



10 дневно примерно меню за учениците от МФУ „Шарл Перо“ - гр. Варна

Ден	Сутрешна подкрепителна закуска	Обедно хранене				Десерт 150 г/150 г/200 г	Следобедна закуска 150 г	Алергени
		Супа 100 г/150 г/200 г	Салата 100 г/120 г/150 г	Основно 130 г/150 г/250 г	Вегетарианско предложение 130 г/150 г/250 г			
1	Плод Сезонен	Рибена супа от бяла риба	Зелева салата с царевича	Свински късчета от филе върху канапе от зеленчуково пюре	Миш-маш	Бисквитена торта	Шоколадов мъфин	Млечни, риба, яйца, глутен
2	Плод Сезонен	Леща по манастирски (без запръжка)	Киноа с авокадо и лимон	Печени пилешки филенца със зелена салата и млечен сос	Гювеч от печени зеленчуци и грах	Печени ябълки с орехи	Чабата с крема сирене, морков и чушка	Млечни, глутен
3	Плод Сезонен	Пилешка застроена супа	Домати с краставици кубче	Огретен от картофи с аспержи и ементал	Огретен от картофи с аспержи и ементал	Компот	Плодове с цедено мляко	Млечни, яйца, целина
4	Плод Сезонен	Зеленчуков борш	Зелева салата с краставици	Пълнени камби с телешко месо и сос бешамел	Пълнени камби с извара и зеленчуци	Плодов крем	Кекс с праскови	Млечни, яйца, глутен
5	Плод Сезонен	Доматена крем супа	Салата от нахут с печени чушки	Лимецова тортила с пресни домати, пиле и млечен сос	Лимецова тортила със зеленчуци	Мляко с ориз	Палачинки	Млечни, яйца, глутен
6	Плод Сезонен	Крем супа от кореноплодни картофи (без сметана)	Кус-кус салата със зеленчуци	Мусака с кайма смес и заливка с кисело мляко	Гръцка мусака (тиквички, патладжан, домати)	Пресни плодове	Крем ванилия с портокал	Млечни, яйца, глутен, целина
7	Плод Сезонен	Телешко варено	Домати с прясносолно сирене	Гювеч от пресни зеленчуци	Гювеч от пресни зеленчуци	Кисело мляко с плодове	Солен кекс	Млечни, глутен, яйца, целина
8	Плод Сезонен	Крем супа от тиквички	Червено цвекло, морков, ябълка	Телешко готвено с грах	Яхния от грах	Кекс	Млечен десерт с овесени ядки, орехи и сушени плодове	Млечни, глутен, червено цвекло
9	Плод Сезонен	Супа от агнешко месо и зеленчуци	Пълнени пиперки с крема сирене (1/2 бр. в порция)	Кафяв ориз с тиквички и копър	Кафяв ориз с тиквички и копър	Плодов крем	Френски кроасан с масло	Млечни, яйца, глутен
10	Плод Сезонен	Таратор	Картофена салата с магданоз	Печени филета от черноморска скумрия (без кост)	Пене с доматиен сос	Овесени питки (лъжливи ореховки)	Сандвич с пълнозърнесто хлебче, пастет от нахут и краставица	Млечни, риба, глутен, ядки



Допълнителни предложения за замяна през седмичното меню

Ден	Сутрешна подкрепителна закуска	Обедно хранене				Десерт 150 г/150 г/200 г	Следобедна закуска 150 г	Алергени
		Супа 100 г/150 г/200 г	Салата 100 г/120 г/150 г	Основно 130 г/150 г/250 г	Вегетарианско предложение 130 г/150 г/250 г			
1	Плод Сезонен	Спаначена крем супа	Салата Табуле	Печени пилешки бутчета с готвено зеле	Готвено зеле	Пресни плодове	Крем от извара с ябълки и орехи	Млечни, яйца, ядки, глутен
2	Плод Сезонен	Гаспачо	Зелева салата с моркови	Пълнозърнести спагети болонезе	Пълнозърнести спагети с доматен сос	Полента с горски плодове	Сандвич с пълнозърнесто хлябче, крема сирене и краставица	Млечни, глутен, яйца

- Посочените грамажи на ястията са съответно за възрастовите групи: 3-7 години / 7-13 години / 14-18 години
- Към следобедната закуска е включена напитка : чай, айрян, нат.сок ябълка, домашна лимонада.
- Допълнителни притурки към обедното хранене: копър, магданоз, крутони, пармезан, настърган кашкавал и др.
- Хляб: кайзер бродчета, чабата, класическа френска багета, нарязан пълнозърнест хляб.
- Менюто е примерно и подлежи на дискусии.