

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ

ПРЕЗ МЕСЕЦ ФЕВРУАРИ 2022г.

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
01.02.22г. вторник Общо: 1200кал.	1. <u>Питка със сирене /извара, кашкавал/</u> 100гр. р.64 к.323 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 3. <u>Чай плодове</u> 200гр. р.416 к.94 424к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от домати</u> 100гр. р.93 к.51 2. <u>Месо с грах</u> 130гр. р.269 к.148 3. <u>Кисело мляко с пресни плодове и корнфлейкс</u> 100гр. р.368 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 378к. / обяд	1. <u>Плодова пита с овесени ядки</u> 100гр. р.62 к.244 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 335 к. / ПЗ
02.02.22г. сряда Общо : 974кал.	1. <u>Сандвич с варени яйца, извара и зеленчук</u> 75гр. /бял хляб/ р.6 к.151 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 323к. / закуска	1. <u>Морков</u> 50гр.к.21 21к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр.р.92 к.74 2. <u>Птиче месо с прясно зеле</u> 130гр. р.252 к.143 3. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 327к. / обяд	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове/банан/</u> 120гр. р.407 к.229 2. <u>Цитронада</u> 200гр. р.415 к.72 301 к. / ПЗ
03.02.22г. четвъртък Общо: 1238кал.	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 /2% мазнини/ 477к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Крем супа от зеленчуков микс</u> 100гр. р.104 к.71 2. <u>Риба с ориз и праз</u> 130гр.р.244 к.281 3. <u>Портокал</u> 50гр. р.359 к.25 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 471к. / обяд	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.64 227 к. / ПЗ
04.02.22г. петък Общо: 1004кал.	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/ 378к. / закуска	1. <u>Портокал</u> 100гр.р.359 к.50 50к. / ПЗ	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 353к. / обяд	1. <u>Млечен кисел с пресни плодове и ядки</u> 100гр. р.390 к.124 2. <u>Банан</u> 100гр. р.359 к.99 223 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
07.02.22г. понеделник Общо: 1238кал.	1.Качамак със сирене 100гр. р.73к.146 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Чай плодов 200гр. р.416 к.94 247к. / закуска	1.Ябълка 50гр. р.359 к.32 32к. / ПЗ	1.Супа от пилешко със застройка 100гр. р.122 к.77 2.Огретен от зеленчуци 130гр. р.182 к.155 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. <u>Мус от пресни/замразени, стерилизирани/ плодове</u> 100гр. р.391 к.163 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 519к. / обяд	1. <u>Кифла със сирене</u> 100гр. р.53 к.349 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 440 к. / ПЗ
08.02.22г. вторник Общо: 987кал.	1. <u>Сандвич с пастет от извара/сирене/ и домати/пиперки/</u> 75гр. /бял хляб/ р.12 к.175 2. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 347к. / закуска	1.Портокал 50гр. р.359 к.25 25к. / ПЗ	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 мляно месо</u> 130гр. р.221 к.173 3.Банан 100гр. р.359 к.99 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 398к. / обяд	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 217 к. / ПЗ
09.02.22г. сряда Общо: 1143кал.	1. <u>Пица със сирене</u> 100гр. р.66 к.245 2.Домат 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.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 417к. / обяд	1. Сандвич с лютеница <u>75гр.</u> /бял хляб/ р.28 к.114 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 200 к. / ПЗ
10.02.22г. четвъртък Общо: 1060кал.	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 260к. / закуска	1.Краставица 100гр. р.303 к.14 14к. / ПЗ	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 390к. / обяд	1. <u>Щрудел с ябълки</u> 100гр. р.36 к.305 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 396 к. / ПЗ
10.02.22г. петък Общо: 1002кал.	1. <u>Печен сандвич с мляно месо и кашкавал</u> 75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 342к. / закуска	1. Банан 100гр. р.359 к.99 99к. / ПЗ	1. <u>Супа от картофи със застройка</u> 100гр. р.92 к.74 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 <u>Лютеница с праз лук</u> 40гр. р.334 к.26 <u>Салата от зрял фасул</u> 40гр. р.347 к.66 3.Портокал 100гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 372к. / обяд	1. <u>Млечен десерт с овесени ядки, сушени плодове и орехи</u> 100гр. р.403 к.157 2. Ябълка 50гр. р.359 к.32 189 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
14.02.22г. 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/ 503 к. / ПЗ
Общо: 1158кал.	163к. / закуска	32к. / ПЗ	460к. / обяд	
15.02.22г. 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. Бананов кекс 100гр. р.48 к.239 2.Кисело мляко 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 330 к. / ПЗ
Общо: 967кал.	293к. / закуска	32к. / ПЗ	312к. / обяд	
16.02.22г. сряда	1.Попара с прясно мляко 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. Риба 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/ 489 к. / ПЗ
Общо: 1100кал.	179к. / закуска	50к. / ПЗ	382к. / обяд	
17.02.22г. четвъртък	1.Баница със сирене 100гр. р.34 к.293 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 Краставица 50гр. р.303 к.7 3.Киви 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. Сандвич с мед и масло 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72 274 к. / ПЗ
Общо: 1212кал.	472к. / закуска	99к. / ПЗ	367к. / обяд	
18.02.22г. 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. Кюфтета печени на фурна 80гр. р.300 к.115 <u>Салата „Капрезе“</u> 50гр. р.316 к.53 3.Банан 50гр. р.359 к.50 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. Мляко с ориз 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63 233 к. / ПЗ
Общо: 971кал.	373к. / закуска	51к. / ПЗ	314к. / обяд	

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
21.02.22г. понеделник Общо: 1231кал.	1. <u>Кускус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 3. Чай плодове 200гр. р.416 к.94 257к. / 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>Овесени питки със сушени плодове</u> 100гр. р.59 к.403 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 489 к. / ПЗ
22.02.22г. вторник Общо : 1204кал.	1. <u>Сандвич с кашкавал</u> 75гр./ <u>бял хляб</u> / 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
23.02.22г. 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>Руло от смляно месо</u> 100гр. р.287 к.186 <u>Салата от прясно зеле, моркови и сос "Винегрет"</u> 40гр. р.319 к.36 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
24.02.22г. 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 доматиен 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. / <u>бял хляб</u> / р.2 к.206 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 297 к. / ПЗ
25.02.22г. петък Общо: 949кал.	1. <u>Сандвич с пастет „Шопски хайвер“</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / 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 застройка</u> 100гр. р.88 к.54 2. <u>Пай с месо</u> 130гр. р.282 к.156 3. Киви 50гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 283к. / 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
28.02.22г. понеделник	1. <u>Макарони с масло и сирене</u> 100гр. р.72к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа топчета от телешко месо</u> 100гр. р.125 к.71 2. <u>Ориз със зеленчуци и сирене /кашкавал/ на фурна</u> 130гр. р.170 к.191 Смесена салата 40гр. р.317 к.29 3. <u>Кисело мляко с пресни плодове и корнфлейкс</u> 100гр. р.368 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94	1. <u>Бисквити с овесени ядки, банани и стафиди</u> 80гр. р.386 к.172 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 959кал.	163к. / закуска	63к. / ПЗ	470к. / обяд	263к. / 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
01.02.2022г.	223	154	119
02.02.2022г.	226	180	171
03.02.2022г.	279	254	152
04.02.2022г.	283	280	190
07.02.2022г.	191	122	173
08.02.2022г.	254	225	73
09.02.2022г.	359	150	152
10.02.2022г.	132	116	334
11.02.2022г.	259	284	93
14.02.2022г.	204	178	360
15.02.2022г.	163	180	183
16.02.2022г.	262	200	124
17.02.2022г.	193	180	97
18.02.2022г.	274	250	167
21.02.2022г.	217	144	188
22.02.2022г.	281	225	172
23.02.2022г.	494	150	160
24.02.2022г.	316	50	334
25.02.2022г.	243	250	205
28.02.2022г.	214	173	124
ОБЩО:	253	187	178