

ВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ «Тверской торгово-экономический колледж»
 А.П.Косачева
 11 сентября 2023г.



ПЛАНОВОЕ НЕДЕЛЬНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ МЕНЮ

на 2023-2024 учебный год

для питания студентов (цена комплекса 150 руб.)

Понедельник

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Салат из свеклы | 90/10 | 4,1 | 13,1 | 7,2 | 135 |
| Тефтели с соусом | 60/50 | 4,8 | 16,6 | 7,8 | 200 |
| Рис отварной | 150 | 4 | 4,2 | 23 | 136 |
| Пирожок с капустой | 60 | 3,9 | 4,96 | 20,76 | 145 |
| Хлеб | 36 | 2,4 | 0,4 | 15 | 74,2 |
| Всего комплекс | | 19,3 | 39,26 | 98,66 | 790 |

Вторник

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Салат ветерок | 100 | 1,54 | 9,99 | 5,73 | 118 |
| Котлета свиная | 50 | 8,3 | 28,6 | 12 | 340 |
| Греча с овощами | 150 | 0,6 | 14,3 | 13 | 180 |
| Пирожок с джемом | 60 | 3,18 | 1,26 | 36,6 | 170 |
| Хлеб | 36 | 2,4 | 0,4 | 15 | 74,2 |
| Всего комплекс | | 16,12 | 54,55 | 107,23 | 982,2 |

Среда

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из моркови | 100 | 0,8 | 3,1 | 9,1 | 86,42 |
| Котлета домашняя | 50 | 8,3 | 15,6 | 7,2 | 203 |
| Рис отварной с м/р | 150 | 4,0 | 3,0 | 23 | 136 |
| Пирожок с картофелем | 60 | 3,6 | 3,28 | 23,1 | 139 |
| Хлеб | 36 | 2,4 | 0,4 | 15 | 74,2 |
| Всего комплекс | | 19,2 | 25,38 | 102,3 | 738,62 |

Четверг

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------|-------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| Плов с курицей | 150 | 13,3 | 10,4 | 24,3 | 244 |
| Плюшка с сахаром | 60 | 4,6 | 5,34 | 33,54 | 202 |
| Хлеб | 36 | 2,4 | 0,4 | 15 | 74,2 |
| Всего комплекс | | 21,8 | 26,24 | 104,54 | 744,2 |

Пятница

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|--------|-------|------|----------|--------------|
| Салат овощной | 100 | 3,3 | 15 | 2,9 | 160 |
| Сосиска отварная | 60 | 7,5 | 14,3 | - | 159 |
| Макароны отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 |
| Блинчики со сгущ молоком | 100/10 | 9,03 | 7,4 | 37,07 | 253 |
| Всего комплекс | | 25,23 | 42,9 | 100,17 | 893 |

Понедельник

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| Салат «весенний» | 100 | 3,88 | 15,62 | 2,74 | 167 |
| Голубцы ленивые | 100 | 14 | 11,8 | 11,4 | 208 |
| Греча с овощами | 150 | 0,6 | 14,3 | 13 | 180 |
| Хлеб | 36 | 2,4 | 0,4 | 15 | 74,2 |
| Пирожок с яблоками | 60 | 3,21 | 3,2 | 26,4 | 148 |
| Всего комплекс | | 24,19 | 45,32 | 93,44 | 877,2 |

Вторник

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| Салат из св капусты | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| Гуляш из свинины | 50 | 9,55 | 34 | 7,09 | 372,2 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| Рогалик слоеный | 50 | 3,6 | 3,28 | 23,1 | 139 |
| Хлеб | 36 | 2,4 | 0,4 | 15 | 74,2 |
| Всего комплекс | | 20,15 | 49,58 | 75,98 | 837,4 |

Среда

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|-------|-------|-------|----------|--------------|
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,0 | 7,1 | 4,2 | 86 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,6 | 5,4 | 5,6 | 113,0 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164 |
| Плюшка с сахаром | 60 | 4,6 | 5,34 | 33,54 | 202 |
| Хлеб | 36 | 2,4 | 0,4 | 15 | 74,2 |
| Всего комплекс | | 21,8 | 25,04 | 80,24 | 639,2 |

Четверг

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| Салат из моркови с | 100 | 1,3 | 3,1 | 9,1 | 70 |

| | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|-------------|--------------|
| яблоками | | | | | |
| Тефтели 1-й вариант (свинина) | 60 | 5,76 | 22,4 | 7,86 | 256,7 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,2 | 35,3 | 220,5 |
| Пирожок с джемом | 60 | 3,18 | 1,26 | 36,6 | 170 |
| Хлеб | 36 | 2,4 | 0,4 | 15 | 74,2 |
| Всего комплекс | | 15,49 | 33,36 | 96,7 | 791,4 |

Пятница

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Салат из свежих помидоров | 100 | 0,9 | 7,1 | 3,9 | 85 |
| Котлеты полтавские (украинское нац. блюдо) | 75 | 15 | 21,5 | 6,1 | 278 |
| Рис отварной с м/р | 150 | 4,0 | 3,0 | 23 | 136 |
| Плюшка с сахаром | 60 | 4,6 | 5,34 | 33,54 | 202 |
| Хлеб | 36 | 2,4 | 0,4 | 15 | 74,2 |
| Всего комплекс | | 26,9 | 37,34 | 81,54 | 775,2 |

Руководитель структурного подразделения

В.А. Бойкова

Заведующий производством

К.Е. Малыгин

По вопросам организации питания обращаться по телефону :

8 (4822)58 16 48