

ÎNȚREPRINDEREA MUNICIPALĂ

„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT

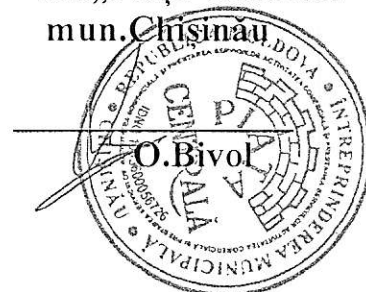
Sef Centrul de
Sănătate Publică
Chisinau



E. Iacoi

APROBAT

Directorul interimar
ÎM „Piața Centrală”
mun. Chisinau



O. Bivol

Meniu -model
Pentru perioada de iarnă-primăvară
anului de studii 2018-2019
pentru clasele sportive



LUNI-I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
<i>Dejun</i>					
Ou fiert	1 buc	6,22	4,79	0,48	68,43
Br.cheag tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Terci hriscă	1/150	7,03	11,66	35,51	301,15
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Chifla de drum	1/50	4,71	1,97	30,42	164,37
Fructe proaspete	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
		17,46	19,11	86,79	620,52
<i>Prînz clasele VII-VIII</i>					
Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	250/3	2,74	2,29	22,30	120,81
Pârjoală coaptă	1/75	17,40	9,19	17,80	182,81
Mazare fiarta	1/200	21,51	7,87	49,57	356,60
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete sezoniere	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
Pâine din făină integrală(fort acid folic,Fe) /pâine secară	50/50	8,55	2,10	4,80	262,50
		51,52	26,46	137,90	1137,64
<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste fainoase/smântână	250/20	3,03	6,29	22,94	160,81
Pârjoală coaptă	1/100	23,33	12,32	12,00	244,78
Mazare fiarta	1/200	21,51	7,87	49,57	356,60
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete sezoniere	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
Pâine din făină integrală /pâine secară	50/50	8,55	2,10	4,80	262,50
		58,19	33,64	138,30	1263,11
Total I		68,98	45,57	224,69	1758,16
Total II		75,65	52,75	225,09	1883,63



MARȚI-I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Terci din ovăz rar cu lapte (2,5% gr)	1/200	8,11	8,57	33,06	249,48
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Omleta cu brânza ch.tare (45% gr.)	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Pâine făină integrală ,fort acid folic,Fe	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		21,44	27,73	73,89	650,74
Prânz clasele VII-VIII					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală carne vită(coaptă)	1/75	9,63	22,53	7,2	142,11
Pireu de cartofi	1/150	4,35	4,97	35,47	195,87
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine din făină integrală(fort acid folic,Fe) /pâine secară	30/50	6,75	1,5	38,4	210,9
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
		24,10	41,24	153,53	947,07
Prânz clasele IX-XII					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână	250/20	1,83	8,99	10,47	131,82
Pârjoală din carne de vită(coapta)	1/100	12,84	30,04	9,6	189,48
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din portocale	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine din făină integrală /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
Fructe proaspete	1/150	1,47	0,43	32,34	130,83
		31,28	53,14	188,31	1174,08
Total I		45,54	68,97	227,42	1597,81
Total II		52,72	80,87	262,20	1824,82



Miercuri I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/15	0,09	12,3	0,14	112,2
Pănași br.vaci cu gem	50/15	8,5	5,71	18,98	187,55
Terci griș lapte(2,5% gr.)	1/150	5	1,75	25,32	136,30
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine făină integrală,fort acid folic .Fe	1/50	4,5	1,5	24	129
Fructe proaspete sezoniere	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
		18,59	21,32	89,30	642,20
Prânz clasele VII-VIII					
Legume proaspete	1/50	0,5	0	3	15,02
Supă cartofi mazăre uscată	1/250	8,33	5,32	27	188,15
Pește copt cu legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,21
Terci porumb	1/150	4,12	6,85	27,60	181,07
Compot de portocale	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe / pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		36,01	23,04	133,97	933,25
Prânz clasele IX-XII					
Legume proaspete/verd.	100/5	1,75	0,22	6,25	16,95
Supă cartofi mazăre uscată	1/250	8,33	5,32	27,06	188,15
Pește copt cu legume	150/100	21,52	13,15	6,9	276,31
Terci porumb	1/200	5,49	9,13	36,80	241,42
Compot de fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Pâine din făină integrală,fort acid folic	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		45,80	29,92	148,78	1087,63
Total I		54,60	44,36	223,27	1575,45
Total II		64,39	51,24	238,08	1729,83



Vineri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Br.cheag tare gr.45%	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Teci din grâu (puhav)	1/150	9,26	6,51	51,54	326,62
Cacao cu lapte	1/200	3,00	2,00	24,80	121,60
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe /pâine seacă	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
		29,67	20,99	115,23	778,19
<i>Prînz clasele VII-VIII</i>					
Salată legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi,varză/smântână/verd	250/10/3	2,6	7,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	1/150	19,17	13,84	28,08	284,4
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,12	47
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe /pâine seacă	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		32,09	28,11	143,34	930,44
<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Salată legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi,varză/smântână/verd	250/20/3	2,88	9,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	1/200	25,56	18,45	37,44	379,2
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,12	47
Pâine din făină integrală,fort acid folic,Fe /pâine seacă	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		38,76	34,72	152,7	1025,24
Total I		61,76	49,10	258,57	1708,63
Total II		68,43	55,71	373,80	1803,43



Luni-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
<i>Dejun</i>					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Ou fiert	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Terci hriscă puhav	1/150	6,99	5,46	35,44	244,68
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0	15,3	53,65
Pâine din făină integrală	1/50	4,05	0,6	24	133,5
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
		17,25	18,36	86,24	610,88
<i>Prînz clasele VII-VIII</i>					
Legume coapte	1/100	1	5,16	7,17	69,23
Supa cartofi și taiței	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Șnițel pui	1/75	22,17	20,95	13,22	266,84
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine din făină integrală, fort acid folic, Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
		38,84	36,49	153,85	1052,23
<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Legume coapte	1/100	1	5,16	7,17	69,23
Supa cartofi și taiței/sm	1/250	3,3	6,27	23,38	160,66
Șnițel pui	1/100	29,56	27,92	17,5	355,65
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine din făină integrală /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
		46,79	47,46	158,77	1181,04
Total I		56,09	54,85	240,09	1663,11
Total II		64,04	65,82	245,01	1791,92



Mărți-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Colțunași lenoși	1/150	21,7	15,52	21,6	406,19
Legume proaspete	1/50	0,5	0	3	15,01
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,33	53,65
Pâine din făină integrală	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,01	47,05
		26,39	16,11	70,14	703,5
Prînz clasele VII-VIII					
Salată din legume	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la”Leningrad”	1/250	2,49	8,29	16,32	144,84
Gulaș carne vită	50/50	12,83	9,14	4,77	157,1
Cartofi înăbușiți	1/200	3,56	8,07	31,32	204,96
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine din făină integrală, fort acid folic, Fe /pâine	50/75	10,8	2,85	60	327
Fructe proaspete	1/120	1,08	0,12	13,21	61,38
		31,99	35,43	160,23	1085,26
Prînz clasele IX-XII					
Salată din legume	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la”Leningrad”	250/20	2,98	8,36	19,58	160,88
Gulaș carne vită	100/100	25,66	18,28	9,54	314
Cartofi înăbușiți	1/200	3,56	8,07	31,32	204,96
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine din făină integrală /pâine secară	75/75	12,83	3,15	72	393,75
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	51,15
		47,16	44,92	178,06	1314,72
Total I		58,38	51,54	230,37	1788,76
Total II		73,55	61,03	248,20	2018,22



Miercuri-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
<i>Dejun</i>					
Terci din ovăz cu lapte(2,5%gr)	1/150	6,17	3,4	29,9	135,87
Budincă din br./stafide /magiun	50/10/10	8,11	5,66	18,74	176,5
Cacao cu lapte (2,5% gr)	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine fort a/folic	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		21,32	12,1	94,8	549,35
<i>Prînz clasele VII-VIII</i>					
Salata legume/verd.	1/100	73	4,96	9,6	89,12
Sci cu cartofi și varză smântână	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Teci de porumb	1/150	3,93	6,60	33,73	245,61
Compot,din fructe Pâine din făină	1/200	0,16	0	28,27	102,3
integrală,fort acid folic,Fe /pâine seară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		98,66	30,47	136,28	993,07
<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Salata legume/verd.	1/100	73	4,96	9,6	89,12
Sci cu cartofi și varză smîntînă	250/20	2,11	10,99	10,79	151,82
Pește înăbușit cu legume	150/100	22,38	15,64	12,42	323,44
Teci de porumb	1/200	5,24	8,80	44,97	327,48
Compot,din fructe Pâine din făină	1/200	0,16	0	28,27	102,3
integrală,fort acid folic,Fe /pâine seară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		111,44	42,49	154,05	1256,66
Total I		119,98	42,57	231,08	1542,42
Total II		132,76	54,59	248,85	1806,01



<i>Joi-II săptămână</i>					
<i>Dejun</i>					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Pârjoală coaptă fileu pui	1/50	11,29	6,11	10,02	111,97
Terci grâu puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	251,78
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe proaspete	1/50	0,45	0,05	5,55	23,53
Pâine integrală fort a.folic /pâine secară	25/25	4,28	1,05	24	131,25
		22,17	21,86	102,13	646,98
<i>Prînz clasele VII-VIII</i>					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smîntînă	250/10	2,4	7,02	17,44	137,02
Carne pui în sos	50/50	17,23	9,11	8,43	130,63
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din amestec de fructe uscate	1/200	0,5	0	31,5	124
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,01	89,03
Pâine integrală fort.a/folic/ pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		36,49	25,15	177,68	1019,35
<i>Prînz clasele IX-XII</i>					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smîntînă	250/20	2,76	9,06	17,95	155
Carne pui în sos	100/100	34,4	18,2	16,8	260,3
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din amestec de fructe uscate	1/200	0,5	0	31,5	124
Fructe pr.	1/100	1	0,3	22,02	89,03
Pâine integrală fort.a/folic/ pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		54,02	36,28	186,57	1167
Total I		58,66	47,01	279,81	1666,33
Total II		76,19	58,14	288,70	1813,98



Vineri-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Br.cheag tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0	77,85
Paste fierte	1/150	5,13	4,98	37,79	221,9
Pârjoală coaptă	1/50	11,61	8,16	11,9	122,39
Ceai cu lămîie	200/15	0,07	0,02	15,44	54
Pâine integrală fort.a /folic/pâine secară	25/25	4,28	1,05	24	131,25
		26,31	19,63	89,13	607,39
Prînz clasele VII-VIII					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole	1/250	5,9	5,21	21,47	155
Pîrjoală naturală pui	1/75	24,65	17,85	7,11	208,47
Terci orz puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	251,76
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine din făină integrală /pâine secară	50/75	10,8	2,85	60	327
		48,55	32,35	170,01	1074,57
Prînz clasele IX-XII					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole	1/250	5,9	5,21	21,47	155
Pîrjoală naturală pui	1/100	32,87	23,8	9,48	277,96
Terci orz puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	251,76
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine integrală fort.a /folic/pâine secară	50/75	10,8	2,85	60	327
		56,77	38,3	172,38	1144,06
Total I		74,86	51,98	259,14	1681,96
Total II		83,08	57,93	261,51	1751,45

