

ОП Детско и Ученическо хранене

Обедно меню 03.12.07.12.2018г. Зима от 7-10г.

УТВЪРДИЛ:



Дни-ли СЕДМ.	№ на реч.	АДЕРГ.	НАИМЕНОВАНИЕ НА РЕЦЕП.	Грамажи 1 порц.	калории ккал	белтък (г)	мазнини (г)	въглерод (г)	вглехинни (г)	вт.А МЖР Fe	вт.В1 (мг)	вт.В2 (мг)	вт.С (мг)	Фолат (мг)	Углевод. (г)	Са (мг)	Na (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.	сладяни говеци 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.лпод с кис. млкжк2%	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									
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	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.	плетеница	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
	357	7	манدارина	200	69.00	0.90	0.30	15.70	2.80	137.00	0.15	0.03	46.00	30.00	0.10	21.00	1.00
					583.00	34.46	24.38	65.25	11.70	482.00	0.61	0.39	123.75	123.50	3.30	138.00	523.50
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.	пипле 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 млкжк 2%	150	92.00	4.90	4.80	7.40		41.00	0.06	0.30	3.00	25.00		161.00	65.00
		4	хляб пълн.	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.	кодлета	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. млкжк2% с кжкжк	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
		4	хляб пълн.	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

1-яница
2-мяд
3-мялжк

храни които най-често могат да предизвикат алергични реакции
4-пшеница
5-шоколада
6-риба

7-плодове/ягоди, цитрусови, ябълки и др./
8-подправки/сол, кермен, пипер, кимон и др./
9-зеленчуци/моркови, лук, чесън, целина, домати и др./

ИГОТОВИЛ:

технолог инж. Н.Габровска

Мед. Лице:

Утвърдил:
Директор



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

03.12-07.12 2018г.

-понеделник-	Джумалийка	/4.1.3./
-вторник-	С-ч с кашкавал и пр. краставица	/4.3./
-сряда-	Пица	/1.3.4.7./
-четвъртък-	Печен с-ч с мл. месо и кашкавал	/4.3./
-петък-	Сиренка	/4.1.3./

10.12-14.12 2018г.

-понеделник-	Кашкавалкаа	/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-	Сиренка	/4.1.3./

17.12-21.12 2018г.

-понеделник-	Джумалийка	/4.3.1./
-вторник-	Печен с-ч с мл. месо и кашкавал	/4.3./
-сряда-	Сиренка	/1.3.4./
-четвъртък-	С-ч с кашкавал и пр. краставица	/4.3./
-петък	Пица	/4.1.3.7./

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:

