



ОБЩИНСКА АДМИНИСТРАЦИЯ

6362, с. Стамболово, област Хасково
тел. 03720/7000; тел/факс 03720/7001

e-mail: kmet@stambolovo.bg

Web site: www.stambolovo.bg



Център за образователна интеграция
на децата и учениците
от етническите малцинства

ТАБЛИЦА: Здравословни рецепти за обучение на непедагогически персонал

(с хранителна стойност и калории на порция)

№	Рецепта	Кратко описание	Основни съставки (за 10 деца)	Начин на приготвяне	Калории на порция (прибл.)	Хранителна стойност (прибл.)
1	Зеленчукова крем супа „Витамини“	Леки зеленчуци без запръжка; подходяща за обяд	Картофи 4; Моркови 2; Тиквичка 1; Лук 1; Сладък картоф 1; 1 с.л. зехтин	Зеленчуците се сваряват, пасират и се добавя зехтин	≈ 80 kcal	Въглехидрати: 12 g; Белтъчини: 2 g; Мазнини: 2 g; Богата на витамин А, С, калий
2	Печени пилешки кюфтенца със зеленчуци	Печени, не пържени; идеални за обяд	500 г пилешка кайма; Морков 1; Тиквичка 1; 2 с.л. овесени ядки; 1 яйце	Всичко се смесва и пече на 180° за 20–25 мин	≈ 140 kcal	Белтъчини: 14 g; Въглехидрати: 5 g; Мазнини: 7 g; Желязо, В-витамини
3	Филе от бяла риба със зеленчуково пюре	Лека, богата на белтък храна	1 кг бяла риба; 2 с.л. зехтин; Картофи 6; Моркови 3; Тиквичка 1	Рибата се пече покрита; зеленчуците се варят и пасират	≈ 160 kcal	Белтъчини: 17 g; Въглехидрати: 12 g; Мазнини: 5 g; Омега-3, фосфор

№	Рецепта	Кратко описание	Основни съставки (за 10 деца)	Начин на приготвяне	Калории на порция (прибл.)	Хранителна стойност (прибл.)
4	Пълнозърнест зеленчуков кус-кус	Храна богата на фибри; подходяща за закуска	300 г пълнозърнест кус-кус; Морков 1; Тиквичка 1; 1 ч.л. зехтин	Зеленчуците се задушават с малко вода; добавя се кус-кус	≈ 120 kcal	Въглехидрати: 20 g; Белтъчини: 4 g; Мазнини: 2 g; Фибри, витамини от група В
5	Плодов крем с кисело мляко (без захар)	Лек и здравословен десерт	1 кг кисело мляко; 2 банана или 4 ябълки; 2 с.л. овесени ядки	Плодовете се пасират и смесват с млякото и ядките	≈ 100 kcal	Белтъчини: 4 g; Въглехидрати: 16 g; Мазнини: 2 g; Калций, пробиотици

- Калориите са изчислени за порция от **100–150 g**, съобразена с нуждите на деца в ДГ.
- Данните за хранителния състав са ориентировъчни, базирани на средни стойности от USDA и европейски таблици за хранителна стойност.
- Всички рецепти са **без пържене** и **без добавена захар**, с **минимално количество сол**, както изискват стандартите за детско хранене.

„ Настоящият документ е изготвен с финансовата помощ на Центъра за образователна интеграция на децата и учениците от етническите малцинства (ЦОИДУЕМ) и Бенефициерът носи цялата отговорност за съдържанието на настоящия документ и при никакви обстоятелства не може да се приеме като официална позиция на Министерство на образованието и науката и ЦОИДУЕМ“