

МЕНЮ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ В ОБЩИНА СВИЩОВ ПРЕЗ АВГУСТ 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
01.08.23г. вторник Общо: 1197кал.	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. Прясно мляко 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 371к. / закуска	1. Праскова 50гр. р.359 к.25 25к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Месо със зелен фасул</u> 130гр. р.270 к.141 3. Диня 100гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 290к. / обяд	1. <u>Козуначена кифла</u> 100гр. р.54 к.420 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 511к. / ПЗ
02.08.23г. сряда Общо: 1086кал.	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76 к.167 2. Краставица 50гр. р.303 к.7 174к. / закуска	1. Сини сливи 100гр. р.359 к.40 40к. / ПЗ	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. Круша 100гр. р.359 к.64 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 383к. / 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
03.08.23г. четвъртък Общо: 1086кал.	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/ 391к. / закуска	1. Праскова 50гр. р.359 к.25 25к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Птиче месо с ориз</u> 130гр. р.253 к.201 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3. Пъпеш 100гр. р.359 к.28 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 382к. / обяд	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. /бял хляб/ р.30 к.202 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 288 к. / ПЗ
04.08.23г. петък Общо: 967кал.	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/ 373к. / закуска	1. Круша 50гр. р.359 к.32 32к. / ПЗ	1. <u>Супа от риба и картофи</u> 100гр. р.133 к.49 2. <u>Кюфтета печени на фурна</u> 80гр. р.300 к.115 <u>Шопска салата</u> 80гр. р.318 к.92 3. Диня 100гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 329к. / обяд	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 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
07.08.23г. понеделник Общо: 978кал.	1. <u>Кус-кус 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. Пъпеш 100гр. р.390 к.28 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 396к. / обяд	1. <u>Кекс с плодове /стафили/</u> I вариант 100гр. р.45 к.270 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 356 к. / ПЗ
08.08.23г. вторник Общо : 1147кал.	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. Круша 50гр. р.359 к.32 32к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 <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. Сини сливи 100гр. р.359 к.80 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 395к. / обяд	1. <u>Млечна баница</u> 100гр. р.37 к.237 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 323 к. / ПЗ
09.08.23г. сряда Общо: 1248кал.	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 /2 % мазнини/ 513к. / закуска	1. Ябълка 50гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от леща по манастирски</u> 100гр. р.95 к.76 2. <u>Руло от смяно месо</u> 100гр. р.287 к.186 <u>Салата “Капрезе”</u> 50гр. р.316 к.53 3. Диня 100гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 435к. / 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
10.08.23г. четвъртък Общо: 1331кал.	1. <u>Соленки с овесени ядки и сирене</u> 100гр. р.68 к.412 2. Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/ 594к. / 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. Праскова 100гр. р.359 к.49 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 426к. / 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
11.08.23г. петък Общо: 963кал.	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. Сини сливи 50гр. р.359 к.40 40к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Пай с месо</u> 130гр. р.282 к.156 3. Пъпеш 100гр. р.359 к.28 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 307к. / обяд	1. <u>Варено жито с мляко и орехи</u> 120гр. р.74 к.170 2. Ябълка 50гр. р.359 к.63 233 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
14.08.23г. понеделник Общо: 987кал.	1. <u>Попара с вода и сирене</u> 100гр. р.76к.167 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 174к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 100гр. р.359 к.63 63к. / ПЗ	1. <u>Супа от риба със застройка</u> 100гр. р.132 к.73 2. <u>Яхния от леща</u> 130гр. р.155 к.147 Салата от печени пиперки и червени домати 40гр. р.330 к.22 3. <u>Пресни плодове/круши/ с кисело мляко</u> 100гр. р.367 к.85 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 421к. / обяд	1. <u>Соленки с плънка от сирене</u> 100гр. р.67 к.370 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/ 461 к. / ПЗ
15.08.23г. вторник Общо : 976кал.	1. <u>Сандвич с варени яйца, сирене 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>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Птиче месо с прясно зеле</u> 130гр. р.252 к.143 3. <u>Праскова</u> 100гр. р.359 к.49 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 315к. / обяд	1. <u>Бисквитена торта с цедено кисело мляко и плодове/банан/</u> 120гр. р.407 к.229 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 315 к. / ПЗ
16.08.23г. сряда Общо: 940кал.	1. <u>Зърнена закуска /мюсли/ с мляко</u> 150гр. р.77 к.188 2. <u>Краставица</u> 80гр. р.303 к.11 199к. / закуска	1. <u>Круша</u> 50гр. р.359 к.32 32к. / ПЗ	1. <u>Крем супа откартофи</u> 100гр. р.98 к.81 <u>крутони</u> 5гр. р.139 к.21 2. <u>Месо с грах</u> 130гр.р.269 к.148 3. <u>Пъпеш</u> 100гр. р.359 к.28 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 374к. / 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
17.08.23г. четвъртък Общо: 1186кал.	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>Сини сливи</u> 50гр. р.359 к.40 40к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Риба с ориз и зеленчуци</u> 130гр.р.243 к.247 3. <u>Диня</u> 100гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 443к. / обяд	1. <u>Макарони с прясно мляко и яйца на фурна</u> 100гр.р.71 к.163 2. <u>Ябълка</u> 50гр. р.361 к.63 226 к. / ПЗ
18.08.23г. петък Общо: 986кал.	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>Круша</u> 50гр. р.359 к.32 32к. / 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>Пъпеш</u> 100гр.р.359 к.28 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 355к. / 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
21.08.23г. понеделник Общо: 1006кал.	1. <u>Качамак със сирене</u> 100гр. р.73к.146 2. <u>Краставица</u> 50гр. р.303 к.7 153к. / закуска	1. <u>Ябълка</u> 50гр. р.359 к.32 32к. / ПЗ	1. <u>Супа от пилешко със застройка</u> 100гр. р.122 к.77 2. <u>Огретен от зеленчуци</u> 130гр. р.182 к.155 Смесена салата 40гр. р.317 к.29 3. <u>Диня</u> 100гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 381к. / 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
22.08.23г. вторник Общо: 982кал.	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. Сини сливи 50гр. р.359 к.40 40к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Макаронени изделия с месо, домати и млечна заливка</u> 130гр. р.220 к.191 Салата от печени пиперки и червени домати 40гр. р.330 к.22 3. <u>Пъпеш</u> 100гр. р.359 к.28 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 364к. / обяд	1. <u>Бишкоти с кисело мляко и плодове</u> 100гр. р.405 к.145 2. <u>Натурален сок</u> 200гр. к.86 231 к. / ПЗ
23.08.23г. сряда Общо: 1082кал.	1. <u>Пица със сирене</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/ 432к. / закуска	1. <u>Круша</u> 50гр. р.359 к.32 32к. / ПЗ	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 Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Диня</u> 100гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 418к. / обяд	1. <u>Сандвич с лютеница</u> 75гр. /бял хляб/ р.28 к.114 2. <u>Айрян</u> 200гр. р.417 к.86 /3,6 % мазнини/ 200 к. / ПЗ
24.08.23г. четвъртък Общо: 1041кал.	1. <u>Кус-кус с масло и сирене</u> 100гр. р.72 к.156 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 166к. / закуска	1. Сини сливи 50гр. р.359 к.40 40к. / ПЗ	1. <u>Таратор</u> 100гр. р.118 к.76 2. <u>Тас кебап</u> 130гр. р.279 к.210 3. <u>Праскова</u> 100гр. р.359 к.49 <u>хляб пълнозърнест</u> 40гр. к.94 439к. / 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
25.08.23г. петък Общо: 905кал.	1. <u>Печен сандвич с мляно месо и кашкавал</u> 75гр. /бял хляб/ р.33 к.160 2. <u>Домат</u> 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2% мазнини/ 342к. / закуска	1. <u>Краставица</u> 100гр. р.303 к.14 14к. / 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 Лютеница с праз лук 40гр. р.334 к.26 Салата от зрял фасул 40гр. р.347 к.66 3. <u>Пъпеш</u> 100гр. р.359 к.28 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47 360к. / обяд	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.32 189 к. / ПЗ

ДАТА/ОБЩО КАЛ. ДНЕВНО	ЗАКУСКА	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – ПРЕДИ ОБЯД	ОБЯД	ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА – СЛЕД ОБЯД
28.08.23г. понеделник	1.Макарони с масло и сирене 100гр. р.72к.156 2.Краставица 50гр. р.303 к.7	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. Супа топчета от телешко месо 100гр. р.125 к.71 2.Ориз със зеленчуци и сирене /кашкавал/ на фурна130гр. 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. Бананов кекс 100гр. р.48 к.239 2.Кисело мляко150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо: 1193кал.	163к. / закуска	63к. / ПЗ	470к. / обяд	497 к. / ПЗ
29.08.23г. вторник	1.Питка със сирене /извара, кашкавал/ 100гр. р.64 к.323 2.Домат 50гр. р.303 к.10 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /3 % мазнини/	1.Праскова 50гр. р.359 к.25	1. Таратор 100гр. р.118 к.76 2.Птиче месо, печено с картофи 130гр. р.258 к.192 <u>Салата от пресни краставици и сос „Дзадзики“</u> 40гр. р.313 к.30 3.Диня 100гр. р.359 к.26 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Сандвич с мед и масло</u> 65гр. / <u>бял хляб</u> / р.30 к.202 2. <u>Кисело мляко</u> 150гр. к.91 /3,6 % мазнини/
Общо : 1194кал.	505к. / закуска	25к. / ПЗ	371к. / обяд	293 к. / ПЗ
30.08.23г. сряда	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/	1. Ябълка 100гр. р.359 к.63	1. <u>Супа от зрял фасул по манастирски</u> 100гр. р.94 к.78 2. <u>Млечен кебап</u> 130гр. р.278 к.189 <u>Салата “Капрезе”</u> 50гр. р.316 к.53 3. Праскова 100гр. р.359 к.49 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Мъфини със сушени сливи и орехи</u> 100гр. р.51 к.358 2.Цитронада 200гр. р.415 к.72
Общо : 1306кал.	397к. / закуска	63к. / ПЗ	416к. / обяд	430 к. / ПЗ
31.08.23г. четвъртък	1. <u>Печен сандвич със сирене и яйце</u> 75гр. / <u>бял хляб</u> / р.3 к.191 2.Краставица 50гр. р.303 к.7 3. <u>Прясно мляко</u> 200гр. р.419 к.172 /2 % мазнини/	1.Круша 50гр. р.359 к.32	1. Таратор 100гр. р.118 к.76 2. <u>Риба на фурна</u> 70гр. р.236 к.109 Салата „Айсберг“ с ябълки и авокадо 50гр. р.320 к.64 3.Пъпеш 100гр. р.359 к.28 <u>хляб пълнозърнест</u> 20гр. к.47	1. <u>Мляко с ориз</u> 150гр. р.404 к.170 2. Ябълка 100гр. р.359 к.63
Общо: 990кал.	373к. / закуска	32к. / ПЗ	352к. / обяд	233 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
01.08.2023г.	463	200	183
02.08.2023г.	262	250	124
03.08.2023г.	223	180	197
04.08.2023г.	304	250	217
07.08.2023г.	237	200	188
08.08.2023г.	331	175	172
09.08.2023г.	494	150	160
10.08.2023г.	346	100	334
11.08.2023г.	293	250	205
14.08.2023г.	223	154	119
15.08.2023г.	276	180	171
16.08.2023г.	317	160	223
17.08.2023г.	329	254	152
18.08.2023г.	283	280	190
21.08.2023г.	191	122	173
22.08.2023г.	304	250	73
23.08.2023г.	360	150	322
24.08.2023г.	230	216	204
25.08.2023г.	260	160	193
28.08.2023г.	214	173	124
29.08.2023г.	393	150	267
30.08.2023г.	214	230	134
31.08.2023г.	354	250	172
ОБЩО:	300	194	186