

СЕДМИЧНО МЕНЮ

Ден от седмицата	Училище	Грамаж	Белтъчини	Въглехидрати	Мазнини	Енергийна стойност- ккал	Съдържание на алергени
Понеделник 25.03.2019							
Закуска - подкрепителна							
Сандвич с шунка	III, IV, V, VI, VII	0,075 кг.	6,15	27,20	9,60	219,00	пшен. глутен, лактоза, малт. декстрин
Банан	I, II, HУ	~0,200 кг.	1,00	23,40	0,20	99,00	
Обяд							
1. Супа гулаш		0,150 кг.	4,90	5,60	3,10	70,00	пшен. глутен
2. Яхния от зрял боб		0,200 кг.	12,50	30,00	6,95	232,00	пшен. глутен
3. Ябълка		~0,200 кг.	0,40	20,80	0,40	89,00	
хляб 2 филии пълнозърнест		0,080 кг.	24,96	142,68	1,44	169,00	пшен. глутен
Общо за обяда:						560,00	

Вторник 26.03.2019

Закуска - подкрепителна

Сандвич с шунка	I, II, HУ	0,075 кг.	6,15	27,20	9,60	219,00	пшен. глутен, лактоза, малт. декстрин
Банан	III, IV, V, VI, VII	~0,200 кг.	1,00	23,40	0,20	99,00	
Обяд							
1. Таратор		0,150 кг.	2,90	5,00	7,60	100,00	лактоза
2. Кюфтета по чирпански		0,200 кг.	20,90	28,00	8,80	275,00	пшен. глутен
3. Мляко с ориз		0,150 кг.	5,30	29,40	3,80	173,00	лактоза
хляб 1 филия пълнозърнест		0,040 кг.	3,12	21,84	0,08	100,00	пшен. глутен
Общо за обяда:						648,00	

Сряда 27.03.2019

Закуска - подкрепителна

Печен сандвич мозайка	I, II	0,070 кг.	8,40	19,50	19,04	282,80	пшен. глутен, лактоза,
Закуска "Родоли"	III, V, HУ	0,100 кг.	9,20	43,00	4,90	253,66	пшеничен глутен, лактоза,
Плод-ябълка	IV, VI, VII	~0,200 кг.	0,40	20,80	0,40	89,00	
Обяд							
1. Супа от спанак		0,150кг	4,80	9,70	9,70	146,00	пшен. глутен, лактоза, яйца
2. Пилешка пържола с гарнит. Домати и краставици		0,200 кг.	25,60	4,80	10,40	216,00	
3. Плод - Портокал		~0,200 кг.	0,40	20,80	0,40	89,00	
хляб 1 1/2 филии пълнозърнест		0,060 кг.	4,68	32,76	0,12	150,00	пшен. глутен
Общо за обяда:						601,00	

Четвъртък 28.03.2019

Закуска - подкрепителна

Печен сандвич мозайка	III, V, HУ	0,070 кг.	8,40	19,50	19,04	282,80	пшен. глутен, лактоза,
Закуска "Родоли"	IV, VI, VII	0,100 кг.	9,20	43,00	4,90	253,66	пшеничен глутен, лактоза,
Плод-ябълка	I, II	~0,200 кг.	0,40	20,80	0,40	89,00	
Обяд							
1. Салата от моркови		0,120 кг	1,10	9,80	4,90	87,00	
2. Свинско месо задушено с картофено пюре		0,200 кг.	23,90	21,05	12,85	299,00	лактоза
3. Натурален сок		0,200 л.	0,80	20,80	0,00	84,00	
хляб 1 1/2 филии пълнозърнест		0,060 кг.	4,68	32,76	0,12	150,00	пшен. глутен
Общо за обяда:						620,00	

Петък 29.03.2019

Закуска - подкрепителна

Печен сандвич мозайка	IV, VI, VII	0,070 кг.	8,40	19,50	19,04	282,80	пшен. глутен, лактоза,
Закуска "Родоли"	I, II	0,100 кг.	9,20	43,00	4,90	253,66	пшеничен глутен, лактоза,
Плод-ябълка	III, V, HУ	~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	пшеничен глутен
2. Зад. Бяла риба с гарнит. Зад. Ориз и лютеница		0,200 кг.	29,50	1,10	22,40	324,00	риба
3. Банан		~0,200 кг.	1,00	23,40	0,20	99,00	
хляб 1 филия пълнозърнест		0,040 кг.	12,48	71,36	0,72	84,56	пшен. глутен
Общо за обяда:						629,56	

Съставил меню:
/ техн. Валентина Йорданова/

Мед. лице
/ Мария Стойкова/

Менюто е разработено съгласно Наредба 23/2005 за физиологичните норми за хранене на населението; Наредба №8/2018 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:
е-mail: hrapene_kn@abv.bg и тел.0888030337 - Гл. техноло
За всички изказани мнения предварително благодарим!