

# МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЦОВ

## ПРЕЗ МЕСЕЦ ФЕВРУАРИ 2024г.

Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст /издадено 2020 г./

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>01.02.24г.</b> четвъртък  <b>Общо: 1256кал.</b>	1.Питка със сирене /извара, кашкавал/ 100гр. р.64 к.323 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Чай плодов 200гр. р.416 к.94  <b>424к. / закуска</b>	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1.Супа от спанак и сирене със застройка 100гр. р.85 к.86 2.Тас кебап 130гр. р.279 к.210 3.Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>489к. / обяд</b>	1.Крем пита с ванилов крем 100гр. р.410 к.189 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>280 к. / ПЗ</b>
<b>02.02.24.</b> петък  <b>Общо : 1043кал.</b>	1.Сандвич с варени яйца, извара и зеленчук75гр. /бял хляб/ р.6 к.151 2.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>323к. / закуска</b>	1.Киви 100гр. р. 359 к.51  <b>51к. / ПЗ</b>	1.Супа от картофи с ориз 100гр.р.96 к.74 2.Птиче месо с прясно зеле 130гр. р.252 к.143 3.Печена тиква с мед и орехи 100гр. р.379 к.70 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>334к. / обяд</b>	1.Плодова пита с овесени ядки 100гр. р.62 к.244 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>335 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>05.02.24г.</b> понеделник  <b>Общо:</b> <b>1196кал.</b>	1. <u>Качамак със сирене</u> 100гр. р.73к.146 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14  <b>160к. / закуска</b>	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от пилешко със застройка</u> 100гр. р.122 к.77 2. <u>Огретен от зеленчуци</u> 130гр. р.182 к.155 <u>Салата „Снежанка“</u> 50гр. р.314 к.44 3. <u>Мус от пресни/замразени, стерилизирани/ плодове</u> 100гр. р.391 к.163 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>533к. / обяд</b>	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 <u>/3,6 % мазнини/</u>  <b>440 к. / ПЗ</b>
<b>06.02.24г.</b> вторник  <b>Общо:</b> <b>997кал.</b>	1. <u>Сандвич с пастет от авокадо и сирене</u> 75гр. /бял хляб/ р.22 к.174 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 <u>/2% мазнини/</u>  <b>356к. / закуска</b>	1. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50  <b>50к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от карфиол /броколи/</u> 100гр. р.105 к.58 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Макаронени изделия с месо, домати и млечна заливка</u> 130гр. р.220 к.191 3. <u>Ананас</u> 100гр. р.359 к.57 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>374к. / обяд</b>	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72 <b>ДФЗ: <u>прясно мляко, мандарини</u></b>  <b>217 к. / ПЗ</b>
<b>07.02.24г.</b> сряда  <b>Общо:</b> <b>1140кал.</b>	1. <u>Пица вегетариана</u> 100гр. р.66 к.245 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 <u>/2% мазнини/</u>  <b>424к. / закуска</b>	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Задушени хапки от птиче месо със сос</u> 90гр. р.261 к.262 3. <u>Ябълка</u> 50гр. р.359 к.32 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>417к. / обяд</b>	1. <u>Сандвич с лютеница</u> 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.28 к.114 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 <u>/3,6 % мазнини/</u> <b>ДФЗ: <u>кисело мляко, банани</u></b>  <b>200 к. / ПЗ</b>
<b>08.02.24г.</b> четвъртък  <b>Общо:</b> <b>1012кал.</b>	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодов</u> 200гр. р.416 к.94  <b>260к. / закуска</b>	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Месо с грах</u> 130гр. р.269 к.148 3. <u>Киви</u> 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>342к. / обяд</b>	1. <u>Щрудел с ябълки</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 <u>/3,6 % мазнини/</u> <b>ДФЗ: <u>кисело мляко, банани</u></b>  <b>396 к. / ПЗ</b>
<b>09.02.24г.</b> петък  <b>Общо:</b> <b>1250кал.</b>	1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 <u>/2% мазнини/</u>  <b>477к. / закуска</b>	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа зеленчукова със застройка</u> 100гр. р.90 к.60 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр. р.244 к.281 3. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>485к. / обяд</b>	1. <u>Млечен десерт с овесени ядки, сушени плодове и орехи</u> 100гр. р.403 к.157 2. <u>Ябълка</u> 50гр. р.359 к.32 <b>ДФЗ: <u>кисело мляко, портокали</u></b>  <b>189 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>12.02.24г.</b> понеделник  <b>Общо:</b> <b>1255кал.</b>	1. <u>Зърнена закуска /мюсли/ с мляко</u> 150гр. р.77 к.188 2.Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>202к. / закуска</b>	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа борш с месо</u> 100гр. р.128 к.86 2. <u>Мусака от картофи със сирене/кашкавал, извара/</u> 130гр. р.188 к.177 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 40гр. р.319 к.36 3. <u>Кисел от пресни/замразени/ плодове</u> 100гр. р.389 к.67 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 <b>460к. / обяд</b>	1. <u>Козуначени кифли с мармалад</u> 100гр. р.54 к.412 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>503 к. / ПЗ</b>
<b>13.02.24г.</b> вторник  <b>Общо:</b> <b>971кал.</b>	1. <u>Сандвич с пастет от варени яйца и сирене</u> 75гр. /бял хляб/ р.4 к.189 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. Чай плодове 200гр. р.416 к.94  <b>293к. / закуска</b>	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от моркови</u> 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо с праз лук</u> 130гр. р.273 к.154 3. Портокал 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>325к. / обяд</b>	1. <u>Печена палачинка с конфитюр</u> 100гр. р.55 к.199 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ <b>ДФЗ: прясно мляко, ябълки</b>  <b>290 к. / ПЗ</b>
<b>14.02.24г.</b> сряда  <b>Общо:</b> <b>1106кал.</b>	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.172 2.Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>186к. / закуска</b>	1. Портокал 100гр. р.359 к.50  <b>50к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от тиквички със застройка</u> 100гр. р.86 к.56 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Салата от леща, пиперки и домати</u> 80гр. р.351 к.107 3.Ябълка 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>382к. / обяд</b>	1. <u>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ <b>ДФЗ: кисело мляко, ябълки</b>  <b>489 к. / ПЗ</b>
<b>15.02.24г.</b> четвъртък  <b>Общо:</b> <b>1277кал.</b>	1. <u>Баница с праз и сирене</u> 100гр. р.34 к.288 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/  <b>467к. / закуска</b>	1.Банан 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от спанак и картофи</u> 100гр. р.83 к.61 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр. р.253 к.201 <u>Салата „Айсберг“ с ябълки и авокадо</u> 50гр. р.320 к.64 3. Банан 50гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>423к. / обяд</b>	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 <b>ДФЗ: кашкавал, ябълки</b>  <b>288 к. / ПЗ</b>
<b>16.02.24г.</b> петък  <b>Общо:</b> <b>999кал.</b>	1. <u>Печен сандвич с кашкавал и яйце</u> 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/  <b>373к. / закуска</b>	1.Киви 100гр. р.359 к.51  <b>51к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от риба и картофи</u> 100гр. р.133 к.49 2. <u>Пълнени пиперки с месо</u> 130гр. р.294 к.164 <u>Салата „Капрезе“</u> 50гр. р.316 к.53 3. Ананас 50гр. р.359 к.29 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>342к. / обяд</b>	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 <b>ДФЗ: кашкавал, ябълки</b>  <b>233 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>19.02.24г.</b> понеделник  <b>Общо:</b> <b>1223кал.</b>	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14  <b>170к. / закуска</b>	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от месо с ориз</u> 100гр. р.129 к.96 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 Смесена салата 40гр. р.317 к.29 3. <u>Крем ванилия с пресни плодове</u> 100гр. р.390 к.124 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>492к. / обяд</b>	1. <u>Соленки с овесени ядки и сирене</u> 100гр. р.68 к.412 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/  <b>498 к. / ПЗ</b>
<b>20.02.24г.</b> вторник  <b>Общо :</b> <b>1190кал.</b>	1. <u>Сандвич с кашкавал</u> 75гр./ <u>бял хляб</u> / р.1 к.218 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ <b>397к. / закуска</b>	1. <u>Киви</u> 100гр. р.359 к.51  <b>51к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от домати</u> 100гр. р.103 к.54 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Птиче месо, печено на фурна</u> 50гр. р.266 к.120 <u>Шопска салата</u> 80гр. р.318 к.92 3. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>433к. / обяд</b>	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72  <b>309 к. / ПЗ</b>
<b>21.02.24г.</b> сряда  <b>Общо:</b> <b>1249кал.</b>	1. <u>Пица с кашкавал</u> 100гр. р.66 к.245 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини <b>427к. / закуска</b>	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Пай с месо</u> 130гр. р.282 к.156 3. <u>Портокал</u> 50гр. р.359 к.25 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>426к. / обяд</b>	1. <u>Сандвич със сирене /кашкавал/ и зеленчуци</u> 85гр. / <u>бял хляб</u> / р.2 к.206 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ <b>297 к. / ПЗ</b>
<b>22.02.24г.</b> четвъртък  <b>Общо:</b> <b>1288кал.</b>	1. <u>Соленка с плънка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ <b>552к. / закуска</b>	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14 „ <b>14к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от зелен фасул със застройка</u> 100гр. р.88 к.54 2. <u>Задушена риба с доматиен сос</u> 130гр. р.239 к.201 Салата от картофи и лук 40гр. р.345 к.55 3. <u>Банан</u> 50гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>407к. / обяд</b>	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове/банан/</u> 120гр. р.407 к.229 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86  <b>315 к. / ПЗ</b>
<b>23.02.24г.</b> петък  <b>Общо:</b> <b>1082кал.</b>	1. <u>Сандвич с пастет „Шопски хайвер“</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.17 к.204 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ <b>383к. / закуска</b>	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74. 2. <u>Птиче /пуешко/ месо фрикасе</u> 130гр. р.264 к.187 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. <u>Ананас</u> 50гр. р.359 к.29 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>367к. / обяд</b>	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>233 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
<b>26.02.24г.</b> понеделник  <b>Общо:</b> <b>1089кал.</b>	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14  <b>170к. / закуска</b>	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от пилешко /пуешко/ с картофи</u> 100гр. р.121 к.74 2. <u>Ориз с праз лук и маслини</u> 130гр. р.163 к.136 Салата от моркови и ябълки 50гр. р.324 к.53 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>442к. / обяд</b>	1. <u>Питка със сирене /извара, кашкавал/</u> 100гр. р.64 к.323 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>414к. / ПЗ</b>
<b>27.02.24г.</b> вторник  <b>Общо:</b> <b>1225кал.</b>	1. <u>Сандвич с кашкавал и зеленчуци</u> 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/  <b>378к. / закуска</b>	1. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50  <b>50к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Мусака с месо и картофи</u> 130гр. р.289 к.199 Смесена салата 40гр. р.317 к.29 3. <u>Киви</u> 50гр.р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>353к. / обяд</b>	1. <u>Мъфини със сушени сливи и орехи</u> 100гр. р.51 к.358 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86  <b>444 к. / ПЗ</b>
<b>28.02.24г.</b> сряда  <b>Общо:</b> <b>1240кал.</b>	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94  <b>397к. / закуска</b>	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от картофи</u> 100гр. р.98 к.81 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Ризото с птиче месо</u> 130гр. р.254 к.198 <u>Салата „Капрезе“</u> 50гр. р.316 к.53 3. <u>Мандарина</u> 100гр. р.359 к.47 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>494к. / обяд</b>	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>335 к. / ПЗ</b>
<b>29.02.24г.</b> четвъртък  <b>Общо:</b> <b>1031кал.</b>	1. <u>Печен сандвич с мляно месо кашкавал</u> 75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/  <b>397к. / закуска</b>	1. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от домати</u> 100гр. р.93 к.51 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 80гр. р.319 к.72 3. <u>Ананас</u> 50гр. р.359 к.29 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>308к. / обяд</b>	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 100гр.р.71 к.163 2. <u>Плодова салата с ябълки, портокали и банани</u> 100гр. р.361 к.64  <b>227 к. / ПЗ</b>

Съгласно Регламент (ЕС) №1169/2011 на Европейския парламент и на Съвета от 25 октомври 2011 година за предоставянето на информация за храните на потребителите, в менюто са подчертани храните, съдържащи вещества или продукти, причиняващи алергии или непоносимост!

<b>ДАТА</b>	<b>МЛЯКО</b>	<b>ПЛОД</b>	<b>ЗЕЛЕНЧУК</b>
01.02.2024г.	223	200	119
02.02.2024г.	350	220	130
05.02.2024г.	191	172	173
06.02.2024г.	254	275	93
07.02.2024г.	359	150	152
08.02.2024г.	132	116	230
09.02.2024г.	259	284	140
12.02.2024г.	204	150	200
13.02.2024г.	163	210	120
14.02.2024г.	150	210	180
15.02.2024г.	200	200	140
16.02.2024г.	274	250	187
19.02.2024г.	200	144	155
20.02.2024г.	281	225	180
21.02.2024г.	370	200	130
22.02.2024г.	300	50	300
23.02.2024г.	243	250	140
26.02.2024г.	214	173	180
27.02.2024г.	220	200	145
28.02.2024г.	180	128	250
29.02.2024г.	230	250	200
<b>ОБЩО:</b>	<b>238</b>	<b>193</b>	<b>169</b>

**Забележка: В таблицата не са включени грамажите на плод, мляко и млечни продукти от ДФЗ!**