

СЕДМИЧНО МЕНЮ

Директор/инж. Луиза Базовичка/

| Училище | Грамж | Белтъчини | Въглехидрати | Мазнини | Енергийна стойност- ккал | Съдържание на аерогени |
|---------|-------|-----------|--------------|---------|--------------------------|------------------------|
|---------|-------|-----------|--------------|---------|--------------------------|------------------------|

Понеделник 17.12.2018

Закуска - подкрепителна

|                    |                     |            |      |       |      |        |
|--------------------|---------------------|------------|------|-------|------|--------|
| Сандвич с конфитюр | III, IV, V, VI, VII | 0,075 кг.  | 4,10 | 44,42 | 4,61 | 235,90 |
| Плод-Мандарини     | I, II, IV           | ~0,200 кг. | 0,90 | 15,70 | 0,30 | 69,00  |

Обяд

|                               |            |       |        |      |        |              |
|-------------------------------|------------|-------|--------|------|--------|--------------|
| 1. Айран                      | 0,200кг    | 3,20  | 4,60   | 3,50 | 62,00  | лактоза      |
| 2. Лиге с ориз                | 0,200 кг.  | 29,70 | 29,20  | 9,65 | 322,50 |              |
| 3. Плод - Портокал            | ~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 | пшеш. глутен |

Общо за обяд:

600,34

Вторник 18.12.2018

Закуска - подкрепителна

|                    |                     |            |      |       |      |        |
|--------------------|---------------------|------------|------|-------|------|--------|
| Сандвич с конфитюр | I, II, IV           | 0,075 кг.  | 4,10 | 44,42 | 4,61 | 235,90 |
| Плод-Мандарини     | III, IV, V, VI, VII | ~0,200 кг. | 0,90 | 15,70 | 0,30 | 69,00  |

Обяд

|                               |           |       |        |      |        |                             |
|-------------------------------|-----------|-------|--------|------|--------|-----------------------------|
| 1. Лилешка супа със застойка  | 0,150кг   | 8,50  | 6,70   | 4,00 | 96,00  | пшеш. глутен, лактоза, яйца |
| 2. Яхния от картофи           | 0,200 кг. | 3,95  | 28,40  | 6,30 | 186,00 | пшеш. глутен                |
| 3. Мляко с грис               | 0,150 кг. | 5,30  | 29,40  | 3,80 | 173,00 | пшеш. глутен                |
| Хляб 1 1/2 филии пълнозърнест | 0,060 кг. | 18,72 | 107,04 | 1,08 | 126,84 | пшеш. глутен                |

Общо за обяд:

581,84

Сряда 19.12.2018

Закуска - подкрепителна

|                    |           |       |       |       |        |                       |
|--------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|-----------------------|
| Сандвич с кашкавал | 0,075 кг. | 10,79 | 27,81 | 12,51 | 267,00 | пшеш. глутен, лактоза |
|--------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|-----------------------|

Обяд

|                               |           |       |        |       |        |                   |
|-------------------------------|-----------|-------|--------|-------|--------|-------------------|
| 1. Салата от моркови          | 0,120 кг  | 1,10  | 9,80   | 4,90  | 87,00  |                   |
| 2. Мляка с ориз и мляно месо  | 0,200 кг. | 16,20 | 16,00  | 11,60 | 233,00 | яйца, пшеш. глут. |
| 3. Крем "Какао"               | 0,150 кг. | 4,90  | 25,10  | 5,40  | 168,00 | лактоза           |
| Хляб 1 1/2 филии пълнозърнест | 0,060 кг. | 18,72 | 107,04 | 1,08  | 126,84 | пшеш. глутен      |

Общо за обяд:

614,84

Четвъртък 20.12.2018

Закуска - подкрепителна

|         |           |      |       |       |        |                       |
|---------|-----------|------|-------|-------|--------|-----------------------|
| Шоколад | 0,040 кг. | 1,82 | 18,15 | 10,95 | 183,00 | лактоза, соев лецитин |
|---------|-----------|------|-------|-------|--------|-----------------------|

Обяд

|                                           |            |       |       |       |        |                             |
|-------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|-----------------------------|
| 1. Супа от роби                           | 0,150кг    | 2,10  | 7,30  | 9,50  | 124,00 | пшеш. глутен, лактоза, яйца |
| 2. Свинско месо задушено с картофено пюре | 0,200 кг.  | 23,90 | 21,05 | 12,85 | 299,00 | лактоза                     |
| 3. Ябълка                                 | ~0,200 кг. | 0,40  | 20,80 | 0,40  | 89,00  |                             |
| Хляб 1 филия пълнозърнест                 | 0,040 кг.  | 12,48 | 71,36 | 0,72  | 84,56  | пшеш. глутен                |

Общо за обяд:

596,56

Петък 21.12.2018

Закуска - подкрепителна

|        |            |      |       |      |       |  |
|--------|------------|------|-------|------|-------|--|
| Ябълка | ~0,200 кг. | 0,40 | 20,80 | 0,40 | 89,00 |  |
|--------|------------|------|-------|------|-------|--|

Обяд

|                                               |           |       |       |       |        |              |
|-----------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| 1. Супа от леща                               | 0,150кг   | 5,20  | 14,10 | 4,90  | 122,00 | пшеш. глутен |
| 2. Задушена риба със салата зеле и краставици | 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  | пшеш. глутен |

Общо за обяд:

614,56

Съставил Меню:

/ техн. Валентина Йорданова/

Мед. лице:

/ Веска Милованска/

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: hrane\_kn@abv.bg и тел.0888030337 - Гл. технолог

За всички изказани мнения предавателно благодарим!