«Согласовано» «УТВЕРЖДАЮ»

Медицинская сестра КГКП «ТПТК» Директор КГКП «ТПТК»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Асылбекова Р.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хамитова А.Н.

**Перспективное двухнедельное меню**

**1-ая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **недели** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Понедельник** | **Завтрак**  Яйцо отварное | 40 | 4 | 9,1 | 14,4 | 48,2 |
| Масло сливочное | 20 | 1,7 | 1,1 | 29 | 60,6 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| **Обед**  Салат из свежей капусты с растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы | 250 | 9 | 11,2 | 20,2 | 160,9 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,26 | 9,9 | 28,5 | 220,6 |
| Тефтели (птица+говядина) | 100 | 34 | 24,1 | 1,3 | 334,8 |
| Напиток молочный из цикория | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Вторник** | **Завтрак**  Пшеничная каша на молоке со сливочным маслом, сахаром | 200/10 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорта | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Обед**  Свекла+морковь (отварные)) с растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 3 | 4,7 | 3,5 | 93,6 |
| Манты (птица+говядина) со сметаной | 150/20 | 14 | 15,3 | 11,2 | 244,9 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Среда** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Булочка ванильная | 80 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 54,6 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
|  | | | | | |
| **Обед**  Салат картофель отварной+соленый огурец+лук с растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Суп «Витаминный» на бульоне из птицы | 250 | 3 | 4,7 | 3,5 | 93,6 |
| Голубец(птица+говядина) с соусом | 100 | 34 | 24,1 | 1,3 | 334,8 |
| Гороховое пюре | 150 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Кисель ягодный с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 18,2 | 55,3 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Четверг** | **Завтрак**  Кукурузная каша на молоке со сливочным маслом, сахаром | 200/10 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Обед**  Салат из морской капусты+морковь с растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Рыбный суп | 250 | 4 | 9,1 | 14,4 | 154,7 |
| Рис припущенный | 150 | 4,26 | 9,9 | 28,5 | 220,6 |
| Котлета рыбная с соусом | 100/20 | 24 | 18,1 | 1,3 | 224,8 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Пятница** | **Завтрак**  Каша гречневая на молоке с маслом и сахаром | 200 \10 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорта | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Обед**  Салат из сырой свеклы с яблоками, растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Суп «Полевой» на бульоне из птицы | 250 | 4 | 9,1 | 14,4 | 154,7 |
| Жаркое по-домашнему (говядина) | 150 | 30 | 19,5 | 0,8 | 328,7 |
| Сок натуральный абрикосовый | 200 | 0,18 | 0,04 | 18,2 | 55,3 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Суббота** | **Завтрак**  Бутерброд (хлеб + сливочное масло + варенная колбаса) | 20/10/30 | 4 | 9,1 | - | 54,6 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| **Обед**  Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Суп картофельный с крупой на бульоне из птицы | 250 | 4 | 9,1 | 14,4 | 154,7 |
| Вареники с творогом, со сметаной | 150/20 | 4,26 | 9,9 | 28,5 | 220,6 |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |

**2-ая неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **недели** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Понедельник** | **Завтрак**  Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом и сахаром | 200/10 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорта | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Обед**  Салат из свеклы отварной со сметаной | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Рассольник на бульоне из птицы со сметаной | 250/20 | 4 | 9,1 | 14,4 | 154,7 |
| Пельмени (птица+говядина) с сливочным маслом | 150/10 | 4,26 | 9,9 | 28,5 | 220,6 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорта | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Вторник** | **Завтрак**  Каша манная на молоке со сливочным маслом и сахаром | 200/10 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорта | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Обед**  Салат из свежей капусты со свежим огурцом и растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Борщ со свежей капусты на бульоне из птицы со сметаной | 250/20 | 4 | 9,1 | 14,4 | 154,7 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,7 | 8,9 | 39 | 286,3 |
| Котлеты (птица+говядина) с соусом | 100 | 34 | 24,1 | 1,3 | 334,8 |
| Кисель ягодный | 200 | 0,18 | 0,04 | 18,2 | 55,3 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Среда** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Сочни с творогом | 80 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
|  | | | | | |
| **Обед**  Салат витаминный (капуста+морковь+зеленый горошек) с растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Свекольник на бульоне из птицы со сметаной | 250/20 | 3 | 4,7 | 3,5 | 93,6 |
| Рис отварной | 150 | 4,7 | 8,9 | 39 | 286,3 |
| Гуляш (Говядина) | 100 | 34 | 24,1 | 1,3 | 334,8 |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Четверг** | **Завтрак**  Каша пшенная на молоке со сливочным маслом и сахаром | 200/10 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорта | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Обед**  Винегрет овощной (картофель+свекла+капуста квашенная, отварные) с растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Уха | 250 | 4 | 9,1 | 14,4 | 154,7 |
| Картофель отварной | 150 | 4,26 | 9,9 | 28,5 | 220,6 |
| Рыба, припущенная с овощами | 100/20 | 24 | 18,1 | 1,3 | 224,8 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Пятница** | **Завтрак**  Суп молочный с макаронными изделиями группы А | 200 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорта | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Обед**  Салат из свежей капусты с растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 3 | 4,7 | 3,5 | 93,6 |
| Каша перловая | 150 | 4,7 | 8,9 | 39 | 286,3 |
| Котлеты (птица+говядина) с соусом | 100 | 34 | 24,1 | 1,3 | 334,8 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Суббота** | **Завтрак**  Каша овсяная на молоке со сливочным маслом и сахаром | 200/10 | 4 | 9,1 | 14,4 | 220,6 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 32 | 102 |
| Хлеб пшеничный 1 сорта | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |
| **Обед**  Салат морковь+свекла( сырые) с растительным маслом | 100 | 1,9 | 24,8 | 18,8 | 90,8 |
| Суп фасолевый на курином бульоне | 250 | 3 | 4,7 | 3,5 | 93,6 |
| Бигус (говядина) | 150 | 14 | 15,3 | 11,2 | 244,9 |
| Кисель ягодный с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 18,2 | 55,3 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 67,6 |