СЕДМИЧНО МЕНЮ-УЧЕНИЦИ
20.12.2021/23.12.2021

Утвърдил
/ДИРЕКТОР /.....

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ "Св. Климент Охридски" гр. Пещера

меню	гр/бр	№ рец-ра	Б	М	В	Ккал	вит.А	В1	В2	С	фолат	Fe	Ca	Na	Влак.
ПОНЕДЕЛНИК															
СУПА ЗЕЛЕНЧУЦИ	150	86	2,2	5,1	8,30	88	161	0,05	0,07	7,9	11	0,40	32	161	1,5
ТАС КЕБАП	150	261	17,6	9,7	4,10	174	73	0,05	0,1	5	11	1,4	15	160	1
ПОРТОКАЛ	200	357	1,8	0,2	22,9	101	42	0,18	0,08	106,9	61	0,4	80	6	4
ХЛЯБ БЯЛ УС	50		3,9	0,5	27,7	133									
			26,5	20,4	66,9	560	413	0,32	0,31	157,8	111	2,6	147	407	7,5
ВТОРНИК															
СУПА ПИЛЕ	150	116	8,5	4	6,70	96	161	0,04	0,08	4,9	8	0,40	33	162	1
ПИЛЕ С ПРЯСНО ЗЕЛЕ	150	228	25,4	7,6	4,80	189	52	0,08	0,12	26,2	34,1	0,9	50	170	2,2
МЛЯКО С ГРИС	150	386	5,1	2,4	24,7	140	26	0,05	0,2	3,1	4	0,4	17	2	1
ХЛЯБ БЯЛ УС	50		3,9	0,5	27,7	133									
			42,9	14,5	63,9	558	239	0,17	0,4	34,2	46,1	1,7	100	334	1435
СРЯДА															
СУПА КАРТОФИ	150	100	2,3	5,4	11,30	103	120	0,06	0,07	10,1	10	0,50	29	132	1
ПИЛЕ С ГРАХ	150	223	27,2	7,6	10,10	217	87	0,16	0,16	15,9	27,8	1,4	30	267	3,7
ПЛОДОВ СОК	200	424	0,6	0	25	110	26	0,05	0,2	3,1	4	0,4	17	2	1
ХЛЯБ БЯЛ УС	50		3,9	0,5	27,7	133									
			34	13,5	74,1	563	233	0,27	0,43	29,1	41,8	2,3	76	401	5,7
ЧЕТВЪРТЪК															
СУПА СПАНАК	150	79	4,8	9,7	9,70	146	478	0,11	0,17	44,2	88	2,2	199	196	3
КЕБАПЧЕТА НА СКАРА	100	285	17	18	0,9	234	1,7	0,38	0,48	1,7	6,2	1,4	6,132	132	0
МЕШАНА САЛАТА	100	298	1	4,9	3,9	64	137	0,04	0,06	38	28	0,4	20	80	1
МАНДАРИНИ	200	357	0,9	0,3	15,70	69	137	0,15	0,03	46	30	0,1	21	1	3
ХЛЯБ ПЪЛНОЗЪРНЕСТ УС	50		4,5	0,55	27,3	127									
			28,2	33,45	57,5	540	753,7	0,68	0,74	129,9	152,2	4,1	246,1	409	7
ПЕТЪК															
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0