

## МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ НОЕМВРИ 2021г.

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

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
01.11.21г. понеделник  <b>Общо: 973кал.</b>	1.Качамак със сирене 100гр. р.73 к.146 2.Краставица 50гр. р.303 к.7  <b>325к. / закуска</b>	1.Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1.Супа от пилешко със застройка 100гр. р.122 к.77 2.Огретен от зеленчуци 130гр. р.182 к.155 <u>Салата „Снежанка“</u> 50гр. р.314 к.44 3.Кисело мляко с пресни плодове и корнфлейкс 100гр. р.368 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 <b>455к. / обяд</b>	1.Бананов кекс 100гр. р.48 к.239 2. Чай плодове 200гр. р.416 к.94  <b>333 к. / ПЗ</b>
02.11.21г. вторник <b>Общо:841кал. ДФЗ: домати и прясно мляко</b>	1.Сандвич с пастет от извара и домати 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.12 к.175 2.Чай плодове 200гр. р.416 к.94  <b>269к. / закуска</b>	1.Портокал 50гр. р.359 к.25  <b>25к. / ПЗ</b>	1.Супа от тиквички със застройка 100гр. р.86 к.56 2.Птиче месо с прясно зеле 150гр. р.252 к.171 3.Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>373к. / обяд</b>	1.Пудинг с тиква, ориз и мляко 100гр. р.394 к.102 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72  <b>174 к. / ПЗ</b>
03.11.21г. сряда <b>Общо:930кал. ДФЗ: банани и кисело мляко</b>	1.Печен сандвич с мляно месо кашкавал75гр. <u>/бял хляб/</u> р.33 к.160 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. Чай плодове 200гр. р.416 к.94  <b>264к. / закуска</b>	1. Круша 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1.Супа от спанак и картофи 100гр. р.83 к.61 2.Тас кебап 130гр. р.279 к.210 Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Ябълка 50гр. р.359 к.32 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>337к. / обяд</b>	1.Макарони с прясно мляко и яйца на фурна 150гр. р.71 к.245 2. Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>277 к. / ПЗ</b>
04.11.21г. четвъртък <b>Общо:1060кал</b>  <b>ДФЗ: круши и кисело мляко</b>	1. <u>Пица с кашкавал</u> 100гр. р.66 к.245 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 <u>/2 % мазнини/</u>  <b>427к. / закуска</b>	1. Краставица 100гр. р.303 к.14  <b>14к. / ПЗ</b>	1. Крем супа от моркови 100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 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.Портокал 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>362к. / обяд</b>	1.Сандвич с лютеница 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.28 к.114 2.Натурален сок 200гр. к.86  <b>257 к. / ПЗ</b>
05.11.21г. петък <b>Общо:923кал. ДФЗ: био ябълки и кисело мляко</b>	1.Сандвич с пастет „Шопски хайвер“ 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.17 к.204 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодове 200гр. р.416 к.94  <b>308к. / закуска</b>	1.Портокал 50гр. р.359 к.25  <b>25к. / ПЗ</b>	1.Супа от зрял фасул по манастирски 100гр. р.94 к.78 2.Мусака с месо и картофи 130гр. р.289 к.199 <u>Салата от печени пиперки и червени домати</u> 50гр. р.330 к.27 3.Банан 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 <b>396к. / обяд</b>	1.Овесена каша с прясно мляко и мед 150гр. р.81 к.162 2. Ябълка 70гр. р.359 к.44  <b>194 к. / ПЗ</b>
08.11.21г. понеделник  <b>Общо: 1213кал.</b>	1.Макарони с масло и сирене 100гр. р.72 к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 <u>/3 % мазнини /</u> <b>335к. / закуска</b>	1.Круша 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1.Супа топчета от телешко месо 100гр. р.125 к.71 2. <u>Яхния от зрял фасул</u> 130гр. р.154 к.149 <u>Смесена салата</u> 50гр. р.317 к.29 3. <u>Мус от пресни плодове</u> 100гр. р.391 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 <b>406к. / 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>
09.11.21г. вторник <b>Общо: 922кал.</b>	1. <u>Сандвич с пастет от извара, кашкавал и зеленчуци</u> 75гр. <u>/бял хляб/</u> р.14 к.78	1. Краставица 100гр. р.303 к.14	1. <u>Супа от домати</u> 100гр. р.93 к.51 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Пюре от картофи и моркови</u> 80гр. р.342 к.86	1. <u>Бисквити с овесени ядки, банани и стафиди</u> 80гр. р.386 к.172 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
ДФЗ: био ябълки и прясно мляко	2. Чай плодов 200гр. р.416 к.94  <b>172к. / закуска</b>	<b>14к. / ПЗ</b>	3.Банан 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>338к. / обяд</b>	/3,6 % мазнини/  <b>258к. / ПЗ</b>
10.11.21г. сряда Общо: 1135кал. ДФЗ: био ябълки и кисело мляко	1. <u>Кекс със сирене</u> 100гр. р.38 к.295 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/  <b>477к. / закуска</b>	1. Портокал 50гр. р.359 к.25  <b>25к. / ПЗ</b>	1.Супа от леща по манастирски 100гр. р.95 к.76 2. <u>Кюфтета печени на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 <u>Шопска салата</u> 70гр. р.318 к.71 3.Круша 50гр. р.359 к.32 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>341к. / обяд</b>	1. <u>Сандвич със сирене /кашкавал/ и зеленчуци</u> 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 2.Натурален сок 200гр. к.86  <b>292 к. / ПЗ</b>
11.11.21г. четвъртък Общо: 907кал. ДФЗ: био ябълки и био кашкавал	1. <u>Зърнена закуска /мюсли/ с мляко</u> 150гр. р.77 к.188 2.Краставица 80гр. р.303 к.11  <b>199к. / закуска</b>	1.Круша 50гр. р.359 к.32  <b>32к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2.Птиче месо с грах 130гр. р.249 к.182 3.Банан 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>405к. / обяд</b>	1. <u>Печена палачинка с конфитюр</u> 100гр. р.55 к.199 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72  <b>271 к. / ПЗ</b>
12.11.21г. петък Общо:1001кал ДФЗ: био ябълки и био кашкавал	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>336к. / закуска</b>	1.Банан 50гр. р.359 к.45  <b>45к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от зеленчуков микс</u> 100гр. р.104 к.71 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо с картофи</u> 130гр. р.268 к.162 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос „Винегрет“</u> 50гр. р.319 к.45 3.Ябълка 50гр. р.359 к.32 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>437к. / обяд</b>	1. <u>Варено жита с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. Ябълка 50гр. р.359 к.32  <b>202 к. / ПЗ</b>
15.11.21г. понеделник Общо: 1156кал.	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини /  <b>335к. / закуска</b>	1. Банан 100гр. р.359 к.99  <b>99к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от риба и картофи</u> 100гр. р.133 к.49 2.Яхния от леща 130гр. р.155 к.147 Смесена салата 50гр. р.317 к.29 3. <u>Кисел от пресни плодове</u> 100гр. р.389 к.62 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>381к. / обяд</b>	1. <u>Кекс с кисело мляко</u> 100гр. р.44 к.255 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/  <b>341 к. / ПЗ</b>
16.11.21г. вторник Общо : 1391кал.	1. <u>Соленки с овесени ядки и сирене</u> 100гр. р.68 к.412 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини/  <b>591к. / закуска</b>	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Супа от зелен фасул със застрейка</u> 100гр. р.88 к.54 2.Месо с ориз 130гр. р.267 к.202 <u>Салата “Капрезе”</u> 50гр. р.316 к.53 3.Портокал 50гр. р.359 к.25 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94  <b>428к. / обяд</b>	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72  <b>309 к. / ПЗ</b>
17.11.21г. сряда Общо: 1018кал.	1. <u>Печен сандвич с кашкавал и яйце</u> 75гр. /бял <u>хляб/</u> р.3 к.191 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  <b>289к. / закуска</b>	1.Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>63к. / ПЗ</b>	1. <u>Крем супа от карфиол/брокколи/</u> 100гр. р.105 к.58 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Задушени хапки от птиче месо със сос</u> 90гр. р.261 к.262 3.Банан 50гр. р.359 к.45 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47  <b>433к. / обяд</b>	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63  <b>233 к. / ПЗ</b>
18.11.21г.	1. <u>Соленки с пълнка от сирене</u> 100гр. р.67	1. Банан 100гр.	1. <u>Супа от картофи със застрейка</u> 100гр. р.92 к.74	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр.

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
четвъртък	к.370 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ <b>552к. / закуска</b>	р.359 к.99 <b>99к. / ПЗ</b>	2.Макаронени изделия с мляно месо 130гр. р.221 к.173 Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Мандарина 50гр. р.359 к.24 хляб пълнозърнест 20гр. к.47 <b>325к. / обяд</b>	/бял хляб/ р.30 к.202 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ <b>293 к. / ПЗ</b>
19.11.21г. петък	1.Сандвич с пастет от варени яйца и сирене 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 50гр. р.359 к.32 <b>32к. / ПЗ</b>	1.Супа зеленчукова със застройка 100гр. р.90 к.60 2.Риба на фурна 70гр. р.236 к.109 Лютеница с праз лук 40гр. р.334 к.26 Салата от зрял фасул 40гр. р.347 к.66 3.Печена тиква с мед и орехи 100гр.р.379 к.70 хляб пълнозърнест 20гр. к.47 <b>378к. / обяд</b>	1.Плодова пита с овесени ядки 100гр. р.62 к.244 2.Айрян 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ <b>330 к. / ПЗ</b>
22.11.21г. понеделник	1.Попара с вода и сирене 100гр. р.76 к.167 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодове 200гр. р.416 к.94 <b>271к. / закуска</b>	1. Банан 100гр. р.359 к.99 <b>99к. / ПЗ</b>	1.Супа зеленчукова със застройка 100гр. р.90 к.60 2.Макаронени изделия с доматиен сос и сирене 130гр. р.216 к.187 Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Млечен кисел с пресни плодове и ядки 100гр. р.390 к.124 хляб пълнозърнест 20гр. к.47 <b>425к. / обяд</b>	1.Овесени питки със сушени плодове 100гр. р.59 к.403 2.Айрян 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ <b>341 к. / ПЗ</b>
23.11.21г. вторник	1.Сандвич с кашкавал 75гр./бял хляб/ р.1 к.218 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ <b>397к. / закуска</b>	1. Банан 50гр. р.359 к.45 <b>45к. / ПЗ</b>	1.Супа от зрял фасул по манастирски 100гр. р.94 к.78 2.Руло от смяно месо 100гр. р.287 к.186 Салата "Капрезе" 50гр. р.316 к.53 3.Мандарина 100гр. р.359 к.47 хляб пълнозърнест 20гр. к.47 <b>411к. / обяд</b>	1.Бисквитена торта с седено кисело мляко и плодове /банан/ 120гр. р.407 к.229 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 <b>301 к. / ПЗ</b>
24.11.21г. сряда	1.Кускус с масло и сирене 100гр. р.72 к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини/ <b>335к. / закуска</b>	1.Ябълка 50гр. р.359 к.32 <b>32к. / ПЗ</b>	1.Зеленчукова супа с риба 100гр. р.134 к.50 2.Птиче месо с ориз 130гр.р.253 к.201 Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“ 50гр. р.313 к.38 3.Мандарина 100гр. р.359 к.47 хляб пълнозърнест 40гр. к.94 <b>430к. / обяд</b>	1.Щрудел с ябълки 100гр. р.36 к.305 2.Айрян 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ <b>391 к. / ПЗ</b>
25.11.21г. четвъртък	1.Печен сандвич с кашкавал и яйце 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Чай плодове 200гр. р.416 к.94 <b>295к. / 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.Риба на фурна 70гр. р.236 к.109 Салата от картофи и лук 80гр. р.345 к.110 3.Печена тиква на фурна с мляко и яйца 100гр. р.380 к.86 хляб пълнозърнест 20гр. к.47 <b>438к. / обяд</b>	1.Реване с прясно мляко 100гр. р.408 к.146 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ <b>237 к. / ПЗ</b>
26.11.21г. петък	1.Питка със сирене /извара, кашкавал/ 100гр. р.64 к.323 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини/ <b>502к. / закуска</b>	1.Ябълка 50гр. р.359 к.32 <b>32к. / ПЗ</b>	1.Крем супа от картофи 100гр. р.98 к.81 крутони 5гр. р.139 к.21 2.Месо със зелен фасул 130гр. р.270 к.141 3.Киви 50гр.р.359 к.26 хляб пълнозърнест 40гр. к.94 <b>363к. / обяд</b>	1.Мляко с ориз 150гр. р.404 к.170 2.Плодова салата с ябълки, портокали и банани 100гр. р.361 к.64 <b>234 к. / ПЗ</b>

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
29.11.21г. понеделник  Общо: 848кал.	1.Макарони с масло и сирене 100гр. р.72 к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7  170к. / закуска	1. Банан 50гр. р.359 к.45  45к. / ПЗ	1. Супа борш с месо 100гр. р.128 к.86 2.Яхния от картофи 130гр. р.158 к.119 Салата “Капрезе” 50гр. р.316 к.53 3. Портокал 100гр. р.359 к.50 хляб пълнозърнест 40гр. к.94  402к. / обяд	1.Бишкоти с кисело мляко и плодове 100гр. р.405 к.145 2. Натурален сок 200гр. к.86  231 к. / ПЗ
30.11.21г. вторник  Общо : 1231кал.	1.Пица вегетариана 100гр. р.66 к.160 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/  339к. / закуска	1. Ябълка 50гр. р.359 к.32  32к. / ПЗ	1. Крем супа от домати 100гр. р.103 к.54 крутони 5гр. р.139 к.21 2. Кюфтета печени на фурна 80гр. р.300 к.115 Салата от прясно зеле, моркови и сос „Винегрет“ 50гр. р.319 к.45 3.Крем ванилия с пресни плодове 100гр. р.396 к.98 хляб пълнозърнест 40гр. к.47  436к. / обяд	1.Баница с тиква 100гр. р.35 к.333 2. Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/  424 к. / ПЗ

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!

ДАТА	МЛЯКО	ПЛОД	ЗЕЛЕНЧУК
01.11.2021г.	100	129	179
02.11.2021г.	320	326	200
03.11.2021г.	320	320	140
04.11.2021г.	433	250	238
05.11.2021г.	275	250	233
08.11.2021г.	384	115	152
09.11.2021г.	346	170	219
10.11.2021г.	425	250	130
11.11.2021г.	200	260	220
12.11.2021г.	250	300	232

ДАТА	МЛЯКО	ПЛОД	ЗЕЛЕНЧУК
15.11.2021г.	339	140	190
16.11.2021г.	279	180	146
17.11.2021г.	300	250	105
18.11.2021г.	349	150	170
19.11.2021г.	162	171	95
22.11.2021г.	225	166	234
23.11.2021г.	214	230	134
24.11.2021г.	405	188	134
25.11.2021г.	238	204	161
26.11.2021г.	381	230	280
29.11.2021г.	200	200	225
30.11.2021г.	400	170	160
<b>ОБЩО:</b>	<b>289</b>	<b>211</b>	<b>180</b>