	Плов из булгура	0,150
	Компот из изюма и кураги	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,790
Полдник		
	Корж молочный	0,100
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,480
Итого за день		1,920
9 день		
Завтрак		
	Хлопья кукурузные с молоком	0,200
	Изюм	0,030
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	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		0,720
Обед		
	Суп из красной чечевицы	0,200
	Гренки	0,010
	Салат из капусты с морковью	0,100
	Тефтели из говядины	0,100
	Макароны отварные со сливочным маслом	0,150
	Соус домашний томатный	0,030
	Компот из фруктов	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
	Зелень нарезка	0,010
Итого за обед		0,840
Полдник		
	Булочка с яблоком	0,075
	Сок фруктовый в инд.уп.	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,455

Итого за день	2,015
---------------	-------

10 день		
Завтрак		
	Каша молочная рисовая	0,200
	Изюм	0,020
	Сыр сливочный	0,020
	Масло сливочное порционное	0,010
	Фрукт сезон	0,150
	Чай с сахаром	0,200
	Хлеб из муки пшеничной	0,040
Итого за завтрак		0,640
Обед		
	Борщ с фасолью на курином бульоне	0,200
	Овощная нарезка (перец сладкий, огурец)	0,060
	Картофель тушёный	0,150
	Курица запечённая в духовке	0,100
	Соус домашний томатный	0,030
	Компот сезонный	0,200
	Хлеб из цельнозерновой муки	0,040
Итого за обед		0,780
Полдник		
	Печенье Него в инд.упаковке	0,110
	Чай с сахаром	0,200
	Фрукт сезон	0,180
Итого за полдник		0,490
Итого за день		1,910

Составил _____

Лезова

Г.В. Лезова