**Листи с асортименти и примерни менюта за събиране на предложения във връзка с пазарни консултации за приготвяне и доставяне на готова храна за социални услуги и ученически лагер в община Панагюрище**

1. Супа спанак

2. Супа борш

3. Супа картофи

4. Супа зеленчукова

5. Таратор

6. Супа стар фасул

7. Супа грах

8. Супа леща

9. Супа домати

10.Супа тиквички

11.Супа зелен фасул

12.Супа гулаш

13.Манастирска чорба

14.Млечна супа

15.Летен борш

16.Супа гъби

17.Супа грах и картофи

18.Супа праз лук със сирене

19.Супа спанак със сирене

20.Супа по градинарски

21.Супа спанак и картофи

22.Супа кисело зеле

23.Супа зелен фасул и картофи

24.Кремсупа картофи

25.Кремсупа зеленчуци

26.Кремсупа тиквички

27.Кремсупа грах

28.Кремсупа картофи и моркови

29.Кремсупа пиле

30.Кремсупа риба

31.Супа пиле

32.Супа свинско месо

33.Супа телешко месо

34.Супа заешко месо

35.Супа пуешко месо

36.Супа риба

37.Супа топчета

38.Супа пилешки дреболии

39.Супа агнешки дреболии

40.Шкембе чорба

41.Курбан с телешко месо

42.Супа телешко варено

43.Супа пиле с грах

44.Супа пиле варено

45.Супа риба варена

46.Супа агнешко месо

47.Супа гулаш с пиле

48.Супа борш с пиле

49.Супа пиле с домати

50.Супа гулаш с телешко месо

51.Супа пиле със спанак

52.Супа телешко месо със спанак

53.Супа пиле със зелен фасул

54.Супа пиле с картофи

55.Курбан с агнешко месо

56.Супа борш с телешко месо

57.Супа риба със зеленчуци

58.Супа леща по манастирски

59.Супа пиле със зеленчуци

60.Супа пача

61.Гъби с ориз

62.Леща яхния

63.Стар фасул яхния

64.Зелен фасул яхния

65.Тиквички с ориз

66.Грах яхния

67.Спанак с ориз

68.Постен гювеч

69.Тиквички яхния

70.Славянски гювеч

71.Миш – маш

72.Омлет със сирене

73.Лучени яйца

74.Картофи с ориз

75.Кисело (прясно) зеле с ориз

76.Картофи яхния

77.Домати с ориз

78.Праз лук с ориз

79.Ориз с маслини

80.Постни сърми

81.Яхния стар фасул с кисело зеле

82.Постна мусака

83.Прясно (кисело) зеле задушено

84.Спанак с яйца и сирене

85. Пълнени чушки

86. Яйца по панагюрски

87. Мусака зеленчуци

88. Гювеч по овчарски

89. Тиквички с млечен сос

90. Пиперки с доматен сос

91. Пиле с картофи

92. Телешки кебап

93. Пиле с прясно (кисело) зеле

94. Шницел пане

95. Руло „Стефани”

96. Мусака картофи с кайма

97. Риба на фурна

98. Кюфтета с доматен сос

99. Кюфтета с бял сос

100.Кюфтета яхния

101.Кюфтета по чирпански

102.Кюфтета на скара с гарнитура

103.Кебапчета на скара с гарнитура

104.Пиле фрикасе

105.Пиле с доматен сос

106.Пиле кебап

107.Пиле със спанак

108.Пълнени чушки с кайма

109.Пиле с ориз

110.Риба на скара

111.Дроб сърма

112.Пиле с грах

113.Стар фасул с наденица

114.Пиле гювеч

115.Рибник

116.Пилешки дробчета с праз лук

117.Пиле със зелен фасул

118.Заешко месо със спанак

119.Омлет с кренвирш

120.Панирана риба

121.Кисело мляко – 2% масленост

122.Плодово кисело мляко

123.Млечен крем „Ванилия”

124.Млечен крем „Какао”

125.Млечен крем „Малеби”

126.Млечен крем с бисквити

127.Мляко с ориз

128.Мляко с грис

129.Млечен мус с плод

130.Млечен кисел с нектар

131.Млечна баница

132.Макарони със сирене

133.Кус – кус със сирене

134.Юфка със сирене

135.Макарони на фурна

136.Кисел

137.Ашуре

138.Реване

139.Кекс

140.Еклер

141.Кус – кус с мляко

142.Тригуни

143.Грис халва

144.Крем карамел

145.Бисквитена торта

146.Питка със сирене

147.Качамак със сирене

148.Баница със сирене

149.Баница със зеле

150.Баница с тиква

151.Баница със спанак

152.Щрудел с ябълки

153.Баклава

154.Кадаиф със сметана

155.Сметанова паста

156.Козунак

157.Арабско реване

158.Домашен крем

159.Мекици

160.Толумбички

161.Руло с конфитюр

162.Палачинка

163.Компот

164.Ошав от сушени плодове

165.Печени ябълки

166.Печена тиква

167.Варена тиква

168.Крем тиква

169.Нектар

170.Млечен крем с плод

171.Ябълка

172.Череши

173.Диня

174.Банан

175.Праскови

176.Портокал

177.Пъпеш

178.Мандарини

179.Кайсии

180.Грозде

181.Хляб бял

**Листа с асортименти за диабетици**

1. Супа спанак

2. Супа борш

3. Супа картофи

4. Супа зеленчукова

5. Таратор

6. Супа грах

7. Супа леща

8. Супа домати

9. Супа тиквички

10.Супа зелен фасул

11.Супа гулаш

12.Млечна супа

13.Летен борш

14.Супа гъби

15.Супа грах и картофи

16.Супа праз лук със сирене

17.Супа спанак със сирене

18.Супа по градинарски

19.Супа спанак и картофи

20.Супа кисело зеле

21.Супа зелен фасул и картофи

22.Кремсупа картофи

23.Кремсупа зеленчуци

24.Кремсупа тиквички

25.Кремсупа грах

26.Кремсупа картофи и моркови

27.Кремсупа пиле

28.Кремсупа риба

29.Супа пиле

30.Супа свинско месо

31.Супа телешко месо

32.Супа заешко месо

33.Супа пуешко месо

34.Супа риба

35.Супа топчета

36.Супа пилешки дреболии

37.Супа агнешки дреболии

38.Шкембе чорба

39.Курбан с телешко месо

40.Супа телешко варено

41.Супа пиле с грах

42.Супа пиле варено

43.Супа риба варена

44.Супа агнешко месо

45.Супа гулаш с пиле

46.Супа борш с пиле

47.Супа пиле с домати

48.Супа гулаш с телешко месо

49.Супа пиле със спанак

50.Супа телешко месо със спанак

51.Супа пиле със зелен фасул

52.Супа пиле с картофи

53.Курбан с агнешко месо

54.Супа борш с телешко месо

55.Супа риба със зеленчуци

56.Супа леща по манастирски

57.Супа пиле със зеленчуци

58.Супа пача

59.Гъби яхния

60.Леща яхния

61.Зелен фасул яхния

62.Тиквички яхния

63.Грах яхния

64.Спанак яхния

65.Постен гювеч

66.Славянски гювеч

67.Миш – маш

68.Омлет със сирене

69.Лучени яйца

70.Картофени кюфтета

71.Кисело (прясно) зеле задушено

72.Картофи яхния

73.Доматена каша

74.Праз лук яхния

75.Яхния с маслини

76.Постна мусака

77.Спанак с яйца и сирене

78.Пълнени чушки

79.Яйца по панагюрски

80.Мусака зеленчуци

81.Гювеч по овчарски

82.Тиквички с млечен сос

83.Пиперки с доматен сос

84.Пиле с картофи

85.Телешки кебап

86.Пиле с прясно (кисело) зеле

87.Шницел пане

88.Руло „Стефани”

89.Мусака картофи с кайма

90.Риба на фурна

91.Кюфтета с доматен сос

92.Кюфтета яхния

93.Кюфтета по чирпански

94.Кюфтета на скара с гарнитура

95.Кебапчета на скара с гарнитура

96.Пиле яхния

97.Пиле с доматен сос

98.Пиле кебап

99.Пиле със спанак

100.Пълнени чушки с кайма

101.Риба на скара

102.Дроб сърма

103.Пиле с грах

104.Грах с наденица

105.Пиле гювеч

106.Рибник

107.Пилешки дробчета с праз лук

108.Пиле със зелен фасул

109.Пиле с пресен лук

110.Заешко месо със спанак

111.Омлет с кренвирш

112.Панирана риба

113.Парени кренвирши

114.Кисело мляко – 2% масленост

115.Плодово кисело мляко

116.Млечен крем „Ванилия”с подсладител

117. Млечен крем „Какао” с подсладител

118. Млечен крем „Малеби” с подсладител

119. Млечен крем с бисквити с подсладител

120. Мляко с ориз с подсладител

121.Мляко с грис с подсладител

122.Млечен мус с плод с подсладител

123.Млечен кисел с нектар с подсладител

124.Млечна баница с подсладител

125.Макарони със сирене

126.Кус – кус със сирене

127.Юфка със сирене

128.Макарони на фурна с подсладител

129.Кисел с подсладител

130.Ашуре с подсладител

131.Реване с подсладител

132.Кекс с подсладител

133.Кус – кус с мляко с подсладител

134.Тригуни с подсладител

135.Грис халва с подсладител

136.Крем карамел с подсладител

137.Бисквитена торта с подсладител

138.Питка със сирене

139.Качамак със сирене

140.Баница със сирене

141.Баница със зеле

142.Баница с тиква с подсладител

143.Баница със спанак

144.Щрудел с ябълки с подсладител

145.Баклава с подсладител

146.Кадаиф със сметана с подсладител

147.Арабско реване с подсладител

148.Домашен крем с подсладител

149.Мекици

150.Толумбички с подсладител

151.Руло със сирене „Крема”

152.Палачинка със сирене

153.Компот с подсладител

154.Ошав от сушени плодове

155.Печени ябълки с подсладител

156.Печена тиква с подсладител

157.Варена тиква с подсладител

158.Крем тиква с подсладител

159.Нектар

160.Млечен крем с плод с подсладител

161.Ябълка

162.Череши

163.Диня

164.Банан

165.Праскови

166.Портокал

167.Пъпеш

168.Мандарини

169.Кайсии

170.Грозде

171.Круши

172.Хляб грахам

**ЗАБЕЛЕЖКА:** При приготвянето на диетичните ястия се използва вместо бяло, пълнозърнесто брашно. Ястията с картофи и ориз се приготвят с повече зеленчуци. В десертите се използва подсладител.

**ЛИСТА С АСОРТИМЕНТ**

1. Сандвич с масло и конфитюр
2. Макарони с масло и сирене
3. Сандвич с филе и домат
4. Кекс със сирене
5. Сандвич с лютеница и сирене
6. Бисквити
7. Юфка със сирене и масло
8. Сандвич шопски пастет
9. Сиренка
10. Топъл сандвич мозайка
11. Сандвич родопска закуска
12. Кус – кус с масло и сирене
13. Топъл сандвич със сирене и яйце
14. Попара с масло и сирене
15. Баничка
16. Козуначена кифла
17. Сандвич с масло и халва
18. Сандвич с пастет от сирене и масло
19. Закуска компле – сирене, масло, яйце
20. Каша с овесени ядки и сирене
21. Сандвич с пастет
22. Сандвич с пуешко филе и домат
23. Козунак
24. Корнфлейкс с прясно мляко
25. Кроасан
26. Супа от месо
27. Млечна супа със сирене
28. Супа пиле
29. Зеленчукова супа
30. Таратор
31. Супа от картофи
32. Супа топчета
33. Крем супа от зеленчуци
34. Супа от спанак
35. Супа свинско месо
36. Супа по градинарски
37. Супа от домати
38. Супа от риба
39. Супа от леща
40. Супа телешко месо
41. Супа от риба и картофи
42. Супа от месо и зеле
43. Супа от домати и ориз
44. Супа от риба по рибарски
45. Зрял фасул яхния
46. Кюфтета печени с гарнитура лютеница
47. Спанак с ориз
48. Риба печена на фурна, картофи соте
49. Пиле с ориз
50. Картофи яхния
51. Зелеви сарми с кайма и ориз
52. Риба с домати
53. Пиле славянски гювеч
54. Зелен фасул яхния
55. Славянски гювеч постен
56. Мусака от месо и картофи
57. Скумрия на скара, гарнитура картофи
58. Пилешки кебап върху ориз
59. Мусака с кайма и картофи
60. Леща яхния
61. Пиле печено, сос, задушени картофи
62. Зеленчуков гювеч постен
63. Кюфтета яхния
64. Гювеч по овчарски
65. Задушено прясно зеле
66. Грах яхния
67. Картофени шницели, гарнитура домати
68. Задушено зеле на фурна
69. Кюфтета по чирпански
70. Плакия от картофи
71. Сирене по шопски
72. Пиле фрикасе
73. Спагети с пилешко месо
74. Домати с ориз
75. Свинско с картофи
76. Постни сарми, сос бешамел
77. Пиле с картофи
78. Задушена риба с домати
79. Свинско с прясно зеле
80. Спагети с кашкавал и доматен сос
81. Пиле печено, гарнитура картофено пюре
82. Свинско с ориз
83. Зеленчукова мусака
84. Пиле с грах
85. Кюфтета на скара, гарнитура боб с лютеница
86. Кюфтета печени с лютеница
87. Салата зеле и моркови
88. Плодово кисело мляко
89. Мляко с ориз
90. Кисел от пресни плодове
91. Домашна торта
92. Млечен крем
93. Бисквитена торта
94. Макарони на фурна
95. Млечна баница
96. Мюсли с прясно мляко
97. Пандишпан с пресни плодове
98. Печена тиква с мед
99. Грис – халва
100. Печена ябълка със захар
101. Ашуре
102. Крем какао
103. Хляб – пълнозърнест – 2 филии за деца, 3 филии за възрастни
104. Хляб – бял – 2 филии за деца, 3 филии за възрастни
105. Хляб – типов – 2 филии за деца, 3 филии за възрастни
106. Хляб – добруджа – 2 филии за деца, 3 филии за възрастни
107. Прясно мляко – 200мл.
108. Кисело мляко
109. Айрян /без добавяне на готварска сол/– 200мл.
110. Натурален сок – 200мл.
111. Мляко с грис
112. Нектар – 200мл.
113. Компот – 150 мл.
114. Чай – 200мл.
115. Ябълка
116. Портокал
117. Мандарина
118. Ананас
119. Банан
120. Диня
121. Круша
122. Праскова
123. Череши
124. Киви
125. Кайсия
126. Грозде
127. Печена тиква
128. Краставица
129. Домат

Позиции от 114 до 128 се включват към всеки дневен порцион, в съответния грамаж, отговарящ на изискванията за изхранване на деца в детските градини заложени в Наредба № 6/10.08.2011г. на МЗ за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детските заведения и Наредба № 9/16.09.2011г. на МЗХ за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия на деца и ученици, както и всички други приложими нормативни изисквания, действащи в Република България.

**Безглутенова и безказеинова диета**

1. Сандвич с оризов хляб и пастет
2. Компле – яйце, пуешка шунка, домат
3. Овесени ядки с вода и захар /без масло/
4. Оризови или царевични макарони със захар
5. Сандвич с конфитюр и оризов хляб
6. Топъл сандвич с хляб и кайма
7. Сандвич с оризов хляб и мармалад
8. Сварено яйце, пуешка шунка, масло
9. Сандвич оризов хляб и филе
10. Сандвич с лютеница
11. Супа топчета и ориз – без застройка
12. Крем супа от картофи
13. Супа от месо /без фиде и млечни продукти/
14. Леща чорба по манастирски
15. Салата картофена
16. Супа пиле /без фиде и застройка/
17. Супа от зеленчуци /без застройка/
18. Супа зрял фасул по манастирски
19. Супа от риба и картофи
20. Варени картофи с бульон
21. Мусака без заливка /картофи и кайма/
22. Зрял фасул яхния – без брашно за диета
23. Варени картофи, риба на скара
24. Пиле печено, гарнитура зеле
25. Тиквички с ориз
26. Пиле с ориз
27. Кюфтета печени, гарнитура краставици
28. Риба печена /без сос/, гарнитура мешана салата
29. Картофи на фурна /без сирене/
30. Пилешко филе, варени картофи
31. Тиквички с кайма и ориз
32. Свинско тас кебап
33. Сирене с яйце на фурна, домат
34. Постен гювеч от зеленчуци
35. Пиле зелен фасул /без брашно/
36. Салата краставици
37. Салата домати и краставици
38. Хляб – 2 филии
39. Кокосово мляко – 200 мл.
40. Айрян – 200 мл.
41. Чай – 200 мл.
42. Ябълка
43. Портокал
44. Мандарина
45. Ананас
46. Банан
47. Диня
48. Круша
49. Праскова
50. Череши
51. Киви
52. Кайсия
53. Грозде
54. Краставица
55. Домат

**Забележка:** За децата на безглутенова диета се дава само оризов хляб, картофи, ориз и всички видове месни, рибни храни и яйца. За безказеинова диета не се дават млечни продукти. Не се дават макарони, спагети, грис, кремове с нишесте, застройки с брашно, панировки, пшенично нишесте. Никакви закуски от брашно на основата на пшеница /може оризово или царевично брашно, макарони, оризов корнфлейкс/.

*Количествата на закуските, ястията и десертите, включени в дневните менюта, които ще се приготвят за различните възрастови групи потребители на социалните услуги и ученически лагер са съобразно „Сборник рецепти с наръчник за хранене на децата от 3 до 7 годишна възраст“ на Издателство „Техника“, София, 2004 година, „Сборник рецепти за ученическите столове и бюфети“, Издателство „Техника“, София, 2012 година и „Сборник рецепти за заведенията за обществено хранене“, Издателство „Техника“, София, 1999 година.*

*Във всяко обедно меню поне едно от ястията трябва да включва месо.*

***Например едно обедно тристепенно меню би изглеждало така:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ПРИМЕРНО ОБЩО ОБЕДНО ТРИСТЕПЕННО МЕНЮ** | | |
| **№**  **меню** | | **готова храна** | **грамаж**  **кг/л** | |
| **1.** | | Супа пиле | 0,300 | |
|  | | Гъби с ориз | 0,300 | |
|  | | Кисело мляко 2% масленост | 0,400 | |
|  | | Хляб бял | 0,130 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНО ОБЕДНО ТРИСТЕПЕННО МЕНЮ ЗА ДИАБЕТИЦИ** | | |
| **№**  **меню** | **готова храна** | **грамаж**  **кг/л** |
| **1.** | Супа пиле | 0,300 |
|  | Гъби яхния | 0,300 |
|  | Кисело мляко 2% масленост | 0,400 |
|  | Хляб грахам | 0,130 |

***Едно дневно меню с четирикратен режим на хранене /закуска, подкрепителна закуска, обяд и следобедна закуска/ за деца от 3 до 7 години; деца от 7 до 18 години и лица над 18 години би изглеждало така:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНО ДНЕВНО МЕНЮ** | | | | | | | |
| **МЕНЮ** | **ПРОДУКТ** | **КОЛИЧЕСТВО**  **ПО ВЪЗРАСТОВИ ГРУПИ** | | | | | |
| **ЗАКУСКА** | | | | | | | |
|  |  | | **Деца от 3 до 7 години**  **(грама)** | | **Деца от 7 до 18 години**  **(грама)** | **Лица над 18 години**  **(грама)** | |
|  | Чай | | 200 | | 200 | 200 | |
|  | Кекс със сирене | | 100 | | 120 | 150 | |
| **ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА** | | | | | | | |
|  | Плод | | | 100 | 100 | | 100 |
| **ОБЯД** | | | | | | | |
|  | Супа пиле | | | 150 | 200 | | 300 |
|  | Грах яхния | | | 150 | 250 | | 300 |
|  | Млечен крем Малеби | | | 150 | 200 | | 250 |
|  | Хляб за деня | | | 90  2х45гр. | 90  2х45 гр. | | 135  3Х45 гр. |
| **СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА** | | | | | | | |
|  | Плод | | | 200 | 250 | | 250 |

***Дневно меню с четирикратен режим на хранене /закуска, подкрепителна закуска, обяд и следобедна закуска/ – безглутенова и безказеинова диета би изглеждало така:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНО ДНЕВНО МЕНЮ** | | | | | | | |
| **МЕНЮ** | **ПРОДУКТ** | **КОЛИЧЕСТВО**  **ПО ВЪЗРАСТОВИ ГРУПИ** | | | | | |
| ЗАКУСКА | | | | | | | |
|  |  | | **Деца от 3 до 7 години**  **(грама)** | | **Деца от 7 до 18 години**  **(грама)** | **Лица над 18 години**  **(грама)** | |
|  | Чай | | 200 | | 200 | 200 | |
|  | Сандвич с оризов хляб и пастет | | 85 | | 2х85 | 2х85 | |
|  | Хляб за деня (оризов) | | 90  2х45 | | 90  2х45 гр. | 135  3Х45 | |
| ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА | | | | | | | |
|  | Плод | | | 100 | 100 | | 100 |
| ОБЯД | | | | | | | |
|  | Салата краставици | | | 100 | 100 | | 100 |
|  | Пиле с ориз | | | 150 | 250 | | 300 |
|  | Плод | | | 200 | 200 | | 200 |
| СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА | | | | | | | |
|  | Плод | | | 200 | 200 | | 200 |

***Дневно меню с четирикратен режим на хранене /закуска, обяд, следобедна закуска и вечеря/ - ученици от 6 до 13 години и ученици от 13 до 18 години би изглеждало така:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНО ДНЕВНО МЕНЮ ЗА УЧЕНИЦИ** | | | |
| **№ на**  **меню** | **Продукт** | **Количество**  **6-13 години** | **Количество**  **13 – 18 години** |
| **1** | **Закуска** |  |  |
|  | Баничка с обезсолено сирене | 100 | 100 |
|  | Натурален сок | 200 | 200 |
|  | **Обяд** |  |  |
|  | Таратор | 150 | 200 |
|  | Кюфтета по чирпански | 180 | 250 |
|  | Мляко с грис | 150 | 200 |
|  | Хляб бял | 90 | 130 |
|  | **Следобедна закуска** |  |  |
|  | Сандвич с лютеница и сирене - 2 бр. | 170 | 170 |
|  | Айрян | 200 | 200 |
|  | **Вечеря** |  |  |
|  | Сирене с яйца на фурна | 150 | 250 |
|  | Салата домати и краставици | 100 | 120 |
|  | Плод | 200 | 250 |
|  | Хляб бял | 90 | 90 |
|  |  |  |  |

***Дневно меню с трикратен режим на хранене* /*закуска, обяд и вечеря/ – възрастни хора би изглеждало така:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНО ДНЕВНО МЕНЮ – ВЪЗРАСТНИ ХОРА** | | |
| **№ на**  **меню** | **Продукт** | **Количество** |
| **1** | **Закуска** |  |
|  | Баничка с обезсолено сирене | 150 |
|  | Натурален сок | 200 |
|  | **Обяд** |  |
|  | Таратор | 300 |
|  | Кюфтета по чирпански | 300 |
|  | Мляко с грис | 200 |
|  | Хляб бял | 130 |
|  | **Вечеря** |  |
|  | Сирене с яйца на фурна | 250 |
|  | Салата домати и краставици | 120 |
|  | Плод | 200 |
|  | Хляб бял | 90 |