

СЕДМИЧНО МЕНЮ



| Ден от седмицата | Училище | Грамаж | Белтъчини | Въглехидрати | Мазнини | Енергийна стойност-ккал | Съдържание на алергени |
|------------------|---------|--------|-----------|--------------|---------|-------------------------|------------------------|
|------------------|---------|--------|-----------|--------------|---------|-------------------------|------------------------|

Понеделник 08.10.2018

Закуска - подкрепителна

| | | | | | | | |
|--------------------|---------------------|------------|-------|-------|-------|--------|-----------------------------|
| Сандвич с кашкавал | III, IV, V, VI, VII | 0,075 кг. | 10,79 | 27,81 | 12,51 | 267,00 | пшеничен глутен, лактоза |
| Плод-Банан | I, II, НУ | ~0,200 кг. | 1,00 | 23,40 | 0,20 | 99,00 | |

Обяд

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|-------|-------|-------|--------|-----------------------|
| 1. Супа от риба | | 0,150 кг | 12,40 | 5,10 | 6,30 | 127,00 | риба, пшен. глутен |
| 2. Спагети по сицилиански | | 0,200 кг. | 19,40 | 29,25 | 21,00 | 289,50 | пшен. глутен |
| 3. Грозде | | ~0,200 кг. | 0,90 | 29,30 | 0,20 | 122,00 | |
| хляб 1 филия пълнозърнест | | 0,040 кг. | 12,48 | 71,36 | 0,72 | 84,56 | пшен. глутен |

Общо за обяда:

623,06

Вторник 09.10.2018

Закуска - подкрепителна

| | | | | | | | |
|--------------------|---------------------|------------|-------|-------|-------|--------|-----------------------------|
| Сандвич с кашкавал | I, II, НУ | 0,075 кг. | 10,79 | 27,81 | 12,51 | 267,00 | пшеничен глутен, лактоза |
| Плод-Банан | III, IV, V, VI, VII | ~0,200 кг. | 1,00 | 23,40 | 0,20 | 99,00 | |

Обяд

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|-------|--------|-------|--------|--------------------------------|
| 1. Пилешка супа | | 0,150 кг | 8,50 | 6,70 | 4,00 | 96,00 | яйца, лактоза |
| 2. Огретен от картофи | | 0,200 кг. | 12,30 | 34,20 | 14,50 | 317,00 | яйца, лактоза, пшен. глутен |
| 3. Ябълка | | ~0,200 кг. | 0,40 | 20,80 | 0,40 | 89,00 | |
| хляб 1 1/2 филии пълнозърнест | | 0,060 кг. | 18,72 | 107,04 | 1,08 | 126,84 | пшен. глутен |

Общо за обяда:

628,84

Сряда 10.10.2018

Закуска - подкрепителна

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-----------|------|-------|-------|--------|------------------------------|
| Печен сандвич с мляно месо | I, II | 0,070 кг. | 8,40 | 19,50 | 19,04 | 282,80 | пшен. глутен, лактоза, |
| Закуска "Плиска" | III, V, НУ | 0,100 кг. | 9,20 | 43,00 | 4,90 | 253,66 | пшеничен глутен, лактоза, |
| Кисело мляко | IV, VI, VII | 0,200 кг. | 6,20 | 9,20 | 4,00 | 98,00 | лактоза |

Обяд

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----------|-------|--------|-------|--------|--------------------------|
| 1. Таратор | | 0,150 кг. | 2,90 | 5,00 | 7,60 | 100,00 | лактоза |
| 2. Свинско месо със зеле | | 0,200 кг. | 22,30 | 8,85 | 13,05 | 242,00 | |
| 3. Малеби | | 0,150 кг. | 0,80 | 20,80 | 0,00 | 84,00 | лактоза, пшен. Глутен |
| хляб 1 1/2 филии пълнозърнест | | 0,060 кг. | 18,72 | 107,04 | 1,08 | 126,84 | пшен. глутен |

Общо за обяда:

552,84

Четвъртък 11.10.2018

Закуска - подкрепителна

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-----------|------|-------|-------|--------|------------------------------|
| Печен сандвич с мляно месо | IV, VI, VII | 0,070 кг. | 8,40 | 19,50 | 19,04 | 282,80 | пшен. глутен, лактоза, |
| Закуска "Плиска" | I, II | 0,100 кг. | 9,20 | 43,00 | 4,90 | 253,66 | пшеничен глутен, лактоза, |
| Кисело мляко | III, V, НУ | 0,200 кг. | 6,20 | 9,20 | 4,00 | 98,00 | лактоза |

Обяд

| | | | | | | | |
|---|--|-----------|-------|--------|-------|--------|--------------------------|
| 1. Салата от домати, краставици, сирене | | 0,120 кг | 1,10 | 9,80 | 5,80 | 70,00 | лактоза |
| 2. Пиле "Ризото" | | 0,200 кг. | 29,00 | 9,25 | 10,10 | 244,00 | |
| 3. Крем "Какао" | | 0,150 кг. | 5,10 | 24,70 | 2,40 | 140,00 | лактоза, пшен. глутен |
| хляб 1 1/2 филии пълнозърнест | | 0,060 кг. | 18,72 | 107,04 | 1,08 | 126,84 | пшен. глутен |

Общо за обяда:

580,84

Петък 12.10.2018

Закуска - подкрепителна

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-----------|------|-------|-------|--------|------------------------------|
| Печен сандвич с мляно месо | III, V, НУ | 0,070 кг. | 8,40 | 19,50 | 19,04 | 282,80 | пшен. глутен, лактоза, |
| Закуска "Плиска" | IV, VI, VII | 0,100 кг. | 9,20 | 43,00 | 4,90 | 253,66 | пшеничен глутен, лактоза, |
| Кисело мляко | I, II | 0,200 кг. | 6,20 | 9,20 | 4,00 | 98,00 | лактоза |

Обяд

| | | | | | | | |
|--|--|-----------|-------|-------|-------|--------|--------------------|
| 1. Супа от леща | | 0,150кг | 5,20 | 14,10 | 4,90 | 122,00 | пшеничен глутен |
| 2. Задушена риба със салата зеле и моркови | | 0,200 кг. | 29,50 | 1,10 | 22,40 | 324,00 | риба |
| 3. Натурален сок | | 0,200 л. | 0,80 | 20,80 | 0,00 | 84,00 | |
| хляб 1 филия пълнозърнест | | 0,040 кг. | 12,48 | 71,36 | 0,72 | 84,56 | пшен. глутен |

Общо за обяда:

614,56

Съставил меню:

/ техн. Валентина Йорданова/

Мед. лице:

/ Мария Стойкова

Менюто е разработено съгласно Наредба 23/2005 за физиологичните норми за хранене на населението; Наредба №9/2011 на МЗХ за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните Наредба №37/21.07.2009г. за здравословно хранене на учениците, като разпределението на енергийната стойност е при петкратен режим на хранене

За препоръки и мнения относно изготвеното меню заинтересованите лица могат да се възползват от:

e-mail: hranene_kn@abv.bg и тел.0888030337 - Гл. технолог

За всички изказани мнения предварително благодарим!