

ЕТ ЯНКО МЕРМЕКЛИЕВ
СЕДМИЧНО МЕНЮ
изготвено на база "Сборник рецепти за ученически столове и бюфети "
изд. Техника 2012 г.

№ Рецепта	ЯСТИЕ	ГРАМАЖ	КАЛОРИИ	Б	М	В
02,05,2019	ЧЕТВЪРТЪК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111,15	0,36	23,67	3,29
	ОБЯД					
119	СУПА ОТ МЕСО **,***	150	155	10	8.2	5,06
151	ЗРЯЛ ФАСУЛ ЯХНИЯ *****	150	175	9.4	5.3	22.5
332	КИСЕЛО МЛЯКО **	150	91.2	4.95	4.5	7.1
03,05,2019	ПЕТЪК					
	ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ **	45	105.3	3.6	0.77	
	ОБЯД					
106	СУПА ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ *	150	216	9.9	2,27	26.2
242	КЮФТЕТА НА ФУРНА С ГАРН.	150	215	18.8	9.7	13,04
311	ПЛОД	150	120	2.2	0.4	42
07,05,2019	ВТОРНИК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111,15	3,29	0,36	23,67
	ОБЯД					
112	ТАРАТОР- **	150	100	2.9	7.6	5
251	СВИНСКО С ГРАХ	150	190	18.8	9.9	6.5
332	КИСЕЛО МЛЯКО	150	91,2	4,95	4,8	7,05
08,05,2019	СРЯДА					
	ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	105.3	3.6	0.77	20.97
	ОБЯД					
132	СУПА ОТ РИБА ****	150	113	7.6	6	7
196	СПАГЕТИ С ДОМАТЕН СОС *****	150	236	8.7	11	25.8
311	ПЛОД	150	120	2.2	0.4	42
09,05,2019	ЧЕТВЪРТЪК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111,15	3,29	0,36	23,67
	ОБЯД					
123	СУПА ПИЛЕ *,**	150	96.00	8.5	4	6.7
155	КАРТОФИ ЯХНИЯ	150	216,28	7,25	12,59	20,93
334	МЛЯКО С ГРИС *****	150	162,58	5,31	2,86	29,28
10,05,2019	ПЕТЪК					
	ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	105,3	3,6	0,77	20,97
	ОБЯД					
106	СУПА ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ *	150	216	9.9	2,27	26.2
221	ПИЛЕ ФРИКАСЕ *,**	150	233	26.7	8.3	13
311	ПЛОД	150	120	2.2	0.4	42
13,05,2019	ПОНЕДЕЛНИК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111.15	3.29	0.36	23.67
	ОБЯД					
123	СУПА ПИЛЕ *,**	150	96	8.5	4	6.7
151	ЯХНИЯ ОТ ЛЕЩА	150	175	9.4	5.3	22.5

332	КИСЕЛО МЛЯКО	150	91,2	4,95	4,8	7,05
14,05,2019	ВТОРНИК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111,15	3,29	0,36	23,67
	ОБЯД					
112	ТАРАТОР **	150	100	2.9	7.6	5
232	ПИЛЕ С ОРИЗ *****	150	246	25.7	7.4	19.1
311	ПЛОД	150	120	2.2	0.4	42
15,05,2019	СРЯДА					
	ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	105.3	3.6	0.77	20.97
	ОБЯД					
134	СУПА ОТ РИБА *****	150	113	7.6	6	7
189	КАРТОФЕНИ ШНИЦЕЛИ, Г-РА *,**	150	193,6	5,45	8,6	24,6
311	ПЛОД	150	120	2.2	0.4	42
16,05,2019	ЧЕТВЪРТЪК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****		111,15	3,29	0,36	23,67
	ОБЯД					
106	СУПА ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ *,**	150	216	9.9	2.27	26.2
260	СВИНСКО КЕБАП	150	180	17.7	9.7	4.7
336	КРЕМ - ВАНИЛИЯ**	150	156,13	5,17	0,9	32,19
17,05,2019	ПЕТЪК					
	ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ **	45	105.3	3.6	0.77	20.97
	ОБЯД					
112	ТАРАТОР **	150	100	2.9	7.6	5
269	МУСАКА С МЕСО И КАРТОФИ *	150	212	12.9	8.4	21.1
335	МЛЯКО С ОРИЗ**	150	158,87	5,27	0,43	35,30
20,05,2019	ПОНЕДЕЛНИК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111,15	3,29	0,36	23,67
	ОБЯД					
119	СУПА СВИНСКО МЕСО *,**, ***	150	155	10	8.2	10.4
151	ЗРЯЛ ФАСУЛ ЯХНИЯ	150	175.00	9.4	5.3	22.5
311	ПЛОД	150	120	2.2	0.4	42
21,05,2019	ВТОРНИК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111,15	3,29	0,36	23,67
	ОБЯД					
91	СУПА ОТ ДОМАТИ И ОРИЗ *,**	150	85	1.8	5.4	7.3
224	ПИЛЕ ПО СЕЛСКИ	150	206	25.8	7.6	8.7
	МЛЕЧЕН КРЕМ КАКАО	150	156.13	5.17	0.9	32.19
22,05,2019	СРЯДА					
	ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	105.3	3.6	0.77	20.97
	ОБЯД					
123	СУПА ПИЛЕ *,**	150	96.00	8.5	4	6.7
163	ОРИЗ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ	150	308.00	11.4	13.7	34.9
11	РУЛО	50	328.29	7.25	12.03	49.64
23,05,2019	ЧЕТВЪРТЪК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111,15	3,29	0,36	23,67
	ОБЯД					
112	ТАРАТОР**	150	100	2.9	7.6	5
171	ОГРЕТЕН ОТ КАРТОФИ *,**	150	190	7.5	8.6	20.6

328	МУС С ПЛОД**	150	122,26	1,36	0,19	29,89
27,05,2019	ПОНЕДЕЛНИК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ (съдържа глутен)*****	90	122.30	6.58	0.72	47.34
	ОБЯД					
125	СУПА ПИЛЕ *, **, ***	150	96.00	8.5	4	6.7
148	ЛЕЩА ЯЖНИЯ ***	150	175	9.4	5.3	22.5
311	ПЛОД	150	120	2.2	0.4	42
28,05,2019	ВТОРНИК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111,15	3,29	0,36	23,67
	ОБЯД					
107	МЛЕЧНА СУПА	150	103	2.3	5.4	11.3
256	ПИЛЕШКИ КЕБАП, ГАРН ОРИЗ	150	233	25.6	7.5	15.9
332	КИСЕЛО МЛЯКО **	150	91.2	4.95	4.5	7.1
29,05,2019	СРЯДА					
	ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	105.3	3.6	0.77	20.97
	ОБЯД					
107	СУПА ОТ КАРТОФИ *,**,*	150	103	2.3	5.4	11.3
216	РИБА НА ФУРНА С ГАРН.	150	143	15.4	5.2	8.4
351	ПАНДИШПАНЕНА ТОРТА **	120	226.73	3.52	11.87	28.08
30,05,2019	ЧЕТВЪРТЪК					
	ХЛЯБ ЗА ДЕНЯ *****	45	111,15	0,36	23,67	3,29
	ОБЯД					
106	СУПА ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ *	150	216	9.9	2,27	26.2
242	СВИНСКО С КАРТОФИ *****	150	215	18.8	9.7	13,04
332	КИСЕЛО МЛЯКО **	150	91.2	4.95	4.5	7.1

1* ястията съдържат яйца

2** ястията съдържат мляко и млечни продукти /вкл. Лактоза/

3*** ястията съдържат целина.

4**** ястията съдържат риба и рибни продукти

5***** ястията съдържат сусамови семена

6***** ястията съдържат глутен

7***** ястията съдържат горчица