

Aprobat

Şef Direcția CSP Hînceşti

Domnul Cebotari Oleg



Meniul model

pentru elevii care se alimentează de 4 ori pe zi conform Ord. nr. 638 din 12.08.2016 al Ministerului Sănătății (sezon vară2025) Tabăra de odihnă și Întreținerea sănătății copiilor și adolescenților din satul Sărata Nouă, raionul Leova.

Coordonat

Şefa DÎCR Leova

Doamna Carafizi Aliona



Nr.d /o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,g	Masa netto,g
Prima zi				
Dejun				
1.	Terci din orez risipit cu carne de găină orez zahăr unt carne de găină	200/90	60 5 10 150	cu ambalaj 112,5
2.	Lapte	200	200	
3.	Pîine de grîu cu unt și brînză tare pîine unt brînză tare	100/10/20	100 10 25	20
Prînz				
1.	Castraveți/tomate castraveți proaspeți tomate	100	100 20	93 18
2.	Borș din carne cu smîntînă varză morcov cartofi ceapă pastă de tomate verdeață smîntînă unt ulei de floarea soarelui	350/10	150 20 80 10 3 10 10 10 3	120 16 78 8,5 6

3.	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos carne de găină făină de grâu ceapă tomate în suc propriu ulei cartofi lapte unt	75/100	150 5 8 5 15 200 50 5	92,5 6,8 144
4.	Compot din mere mere proaspete zahăr	200	50 10	44
5.	Pîine de secară	100	100	
Gustarea				
1.	Pateu cu magiun faină de grâu drojdie lapte unt ulei zahăr magiun ouă de găină	60	25 2 10 3 5 15 10	9
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Vinegret sfecclă morcov ceapă verde	250	50 30 20	40 24 17

	castraveți		50	46
	cartofi		175	126
	varză		30	24
	ulei		10	
2.	Ouă de găină	52	60	52
3.	Ceai cu zahăr	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
4.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-98,2; lipide-103; glucide-382; valoarea calorică-2827kcal				
A doua zi				
Dejun				
1.	Omletă cu carne	100		
	carne fiartă de găină		120	90
	ouă de găină		34	30
	lapte		20	
	unt		7	
2.	Pîrjoale din cartofi cu castraveți proaspeți	200/60		
	cartofi		300	216
	ou de găină		17	15
	pesmeți		1	
	ulei		5	
	castraveți		60	56
3.	Ceai	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
4.	Pîine de grâu cu unt	90/10		
	pîine de grâu		90	
	unt		10	

Prînz				
1.	Tomate/ardei gras dulce	100		
	tomate		60	58
	ardei gras dulce		55	50
2.	Rasolnic	350		
	cartofi			
	castraveți murați		200	144
	morcov		50	48
	crupă de arpacaș		30	24
	ceapă		15	
	ulei		10	8,4
			3	
3.	Gulaș cu varză înăbușită	80/200		
	carne de vită		160	125
	paste de tomate		5	
	ceapă		30	25
	unt		5	
	morcov		160	128
	faină de grâu		5	
	lapte		30	
4.	Ceai de măcieș	200		
	măcies		20	
	zahăr		10	
5.	Pîine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Brînzoaică	90		
	brînză proaspătă de vaci		40	
	faină		35	
	drojdie		2	
	zahăr		8	

	ouă de găină		10	8,7
	lapte		15	
	unt		5	
	ulei		5	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
3.	Ceai	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
Cina				
1.	Budincă din brânză	90/20		
	brânză proaspătă de vaci		60	
	lapte		15	
	ou de găină		10	8,7
	zahăr		6	
	crupe de griș		6	
	unt		6	
	smântână		20	
2.	Terci din griș pe lapte	200		
	lapte		100	
	crupe de griș		35	
	zahăr		5	
	unt		5	
3.	Ceai cu zahăr	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
4.	Pâine de grâu cu unt	100/10		
	pâine de grâu		100	
	unt		10	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Compozența chimică: proteine-104; lipide-102; glucide-431; valoarea calorică-3126 kcal				

A treia zi				
Dejun				
1.	Cartofi fierți cu pește cartofi unt pește ulei ceapă mărăr	300/45	350 10 90 8 8 5	252 45 6,72 3,7
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare pâine de grâu unt brânză tare	100/10/20	100 10 20	19,6
Prînz				
1.	Legume proaspete: roșii castraveți	100	55 50	50 47
2.	Supă cu arpacaș și legume și smîntînă crupă de arpacaș cartofi morcovi verdeață ulei smîntînă	300/5	130 100 20 10 5 5	72 16 6
3.	Sarmale cu carne varză morcov	250	200 15	160 12

	ceapă		10	8,4
	orez		10	
	carne de găină		150	112,5
	ulei		4	
	tomate în suc propriu		4	
4.	Compot din coacăză proaspătă	200		
	coacăză			
	zahăr		50	47
			10	
5.	Pâine de secară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Terci din hrișcă pe lapte	150/200		
	crupe de hrișcă		60	
	lapte		200	
2.	Ou fiert	43,5	50	43,5
3.	Ceai	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
4.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componenta chimică: proteine-105; lipide-107; glucide-415; valoarea calorică- 3117 kcal				
A patra zi				
Dejun				
1.	Fidea cu lapte	250		
	fidea		70	
	zahăr		5	
	lapte		100	

	unt		5	
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare	100/10/20		
	pâine		100	
	unt		10	
	brânză tare		25	20
Prînz				
1.	Varză proaspătă/tomate	100		
	varză		100	80
	tomate		25	20
2.	Supă din orez	350		
	orez		20	
	unt		3	
	morcov		10	8
	ceapă		3	2,5
3.	Carne fiartă cu pireu de cartofi cu castravete	125/200/70		
	carne de găină		250	187,5
	cartofi		230	166
	lapte		30	
	unt		5	
	castravete proaspăt		70	65
4.	Compot din caise proaspete	200		
	mere		50	44
	zahăr		10	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100

Cina				
1.	Păpănași cu sos din smântână brânză proaspătă de vaci crupe de griș unt ou de găină zahăr smântână	125/20	100 15 8 10 10 20	8
2.	Morcov înăbușit morcov faină de grâu lapte unt	200	190 3 50 5	152
3.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pîine de grâu	100	100	
	Cina II			
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-102; lipide-104; glucide-413; valoarea calorică- 3080 kcal				
A cincea zi				
Dejun				
1.	Pește cu cartofi tineri fierți pește ceapă pesmeți unt cartofi mărar ulei	50/250	100 5 5 8 300 5	50 4 216 4

			7	
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Prînz				
1	Legume proaspete	100		
	varză		40	34
	morcov		20	16
	castraveți		50	46
	verdeață		20	12
2.	Borș cu smîntînă	350/10		
	sfeclă		100	80
	morcov		20	16
	varză		60	48
	tomate în suc propriu		3	
	smîntînă		10	
	zahăr		3	
	ulei		3	
	faină de grâu		3	
	cartofi		70	50
3.	Carne cu sos și terci din hrișcă	90/40/250		
	unt			
	carne de găină		9	
	ceapă		185	138
	faină de grâu		5	4
	paste de tomate		4	
	crupe de hrișcă		3	
			45	
4.	Compot din prune	200		
	prune			

	zahăr		50 10	44
5.	Pîine de seară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
1.				
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Omletă ou de găină lapte unt	90	50 50 3	43
2.	Legume înăbușite lapte varză morcov cartofi tomate în suc propriu ulei făină de grâu pătrunjel verde	300	20 100 50 150 8 5 3 10	80 40 108 8
3.	Brînzoaică brînză proaspătă de vaci faină de grâu drojdii ouă de găină ulei unt lapte	80	30 25 2 10 5 5 15	8,6
4.	Ceai cu zahăr ceai	200	0,2	

	zahăr		10	
5.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-98; lipide-107; glucide-373; valoarea calorică- 2900 kcal				
A șasea zi				
Dejun				
1.	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate carne de găină cartofi lapte unt tomate	200/90/70*	175 250 50 9 70	132 180 67
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Prânz				
1.	Morcov/tomate proaspete morcov tomate	100	100 50	80 44
2.	Supă cu legume cu smântână varză morcov mazăre roșii unt smântână ceapă verdeață	350/5	70 30 30 30 5 5	56 24 27 28,5

	dovlicei		10	8,4
			10	6
			60	45
3.	Budincă din cartofi cu carne cartofi carne de bovină ceapă ulei	250	300 110 20 15	216 82,5 16,8
4.	Ceai de măcieș măcieș zahăr	200	20 15	
5.	Pîine de secară	100	100	
Gustarea				
1.	Covrigei	100	100	
2.	Fruite de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
3.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	200 0,2 10	
Cina				
1.	Sufleu din brînză cu smîntînă brînză proaspătă de vaci lapte zahăr ou de găină uñt smîntînă	150/10	100 30 10 25 3 10	22
2.	Terci de orez pe lapte orez lapte	250	40 100	

	unt		5	
	zahăr		5	
3.	Pâine de grâu	100	100	
4.	Ceai cu lapte	200		
	ceai		0,2	
	lapte		100	
	zahăr		10	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-103; lipide-103;glucide-403; valoarea calorică- 2996 kcal				
A șaptea zi Dejun				
1.	Ragu din legume proaspete cu carne	250/180		
	carne de găină		180	135
	faină de grâu		5	
	cartofi		70	50
	morcov		10	8
	castraveți		30	28
	ceapă		20	17
	mazăre verde		30	27
	ulei		10	
	varză		50	40
	tomate		20	19
	tomate în suc propriu		10	
	verdețuri		5	3
2.	Ceai cu zahăr	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	
3.	Pâine de grâu cu unt	100/10		
	pâine de grâu		100	
	unt		10	

Prînz				
1.	Morcov/ varză proaspătă	100		
	morcovi		80	64
	varză		60	48
2.	Supă din legume cu orez și smîntînă	350/10		
	orez		20	
	cartofi		90	65
	morcov		10	8
	tomate în suc propriu		3	
	ceapă		10	8,4
	unt		5	
	ulei		10	
	smîntînă		10	
3.	Legume înăbușite cu pește	200/70		
	pește			
	faină de grîu		140	70
	ulei		8	
	lapte		15	
	cartofi		50	
	varză		80	57,6
	morcov		120	96
	ceapă		20	16
	tomate în suc propriu		10	8,6
	ulei		3	
			7	
4.	Compot din piersici proaspete	200		
	piersici			
	zahăr		50	44
			10	
5.	Pîine de secară	100	100	

Gustarea				
1.	Pesmeți	200	200	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Terci hercules hercules lapte zahăr	200	55 50 5	
2.	Puding din brânză cu morcov brânză proaspătă de vaci zahăr ouă de găină morcov smântână unt faină de grâu	125	70 10 10 40 10 2 5	8,5 32
3.	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
4.	Pîine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-110; lipide-103; glucide-397; valoarea calorică- 2882 kcal				
A opta zi				
Dejun				
1.	Papanași cu morcov: brânză morcov crupe de griș făină de grâu	200	100 55 12 15	45

	zahăr		10	
	ouă de găină		10	8
	unt		3	3
	smântână		5	5
2.	Lapte	200		
3.	Pâine de grâu cu unt	100/10		
	pâine de grâu		100	
	unt		10	
Prînz				
1.	Tomate/castraveți proaspeți:	100		
	tomate			
	castraveți		55	50
			50	45
2.	Supă din legume cu perișoare din carne:	200/50		
	varză		85	68
	morcov		10	8
	ceapă		10	8
	tomate în suc propriu		3	
	ulei		3	
	smântână		5	
	Perișoare:			
	carne de vită		80	56
	ceapă		10	8
	ouă de găină		20	8
	orez		5	
3.	Chiftea preparată în abur cu morcov și prune uscate înăbușite:	75/150		
	carne de vită			

	pâine de grâu		80	56
	lapte		12	
	unt		20	
	morcov		2	
	prune uscate		160	128
			20	20
4.	Compot din fructe proaspete:	200		
	vișine		60	50
	zahăr		10	10
5.	Pâine de secară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Babă cu brânză și smântână	200		
	tăiței		35	
	brânză		100	
	zahăr		8	
	ouă		25	21,5
	unt		5	5
2.	Învîrtită cu mere	75		
	făină de grâu		50	
	ou de găină		10	8
	mere		25	22
	ulei		3	
	unt		3	
3.	Cacao cu lapte:	200		
	cacao		2	
	lapte			

	zahăr		100	
			10	
4.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-110; lipide-103; glucide-397; valoarea calorică- 2882 kcal				
A noua zi *				
Dejun				
1.	Tocană din legume:	200		
	cartofi		70	50
	morcov			
	ceapă		50	40
	varză			
	bostan		30	25
	mazăre conservată		40	32
	lapte		50	35
	crupe de griș		10	7
	ulei		50	
			5	
			3	
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt și brânză tare	100/10/20		
	pâine			
	unt		100	
	brânză tare		10	
			22	20
Prânz				
1.	Castraveți/ tomate:	100		
	castraveți		50	45
	tomate		60	55
2.	Supă de mazăre:	300		

	mazăre morcov ceapă ulei		35 15 10 2	12 8
3.	Pîrjoale cu varză înăbușită carne de vită pîine de grîu lapte pesmeți ulei varză morcov ceapă făină de grîu unt tomate în suc propriu	75/130	100 10 20 4 3 145 10 5 4 1	72 116 8 4
4.	Compot din prune prune zahăr		40 10	36
5.	Pîine de secară	100	100	
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	50	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Cartofi înăbușiți cu fructe cartofi prune stafide curaga zahăr făină de grîu	250	200 15 20 5	160 12

	unt smântână		2 5 5 10	
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu	90	90	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-103; lipide-103; glucide-403; valoarea calorică- 2996 kcal				
A zecea zi				
Dejun				
1.	Pește hec cu cartofi pește lapte ouă găină ulei cartofi ceapă	50/150	90 50 30 3 210 10	44 24 150 8
2.	Lapte	200	200	
3.	Pâine de grâu cu unt: pâine de grâu unt	90/10	90 10	
Prînz				
1.	Ardei dulci /tomate ardei dulci tomate	100	50 55	45 50
2.	Ciorbă cu cartofi	300		

	cartofi morcovi ceapă ulei smântână		120 12 6 3 5	86,4 10 5
3.	Pilaf cu carne carne de găină ceapă orez ulei morcovi	130/70	100 20 40 5 20	71 17 16
4.	Compot din piersici piersici zahăr	200	50 8	44 8
5.	Pîine de secară	100	100	
Gustarea				
1.	Covrigei	100	100	
2.	Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
Cina				
1.	Puding din orez orez lapte zahăr ouă de găină stafide caise uscate fără sîmburi unt pesmeți smântină	200	30 10 5 20 10 10 5	17,4

			5 10	
2.	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
3.	Pâine de grâu cu unt pâine de grâu unt	100/10	100 10	
Cina II				
	Chefir	200	200	
Componența chimică: proteine-98; lipide-107; glucide-373; valoarea calorică- 2900 kcal				