

„COORDONAT”

Sef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

**Directorul Întreprinderii
Municipalăe de Alimentaţie
Publică „BucuriaEL”**



Simion Untila

MENIU-MODEL

pentru elevii

şcolili profesionale al Municipiului Chişinău

pe perioada de iarnă-primăvară a anului de învăţămînt

2020-2021

Chişinău 2020

SĂPTĂMÎNA I MARTI

[illegible]

SĂPTĂMÎNA I JOI

[illegible]

SĂPTĂMÎNA I VINERI

[illegible]

SĂPTĂMÎNA II LUNI

[illegible]

SĂPTĂMÎNA II MARȚI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
PRÎNZ						
Conopidă înăbușită cu unt	1/100/5		2,00	3,61	1,14	46,00
Conopidă proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt de vaci	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă cu cartofi și fasole	1/250		5,78	4,23	22,21	146,24
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Fasole uscate	20,30	20,20	4,44	0,20	10,91	61,20
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Tomate în suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Chifteluțe carne de vită cu sos	1/70/50		10,67	11,22	10,26	190,36
Vită	60,00	45,00	9,09	3,15	0,00	67,50
Ulei rafinat	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Piper negru	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi copți cu brânză tare	1/150		7,05	13,96	31,46	278,25
Cartofi	230,00	165,60	3,31	0,17	31,46	132,48
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,00	14,40	3,74	3,89	0,00	55,87
Ulei rafinat	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pîine din făină de grâu / de secară	1/150		12,14	3,15	72,00	393,75
Pîine de grâu	75,00	75,00	6,07	0,90	36,00	200,25
Pîine de secară	75,00	75,00	6,07	2,25	36,00	193,50
SUMA PRÎNZ						12-00 lei
TOTAL			38,30	36,17	170,76	1184,74
* Raportul proteine/glucide/lipide			1:	1:	4:	

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

[illegible]

SĂPTĂMÎNA II JOI

[illegible]

SĂPTĂMÎNA II VINERI

[illegible]