

CSP Leova

[Handwritten signature]
24.05.2023



COORDONAT

Șef DÎCR Leova

Carafizi Aliona

[Handwritten signature]

Meniul model pentru elevii care se alimentează de 4 ori pe zi-conform _.-ordin-638-din-12.08.2016. Min.Sanat
(sezon vară 2023) Tabăra de odihnă și întremare a sănătății copiilor și adolescenților din sat.Sarata Nouă r.Leova

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Ziua 1	
			Masa brutto,g	Masa netto,g
	Dejunul			
	Terci de hrișcă pe lapte			
	crupe de hrișcă	150/200	60	
	lapte		200	
	Pâine de grâu cu unt și cascaval	100/10/20	100	

Pîine unt cașcaval		10 25	20
Ceai ceai zahăr	200	0,2 10	
Prînzul			
Supă din legume cu orez și smîntână	300/10		
orez		20	65
cartofi		90	8
morcov		10	7
ardei		10	
tomate în suc propriu		3	
ceapă		10	8,5
ulei		10	
smîntînă		10	
Pește copt cu pîreu din cartofi	200		
pește		140	70
ulei de floarea soarelui		5	
cartofi		120	96
tomate în suc propriu		30	28
Legume proaspete	100		
Castraveți		100	93
Tomate		20	18
Pîine de secară	100	100	

Compot din fructe proaspete	200	50	40
Fructe		15	
Zahăr			
Gustărica			
Fructe proaspete/cireșe	100	110	100
Biscuiți fără grasimi	50	50	
Cina			
Paste făinoase fierte	150	60	
paste făinoase		3	
unt			
Pârjoale din carne de pasare	50	50	38
carne de pasăre		15	13
ceapă		3	
ulei		6	
ouă de găină		2	5,2
pesmeți		2	
verdețuri		2	
Legume proaspete	100	100	1,5
Ceai de măceș	200/10		
măceș			
zahăr			20
Pîine	100	20	10
de grîu		40	
de secară			
Proteine-101	TOTAL ZIUA 1	Glucide- 310	Kcal-2536
	Lipide-89		

A doua zi

Dejunul				
Terci de arpacaș pe lapte		200		
crupe de arpacaș			30	
lapte			150	
unt			5	
Ceai		200	0,2	
Ceai			10	
zahăr				
Piine cu unt și gem		60/15/30	60	
de grâu			15	
unt			30	
gem				
Pînzul				
Borș cu legume și carne de vită		350		
sfeclă			80	60
morcov			15	12
varză			50	37
cartofi			60	50
carne de vită			300	150
tomate în suc propriu			3	
ulei				
Sarmale cu carne		250		
varză			200	160
morcov			15	12
ceapă			10	8,4

orez					
carne de găină			10		112,5
ulei			150		
tomate în suc propriu			4		
			4		
Legume proaspete	100		120		
Compot din prune uscate	200				100
prune uscate			15		
zahăr			10		
Piine	60				
de grâu			40		
de secară			20		
Gustărica					
Fructe proaspete/banane					
	100		120		100
Patou cu magiun					
faină de grâu	60				
drojdie			25		
lapte			2		
unt			10		
ulei			3		
zahăr			5		
magiun			15		
ouă de găină			10		
Cina					9
Pilaf cu piept de pui și legume					
	130/70				
piept de pui			100		71
ceapă			20		17
orez			40		

	ulei morcovi		5 20	16
	Salată cu varză varză ulei nerafinat	80	100 3	80 3
	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200/15	0,2 15	
	Pîine integrată	100	100	
TOTAL ZIUA 2				
Proteine-104		Lipide-86	Glucide - 317	Kcal- 2574
A treia zi				
	Dejunul			
	Puding din brînză cu mere	200	100 20 10 100 10 5	8 88
	brînză ouă crupă de griș mere zahăr unt			
	Lapte	200	200	
	Pîine cu unt de seară	60/10	20 40	

de grâu unt		20	
Prînzul			
Supă de mazăre cu legume	300		
mazăre		35	12
morcov		15	8
ceapă		10	
ulei		2	
Legume înăbușite cu pește	200/70		
pește		140	70
faină de grâu		8	
ulei		15	
lapte		50	57,6
cartofi		80	96
varză		120	16
morcov		20	8,6
ceapă		10	
tomate în suc propriu		3	
Salată din morcov	100		
morcov		130	100
zahăr		5	3
ulei nerafinat		5	
Compot din fructe	250		
Pîine integrală	150		
Gustărica			
Fructe proaspete/Prune	100	120	100
Covrigei integrali	100	100	
Cina			
Cartofi înăbușiți cu tomate și carne de pui	200/90/70		

carne de găină					
cartofi			175		132
lapte			250		180
unt			50		
tomate			9		
			70		67
Castraveți murați	50		50		
Ceai cu zahăr	200				
ceai			0,2		
zahăr			10		
Pâine	100		100		
TOTAL ZIUA 3					
Proteine-98	Lipide-78		Glucide - 328		Kcal- 2412
A patra zi					
Terci de ovăz pe lapte	200				
ovăz			40		
lapte			150		
unt			5		
Cafea din graminee cu lapte	200				
cafea din graminee			2		
lapte			100		
zahăr			10		
Pâine cu unt și cașcaval de grâu	60/15/30				
unt			50		
cașcaval			15		
Prânzul			30		
Rasolnic cu crupă de arpacaș	350				
cartofi					

castrave ți murati morcov crupa de arpacaș ceapă ulei			200 50 30 15 10 3	144 48 24 8,4
Legume înăbușite cu pește	200/70		3	8,4
pește			140	70
faină de grâu			8	
lapte			50	57,6
cartofi			80	96
varză			120	16
morcov			20	8,6
ceapă			10	
tomate în suc propriu			3	
ulei			7	
Compot de fructe	200			
Fructe			50	
zahăr			10	
Pine de secară	100		100	
Gustărica				
Fructe de sezon/cireșe	100		110	100
Pesmeți	200		200	
Cina				
Gulaș cu orez carne de găină tomate în suc propriu	200		135 3	94,5

unt			3	
crupă de orez			35	
Salată din morcov cu mere	100			
morcov			100	80
mere			25	23
zahăr			5	
ulei nerafinat			5	
Ceai cu zahăr	200/15			
ceai			0,2	
zahăr			15	
Pâine	100		100	
TOTAL ZIUA 4				
Proteine-99				
Lipide-83				
			Glucide - 330	
				Kcal- 2487

A cincea zi

Dejun				
Hercules pe lapte	200		30	
crupe de hercules			150	
lapte			5	
unt				
Pâine de grâu cu unt și	100/20/15			
brânză tare			20	19,6
unt			15	
pâine de grâu			100	
Ou fiert	52		60	52
Ceai cu zahăr	200			
ceai			0,2	
zahăr			10	
Prânzul				

Supă cu fidea și legume	350			
fidea		40		
morcov		10		
ceapă		20		8
Carne de găină fiartă	200			16,8
cu pireu de cartofi				
carne de găină		100		75
cartofi		200		115
lapte		50		
unt		5		
Salată din sfeclă	100			
sfeclă		120		96
ulei		6		
ceapă		10		8,4
Pîine integrală	100			
Suc de roșii	200			
Gustărica				
Covrigei	100		100	
laurt natural	200		200	
Cina				
Terci de orez	150			
crupe de orez		30		
unt		5		
lapte		100		
Carne înabușită	50			
carne de vită		113		83
morcov		5		4
ceapă		5		4
tomate în suc propriu		12		
ulei		5		
făină de grâu		4		4

Legume de sezon	80	100	
Ceai cu zahăr	200	0,2	
ceai zahăr		10	
Pîine de secară	80	80	

TOTAL ZIUA 5

Proteine-103

Lipide-95

Glucide - 338

Kcal- 2603

A șasea zi

Dejunul

Budincă de brînză brînză proaspătă de vaci lapte	175	90 30	
crupe de griș		10	
zahăr		6	
ouă de găină		20	
unt		8	
smântână		25	
făină de grîu		2	17
Pîine cu unt și gem	60/15/30	60 15	
Pîine		30	
Unt			
Gem			
Ceai cu zahăr	200	0,2	
ceai		10	
zahăr			
Prînzul			
Supă din legume cu perisoare din carne: varză	200/50	85	68

<p>morcov ceapă tomate în suc propriu ulei smînînă Perişoare: carne de vită ceapă ouă de găină orez</p>			<p>10 10 3 3 5 80 10 20 5</p>	<p>8 8</p>
<p>Ficat înăbuşit în sos ficat de găină sos ceapă morcov făină de grîu tomate în suc propriu ulei</p>	200		<p>55 10 10 10 3 3 3 3</p>	<p>50 8,5 8</p>
<p>Salată din legume proaspete varză morcov castraveţi proaspete verdeaţă ulei nerafina</p>	100		<p>30 30 20 30 5</p>	<p>24 24 19 18</p>
<p>Compot din pere pere proaspete zahăr</p>	200		<p>50 10</p>	40
<p>Pîine integrală</p>	100		100	
Gustărica				
Chefir	200		200	
Învărtită cu mere	75			

făină de grâu ou de găină mere ulei unt			50 10 25 3 3	8 22
Cina				
Pireu de cartofi cartofi unt	150		194 5	150
Chiftele din carne de vită carne de vită lapte pesmeți ulei ou de găină ceapă verdețuri	60		50 10 5 3 7 20 5	38 6 16 3
Salată din varză și morcov varză morcov ceapă ulei nerafinat	100		65 45 10 5	60 40 8
Ceai cu zahăr ceai zahăr	200/15		0,2 15	
Pine de secară	100		100	
Proteine-105		Lipide-91		TOTAL ZIUA 6
				Glucide - 341
				Kcal- 2718

Nr.

A șaptea zi

d/o					
	Dejunul				
	Terci de orez pe lapte	250			
	orez		40		
	lapte		100		
	unt		5		
	zahăr		5		
	Ceai cu zahăr	200			
	ceai		0,2		
	zahăr		10		
	Tartine cu unt și cașcaval	100/10/20			
	Pîine		100		
	Unt		10		
	cașcaval		25		
	Prinzul				20
	Supă cu fasole	300			
	fasole		30		27
	cartofi		75		54
	morcov		15		13
	ceapă		8		6,7
	unt		4		
	Pește copt cu pîreu de cartofi	200			
	pește		130		65
	ulei		10		
	cartofi		250		180
	lapte		50		
	unt		5		
	Salată de legume cu mere	100			
	varză		30		
	morcov		30		
	castraveți		20		

mere verdeață ulei nerafinat		20 30 5	
Pîine (îmbogățită cu Fe)	100	100	
Compot din mere mereproaspete zahăr	200	50 10	44
Gustărica			
Fructe de sezon/piersică	100	120	100
Biscuiți	50	50	
Cina			
Budincă din cartofi cu ficat cartofi pisati faină de grâu ficat de găină morcov ou de găină ulei ceapă pesește	243/5	210 15 8 10 12,5 3 10 1	190 5 8 10 8,4
Brînză tare	20	24	20
Ceai cu zahăr ceai zahăr	200/15	0,2 15	
Paine de grâu Paine de secară	100 50	100 50	
TOTAL ZIUA 7			
Proteine-95	Lipide-76	Glucide - 306	Kcal- 2679

A opta zi

Dejun			
Terci din grâu pe apă cu unt	200		
crupe de grâu		40	
unt		10	
Lapte	200	200	
Pîine cu unt și magiun	60/15/30	60	
de grâu		15	
unt		30	
magiun			
Prînzul			
Supă cu mazăre	300		
mazăre		50	45
morcov		10	8
ceapă		10	8
ulei		3	
Gulaș cu varză înăbușită			
carne de găină	160	120	
tomate în suc propriu	5		
ceapă	30	25,2	
unt	5		
morcov	160		
lapte	30	128	
Salată din roșii cu ceapă	100		
verde			
roșii		80	76
ceapă		30	25
ulei nerafinat		3	

Compot din prune prune proaspete zahăr	200	50 15	40
Pîine de grîu	100	100	
Gustărica			
Fructe de sezon/căpsune	100	110	100
Brînzoaică	90	40	
brînză proaspătă de vaci		35	
faină		2	
drojdie		8	
zahăr		10	
ouă de găină		15	8,7
lapte		5	
unt		5	
ulei		100	
Cina			
Pilaf cu carne	200/80	20	71
carne de găină		40	17
ceapă		5	
orez		20	
ulei		30	
morcovi		5	
Salată din varză și morcov	100	30	16
varză		30	24
morcov		20	24
ceapă		30	19
ulei nerafinat		10	18
Ceai cu zahăr	200	0,2	
ceai		10	
zahăr			

Pîine integrală	100	100	
TOTAL ZIUA 8			
Proteine-110	Lipide-103	Glucide -397	Kcal- 2765

A noua zi

Nr. d/o	Dejun			
1	Terci de arpacaș pe lapte crupe de arpacaș lapte unt	200	30 150 5	
	Ceai cu zahăr ceai zahăr	200	0,2 10	
	Tartine cu unt și cașcaval Pîine unt cașcava	60/10/25	60 10 30	
	Prînzul			25
2	Supă cu paste făinoase paste făinoase carne verdețuri ceapă morcov ulei	350	40 100 10 10 20 3	75 6 8,4 16
	Pireu din cartofi cu carne cartofi carne de bovină	200/90	250 125	180 100

	unt			5	
	Salată din tomate cu castraveți tomate castraveți ulei nerafinat	100		55 50 5	50 45
	Compot din fructe	200			
3	Fructe de sezon/pere Gustărica	100		100	
	Biscuiți	50		110 50	100
	Cina				
	Carne cu hrișcă și tomate carne de găină unt crupă de hrișcă tomat	200		130 5 50 50	105
	Vinete cu ceapă vinete coapletocate ceapă verde ulei nerafinat	80		100 5 3	45 80 4,2
	Pîine integrală	100		100	
	Ceai ceai. zahăr	200		0,2 10	
TOTAL ZIUA 9					
Proteine-109					
Lipide-101					
Glucide -385					
Kcal-2602					
A zecea zi					
Dejunul					
1	Terci de orez pe lapte crupă de orez	300		50	

	lapte unt zahăr		100 5 5		
	Ou de găină	43,5	50		43,5
	Ceai ceai zahăr	200	0,2 10		
	Prânzul				
	Supă din cartofi cartofi morcov ceapă ulei	250	200 20 20 3		144 16 16
	Carne de găină fiartă	50	100		50
	Ragu din legume înăbușite varză morcov verdețuri ulei	150	90 50 10 3		70 40 6
2	tomate în suc propriu Compot din prune Prune proaspete zahăr	200	50 15		40
	Pîine	100	100		
	Salată din ardei dulce și tomate ardei tomate ulei nerafinat		66 55 5		50 50
3	Gustărica				
	Fruite de sezon/caise	100	120		
	Covrigei	100	100		100

Cina				
Pilaf cu carne carne de găină ceapă orez ulei morcovi	130/70	100 20 40 5 20	71 17	
Morcov/ varză proaspătă morcovi varză	100	80 60	64 48	16
Ceai ceai zahăr	200	0,2 10		
Pîine de grîu	90	90		
Proteine-96	Lipide-79	TOTAL ZIUA 10	Glucide – 337	Kcal- 2405

Componenta chimică medipe zi: Energie- 2558,1: Proteine- 102: Lipide – 338,9: Glucide(carbohidrați) – 2558,1:

Şef Direcția CSP Hînceşti

d-nul. Cebotari Oleg

Aprob: _____