

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ

ПРЕЗ ФЕВРУАРИ 2023г.

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
01.02.23г. сряда Общо: 1165кал.	1.Питка със сирене /извара, <u>кашкавал/</u> 100гр. р.64 к.323 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Чай плодов 200гр. р.416 к.94 424к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от зеленчуков микс</u> 100гр. р.104 к.71 2. <u>Месо с грах</u> 130гр. р.269 к.148 3. <u>Пресни плодове с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 398к. / обяд	1. <u>Крем пита с ванилов крем</u> 100гр. р.410 к.189 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 280 к. / ПЗ
02.02.23г. четвъртък Общо : 905кал.	1. <u>Сандвич с варени яйца, извара и зеленчук</u> 75гр. / <u>бял хляб/</u> р.6 к.151 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 323к. / закуска	1.Морков 50гр. к.21 21к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр.р.92 к.74 2.Птиче месо с прясно зеле 130гр. р.252 к.143 3. <u>Печена тиква с мед и орехи</u> 100гр. р.379 к.70 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 334к. / обяд	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 100гр.р.71 к.163 2.Плодова салата с ябълки, портокали и банани 100гр. р.361 к.64 227 к. / ПЗ
03.02.23г. петък Общо: 1317кал.	1. <u>Баница със сирене</u> 100гр. р.34 к.293 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр.р.419 к.172 /2% мазнини/ 475к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от домати</u> 100гр. р.93 к.51 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр.р.244 к.281 Салата от печени пиперки и червени домати 50 гр. р.330 к.27 3.Портокал 50гр. р.359 к.25 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 478к. / обяд	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове/банан/</u> 120гр. р.407 к.229 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 301 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
06.02.23г. понеделник	1.Качамак със сирене 100гр. р.73к.146 2.Краставица 50гр. р.303 к.7	1.Ябълка 50гр. р.359 к.32	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. <u>Мус от пресни/замразени, стерилизирани/ плодове</u> 100гр. р.391 к.163 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1.Кифла със сирене 100гр. р.53 к.349 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1158кал.	153к. / закуска	32к. / ПЗ	533к. / обяд	440 к. / ПЗ
07.02.23г. вторник	1. <u>Сандвич с пастет от авокадо и сирене</u> 75гр. /бял хляб/ р.22 к.174 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1.Портокал 50гр. р.359 к.25	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.Ананас 100гр. р.359 к.57 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 ДФЗ: прясно мляко, мандарини
Общо: 972кал.	356к. / закуска	25к. / ПЗ	374к. / обяд	217 к. / ПЗ
08.02.23г. сряда	1. <u>Пица вегетариана</u> 100гр. р.66 к.245 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1.Супа от леща по манастирски 100гр. р.95 к.76 2. <u>Задушени хапки от птиче месо със сос</u> 90гр. р.261 к.262 3.Ябълка 50гр. р.359 к.32 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. Сандвич с лютеница 75гр. /бял хляб/ р.28 к.114 2. Айрян 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: кисело мляко, банани
Общо: 1140кал.	424к. / закуска	99к. / ПЗ	417к. / обяд	200 к. / ПЗ
09.02.23г. четвъртък	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. Чай плодов 200гр. р.416 к.94	1.Краставица 100гр. р.303 к.14	1. <u>Супа зеленчукова със застройка</u> 100гр. р.90 к.60 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3.Киви 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Щрудел с ябълки</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: кисело мляко, банани
Общо: 1060кал.	260к. / закуска	14к. / ПЗ	390к. / обяд	396 к. / ПЗ
10.02.23г. петък	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/	1. Банан 100гр. р.359 к.99	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 Лютеница с праз лук 40гр. р.334 к.26 Салата от зрял фасул 40гр. р.347 к.66 3.Портокал 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Млечен десерт с овесени ядки, сушени плодове и орехи</u> 100гр. р.403 к.157 2. Ябълка 50гр. р.359 к.32 ДФЗ: кисело мляко, портокали
Общо: 1184кал.	477к. / закуска	99к. / ПЗ	419к. / обяд	189 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
13.02.23г. понеделник	1.Макарони с масло и сирене 100гр. р.72к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7	1.Ябълка 50гр. р.359 к.32	1.Супа борш с месо 100гр. р.128 к.86 2.Мусака от картофи със сирене/кашкавал, извара/ 130гр. р.188 к.177 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос “Винегрет”</u> 40гр. р.319 к.36 3.Кисел от пресни/замразени/ плодове 100гр. р.389 к.67 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1.Козуначени кифли с мармалад 100гр. р.54 к.412 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1158кал.	163к. / закуска	32к. / ПЗ	460к. / обяд	503 к. / ПЗ
14.02.23г. вторник	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 плодов 200гр. р.416 к.94	1. Ябълка 50гр. р.359 к.32	1. Крем супа от моркови100гр. р.101 к.53 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. Месо със зелен фасул 130гр. р.270 к.141 3. Портокал 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. Печена палачинка с конфитюр 100гр. р.55 к.199 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: прясно мляко, ябълки
Общо: 927кал.	293к. / закуска	32к. / ПЗ	312к. / обяд	290 к. / ПЗ
15.02.23г. сряда	1.Попара с вода и сирене 100гр. р.76 к.172 2.Краставица 50гр. р.303 к.7	1. Портокал 100гр. р.359 к.50	1.Супа от тиквички със застройка 100гр. р.86 к.56 2. Рибa на фурна70гр. 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	1.Овесени питки със сушени <u>плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2.Айрян 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ ДФЗ: кисело мляко, ябълки
Общо: 1100кал.	179к. / закуска	50к. / ПЗ	382к. / обяд	489 к. / ПЗ
16.02.23г. четвъртък	1.Баница с праз и сирене 100гр. р.34 к.288 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1.Банан 100гр. р.359 к.99	1. Супа от спанак и сирене със застройка 100гр. р.85 к.86 2. Птиче месо с ориз 130гр. р.253 к.201 Салата „Айсберг“ с ябълки и авокадо 50гр. р.320 к.64 3. Банан 50гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u>	1. Сандвич с мед и масло 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 ДФЗ: кашкавал, ябълки
Общо: 1288кал.	467к. / закуска	99к. / ПЗ	448к. / обяд	274 к. / ПЗ
17.02.23г. петък	1.Печен сандвич с кашкавал и яйце 75гр. /бял хляб/ р.3 к.191 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3.Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1.Киви 100гр. р.359 к.51	1. Супа от риба и картофи 100гр. р.133 к.49 2. Пълнени пиперки с месо 130гр. р.294 к.164 <u>Салата „Капрезе“</u> 50гр. р.316 к.53 3. Киви 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. Мляко с ориз 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 ДФЗ: кашкавал, ябълки
Общо: 996кал.	373к. / закуска	51к. / ПЗ	339к. / обяд	233 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
20.02.23г. понеделник Общо: 978кал.	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 163к. / закуска	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	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 492к. / обяд	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 330 к. / ПЗ
21.02.23г. вторник Общо : 1204кал.	1. <u>Сандвич с кашкавал</u> 75гр./бял хляб/ р.1 к.218 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 397к. / закуска	1. Киви 100гр. р.359 к.51 51к. / ПЗ	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. Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 433к. / обяд	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 323 к. / ПЗ
22.02.23г. сряда Общо: 1189кал.	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 427к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	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 426к. / обяд	1. <u>Реване с прясно мляко</u> 100гр. р.408 к.146 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 237 к. / ПЗ
23.02.23г. четвъртък Общо: 1290кал.	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/ 552к. / закуска	1. Краставица 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи с ориз</u> 100гр. р.96 к.74 2. <u>Задушена риба с доматен сос</u> 130гр. р.239 к.201 Салата от картофи и лук 40гр. р.345 к.55 3. Банан 50гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 427к. / обяд	1. <u>Сандвич със сирене /кашкавал/ и зеленчуци</u> 85гр. /бял хляб/ р.2 к.206 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 297 к. / ПЗ
24.02.23г. петък Общо: 980кал.	1. <u>Сандвич с пастет „Шопски хайвер“</u> 75гр. /бял хляб/ р.17 к.204 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 383к. / закуска	1. Банан 50гр. р.359 к.50 50к. / ПЗ	1. <u>Супа от зелен фасул със застрояка</u> 100гр. р.88 к.54 2. <u>Птиче /пуешко/ месо фрикасе</u> 130гр. р.264 к.187 3. <u>Ананас</u> 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 314к. / обяд	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 233 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
27.02.23г. понеделник	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63	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>Плодова салата с ябълки, портокали /ананас/ и банани</u> 100гр. р.361 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Питка със сирене /извара, кашкавал/</u> 100гр. р.64 к.323 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1061кал.	163к. / закуска	63к. / ПЗ	421к. / обяд	414к. / ПЗ
28.02.23г. вторник	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/	1. <u>Портокал</u> 100гр. р.359 к.50	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	1. <u>Мъфини със сушени сливи и орехи</u> 100гр. р.51 к.358 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86
Общо: 1225кал.	378к. / закуска	50к. / ПЗ	353к. / обяд	444 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
01.02.2023г.	223	154	119
02.02.2023г.	226	180	171
03.02.2023г.	279	254	152
06.02.2023г.	191	122	173
07.02.2023г.	254	225	73
08.02.2023г.	359	150	152
09.02.2023г.	132	116	334
10.02.2023г.	259	284	93
13.02.2023г.	204	178	360
14.02.2023г.	163	180	183
15.02.2023г.	262	200	124
16.02.2023г.	193	180	97
17.02.2023г.	274	250	167
20.02.2023г.	217	144	188
21.02.2023г.	281	225	172
22.02.2023г.	494	150	160
23.02.2023г.	316	50	334
24.02.2023г.	243	250	205
27.02.2023г.	214	173	124
28.02.2023г.	263	280	190
ОБЩО:	250	187	178