

ОП ДЕТСКО И УЧЕНИЧЕСКО ХРАНЕНЕ

обедно меню 05.11-09.11 2018г. Есен от 7-10г.

УТВЪРДИЛ: 
 Директор: Христин



ДНИ И СЕДМ.	№ на реч.	АЛЕРГ.	НАИМЕНОВАНИЕ НА РЕЦЕП.	грамаж 1 порц	калории	белтък	мазнини	въглех.	влакнини	вгт. А МКГ Рс	вгт. В1	вгт. В2	вгт. С	цинк	Fe	Ca	Na	
				(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	
понеделник	99	3.4.1.9	супа от картофи	150	103,00	2,30	5,40	11,50	1,10	120,00	0,06	0,07	9,10	10,00	0,50	30,00	134,00	
	264	9.8.	славянски повеч с месо	150	239,00	19,10	9,90	18,40	2,00	84,00	0,10	0,14	26,00	17,20	1,70	17,00	154,00	
	394	7.3.	пр. плод с кис. мляко2%	190	107,00	3,50	3,30	15,80	2,20	26,00	0,05	0,25	70,00	34,00	0,70	141,00	50,00	
		4	хляб пълноз.	80	130,00	6,42	0,86	41,10										
				579,00	31,32	19,46	86,80		5,30	230,00	0,21	0,46	111,10	61,20	2,90	188,00	338,00	
вторник	220	6	риба печена на фурна	80	221,00	19,70	15,60	0,60	0,30	14,00	0,21	0,16	3,60	28,00	0,80	30,00	221,00	
	347	9	г-ра от боб	100	160,00	8,50	5,20	19,80	6,30	21,00	0,17	0,07	4,50	34,00	1,90	61,00	79,00	
	320	9.8.	лутеница	50	68,00	1,95	2,85	8,60	2,30	310,00	0,08	0,13	69,65	31,50	0,50	26,00	222,50	
		4	хляб пълноз.	40	65,00	3,41	0,43	20,55										
	357	7	ябълка	200	89,00	0,40	0,40	20,80	2,00	7,00	0,02	0,02	8,10	4,00	0,10	14,00	2,00	
				603,00	33,96	24,48	70,35		10,90	352,00	0,48	0,38	85,85	97,50	3,30	131,00	524,50	
сряда	113	8.4.1.3.	млечна супа със сирене	150	119,00	4,20	7,80	8,00	0,70	205,00	0,04	0,12	2,10	8,00	0,30	107,00	107,00	
	232	8.9.	пиле с ориз	150	246,00	25,70	7,40	19,10	0,70	15,00	0,09	0,10	1,50	6,80	0,80	11,00	158,00	
	298	9.8.	мешана с-та	120	77,00	1,20	5,90	4,70	1,70	165,00	0,05	0,07	45,60	34,00	0,50	25,00	120,00	
		4	хляб пълн.	80	130,00	6,42	0,86	41,10										
				572,00	37,52	21,96	72,90		3,10	385,00	0,18	0,29	49,20	120,20	1,60	143,00	385,00	
четвъртък	282		Пържолка печена	80	214,00	22,20	11,90	4,70	0,30	23,00	0,08	0,22	3,40	12,00	0,70	10,00	132,00	
	332	9	печени картофи	100	112,00	2,00	4,20	16,50	1,50	52,00	0,07	0,03	16,90	14,00	0,50	22,00	80,00	
	293	9.8.	с-та от пр. домати	100	63,00	1,10	4,80	3,80	1,70	163,00	0,06	0,06	16,60	15,00	0,50	21,00	80,00	
	384	3	кисело мляко 2%	150	92,00	4,90	4,80	7,40		41,00	0,06	0,30	3,00	25,00		161,00	65,00	
				80	130,00	6,42	0,86	41,10										
				611,00	36,62	26,56	73,50		3,50	279,00	0,27	0,61	39,90	66,00	1,70	214,00	357,00	
петък	98	4.8.9.	супа от леща	150	122,00	5,20	4,90	14,10	2,50	137,00	0,08	0,05	3,60	8,00	2,00	25,00	124,00	
	285	8.9.	кофлета	90	234,00	17,00	18,00	0,90	0,20	1,70	0,38	0,48	1,70	6,20	1,40	6,00	132,00	
	299	8.9.	с-та от пр. зеле	100	65,00	1,40	4,80	4,20	2,30	27,00	0,05	0,03	33,50	56,00	0,40	51,00	89,00	
	432	3.5.	пр. мляко2% с какао	150	120,00	5,70	5,03	14,10		39,00	0,06	0,26	2,25	7,50	0,50	145,50	64,50	
				40	65,00	3,21	0,43	20,55										
				605,00	32,51	33,16	53,85		5,00	204,70	0,57	0,82	41,05	77,70	4,30	227,50	409,50	

храни които най-често могат да предизвикат алергични реакции
 1-яйца
 2-мед
 3-мляко
 4-пшеница
 5-шоколад
 6-риба
 7-плодове/ягоди, цитруси, ябълки, ябъл./А
 8-подправки/копър, червен пипер, мащерка, мадр./
 9-земецудимоскови, лук, чесън, домати и др./

изготвил:  Н.Габровска
 технолог инж. Н.Габровска

мед. Лице: 

утвърдил: 



ОП „ДЕТСКО И УЧЕНИЧЕСКО ХРАНЕНЕ” ГР.ТЪРГОВИЩЕ
Примерно месечно меню за безплатни закуски
За м. ноември 2018г.

05.11-09.11 2018г.

-понеделник-	Джумалийка	/4.1.3./
-вторник-	С-ч с кашкавал и пр. краставица	/4. 3./
-сряда-	Сиренка	/1.3.4./
-четвъртък-	Печен с-ч с мл. месо и кашкавал	/4.3./
-петък-	Кашкавалка	/4.1. 3./

12.11-16.11 2018г.

-понеделник-	Сиренка	/4.1.3./
-вторник-	Печен с-ч с яйце и сирене	/4.1.3. /
-сряда-	Пица	/1.3.4.7./
-четвъртък-	Печен с-ч с мл. месо и кашкавал	/3.4./
-петък-	Кашкавалка	/4.1.3./

19.11-23.11 2018г.

-понеделник-	Джумалийка	/4.3.1./
-вторник-	Печен с-ч с яйце и сирене	/4.3.1./
-сряда-	Сиренка	/1.3.4./
-четвъртък-	С-ч с кашкавал и пр. краставица	/4. 3./
-петък-	Пица	/4.1./

26.11-30.11 2018г.

-понеделник-	Сиренка	/4.3.1./
-вторник-	С-ч с кашкавал и пр. краставица	/3.4./
-сряда-	Пица	/1.3.4.7./
-четвъртък-	Печен с-ч с мл. Месо и кашкавал	/4.3./
-петък-	Кашкавалка	/4.3.1./

Храни които най често могат да предизвикват алергични реакции.

1.яйца 2.мед 3.мляко 4.пшеница 5.шоколад
6.плодове/ягоди, ябълки,цитруси и др./ 7.зеленчуци/моркови, домати/

Изготвил:

