

„COORDONAT”
Medic șef al CSP

mun. Chișinău

L. Suveică

„ 09 ” 10/12/2018



„APROBAT”

Director ÎSAP

Cantina „Adolescența”

Constantin E. Putin

09/10/2018

2018



MENIU-Model
de doua săptămâni (10 zile)
pentru cantinele instituțiilor preuniversitare
subordonate ÎSAP Cantina "Adolescența"
sectorul Ciocana
pentru anul de învățământ 2018-2019
pentru perioada iarnă-primăvară

Chișinău 2018

Digitally signed by Putin Constantin
Date: 2018.12.18 15:16:38 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova



Luni-1 zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire , gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energet Kcal
Dejunul-Varianta 1						
1	*Tartină cu unt"Țărănesc"	15/30	2.40	13.00	15.00	187.00
441	Mere coapte	60	0.00	0.00	15.70	72.00
272diet	Pilaf dulce din orez cu stafide	150	10.00	16.80	43.75	332.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.20	59.00
Total			12.50	29.80	89.65	650.00

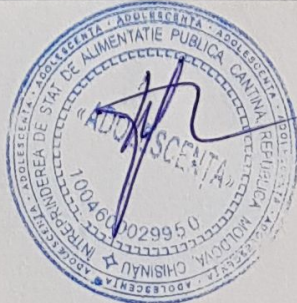
Dejunul -Varianta 2

553	Chiflă de cașă cu cașcaval de "Olanda"conț.de grăsime nu mai de 45 % grăsime	50/10	2.10	4.06	17.15	198.00
255diet	Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe uscate și unt	150,5	15.00	25.25	32.25	292.00
	Portocale proaspete	150	1.35	0.00	16.50	39.00
1009	Ceai cu dulceață de gutui	200	0.10	0.00	15.20	66.00
TOTAL			18.55	29.31	81.10	595.00

Prânzul

tabl	Roșii in sucul lor	50	0.50	0.00	3.50	10.00
221p1981	Supă cu cartofi și mazăre uscate	250	10.10	5.60	22.30	168.00
p/a	Chifteluțe din fileu de găine cu sos alb	50/50	12.30	19,65	8.40	250.00
383	hriscă	100	3.90	3,70	29.20	148.00
	fructe uscate(mere,struguri,prune, visine,cereșe,prasade)	200	0.40	-	38.40	108.00
432	*Păine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
	Fructe proaspete	150	1.35	-	16.50	39.00
Total			32.25	7.10	144.00	848.00
În Total			44.75	36.90	233.65	1489.00

*	Piine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic
**	Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



Marti -2

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeticKc al
-----------------	---------------------	------------------------	----------	--------	---------	-------------------------------

Dejunul-Varianta 1

558	Pateu copt cu brânză de vaci	65	8,19	5,98	29,60	228.00
	Terci rar de griș cu lapte(nu mai 1,5% și dulceață de coacaza neagra	150/5	4,60	4,75	16,90	199.00
tabel	Fructe naturale în sortiment (mere,mandarine,banane)	150	1,35	0.15	16.5	70.50
456	Cacao cu lapte ,conțin.nu mai mult de 1,5%grăsime	200	3.40	3.60	12,50	140.00
Total			17,54	14,48	75,50	637,00

Dejunul-Varianta 2

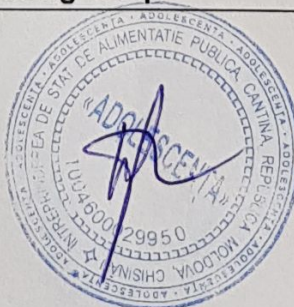
43	*Tartină cu gem de caise	15/25	2.2	1	20.30	75.00
240	Păpănași din brânză de vaci	70	12,00	11,27	11,50	353,00
452	Ceai cu lapte(conț.grăsim 1,5% Fructe naturale(mere,mand,banane)	150/50/15	1.60	1.60	17.30	86.00
		150	1.35	0.15	16.5	70.5
Total			17,15	14,00	65,60	584,50

Prânzul

47	Salată din varză pr. cu morcov	50	0.80	2.30	3.30	44.00
115	Zeamă cu tăiței de casă și smântână(pr.termică)	250/5	6.4	2.6	30.9	186.00
81	Carne de bovină cu sos acriu-dulci	25/50	18.2	13.10	5.6	247
tabel	Terci dens din crupe de arpacaș uscate(mere,struguri,prune,viși ne,cereșe,prăsade)	100	4.7	4.00	26.2	156.00
432		200	0.4	0	33.2	127
	*Păine de grâu feliată	50	3.7	1.5	25.7	125
Total			24.20	23.50	124.90	859.00
În Total			41,74	37,98	201,00	1496,00

* Piine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



Miercuri -3ZI

Nr de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetiK cal
-----------------	---------------------	-------------------------------	----------	--------	---------	------------------------------

Dejunul-Varianta1

1	*Tartină cu unt "Țărănesc"și cașcaval	15/15	4,00	10,00	10,00	210,00
86	Ou dietetic cu pâine de grâu	40/35	7.3	5.4	15.7	165.00
349din						
1981	Ragu din legume cu orez	125	3,16	10,00	21,25	232,50
1009	Ceai cu zahar si lamaie	200/15	0.1	0	15.00	57.00
Total:			14,56	25,40	61,95	664,50

Dejunul-Varianta 2

№187diet	Sveclă înăbușită cu mere	50	2.3	7.4	12	69.5
42	Cașcaval (conț.grasime nu mai 40%)porționat	15	3,90	4,13	0	112,50
388	Paste făinoase(din făină integrală) fierte cu unt	100	2.70	2.40	19.20	147,50
p1981	Compot din citruse	200	0,66	0	29,00	180,00
86	*Pâine de grâu feliată	40	3.7	1.5	25.7	125
Total			12,93	15,50	71.40	635,00

Prânzul

10 diet	Salate de cartofi cu mazare verde conservată	40	0,5	2,50	2,10	40,00
122	Supă ca la țară cu smântână(pr. term	250	8.5	5.5	11,25	163,00
p/c	Pește"Merluciu" înăbușit cu legume	50	11	10.6	2,75	161,50
224	Mamaligă cu unt	100/5	4.4	4.5	18.6	164,00
427	Compot din prune uscate	200	0.4	0	19,20	108.00
383	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,75	125,00
	(Mere,mandarine,banane)	150	1.35	0.15	16,50	70.5
Total			29.00	27.10	100.80	832,00

În Total 46.2 46.3 198.7 1496,00

*	Piine din făină de grîu fortificată cu fier și acid folic
**	Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



Joi-4 ZI

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energeticKc al</i>
-------------------------	----------------------------	---	-----------------	---------------	----------------	--

Dejunul-Varianta 1

tabel 82	mere proaspete	1/75	1.60	4.60	6.60	88.00
tabel 1009	Gulaş din carne de bovină	25/50	6.35	5.75	0.30	222.50
	Terci risipit din crupe de hrişcă cu unt	100	3.90	3.70	29.20	128.00
	Ceai cu zahar si lamaie	5	0.10	0.00	15.20	59.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.75	1.50	25.70	125.00
Total			15.70	15.55	77.00	622.50

Dejunul-Varianta 2

№95 din 1981	Salată din morcovi cu mere pr. si prune uscate	50	3.60	3.70	6.00	60.00
373	Biftec din carne de bovină	40	10.30	16.25	10.25	202.50
345	Pilaf din orez cu legume	100	2.50	3.40	7.80	175.00
1009	ceai cu zahar	200	0.10	0.00	15.00	57.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			20.1	24.85	49.75	619.50

Prânzul

61	Salate de iarna cu porumb conservat	75	0.90	1.90	8.40	104.00
Diet	Borş vegetarian cu smântână(pr.term	250/5	5.50	5.40	21.30	145.00
p/a	Gulaş din pulpe de pasare	50	16.90	13.10	5.40	195.00
385	Cartofi fiert cu unt si mărar	130	2.60	3.80	25.60	142.00
427	uscate(mere,struguri,prune,vişine,ce reşe,prăsade)	100	0.20	0.00	16.75	63.50
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
	Fructe naturale în sortiment (mere,mandarine,banane)	150	1.35	0.15	16.50	70.50
Total			31.15	25.85	119.65	845.00
În Total			49	47	204	1467

**

Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

VINERI-5 zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetiKca l
-----------------	---------------------	---------------------------	----------	--------	---------	------------------------------

Dejunul-Variata1

tab	Iaurt natural	100	2.90		14.70	91.00
№772din	Morcovi înăbușit cu orez și prune					
1981	uscate	150	1.90	5.10	0.00	210.00
443	Cornișor nisipos	75	0.00	26.25	67.00	250.00
1009	Ceai cu dulceață de coacăză neagră	200	0.10	0.00	15.20	86.00
Total			14.90	22.60	74.80	637.00

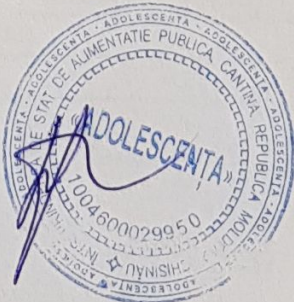
Dejunul-Variata 2

p/a	Ghiveci dovlecei conservat	150	3,60	10,50	29,00	165,75
272	Pirjoale din gaine	30	5.40	5.2	8.40	155,00
543	Chifla de scoala	1/50	3.7	1.5	25.7	156.00
	Suc "Natulalis" în sortiment	200	1.60	0	32.2	160.00
Total			15,00	18,00	76.00	636,75

Prânzul

76	Vinegretă din legume fierte	50	1	5,00	4,20	65,00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscate	250	7.90	5.30	23.30	171,00
178	Sarmaluțe leneșe cu carne si orez	150	9,00	9,00	1,80	297,00
427	Compot din mere proasp	200	0.4	0	38.4	108,00
	Fructe naturale					
tab	(mere,mandarine,banane	150	1.35	0.15	16.5	70,50
	*Pâine de grâu feliată	50	3.7	1.5	25.7	125,00
Total			25.00	22,00	110,00	836,50
În Total			41.2	46.7	180.7	1473,50

*	Pîine din făină de grîu fortificată cu fier și acid folic
**	Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



Luni- 6 zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetiK cal
-----------------	---------------------	------------------------	----------	--------	---------	------------------------------

Dejunul-Varianta 1

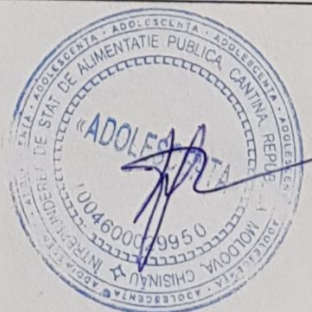
1	*Tartină cu unt "Țărănesc"	10/50	2,00	8,50	13,25	140,00
222	Paste fainoase coapte cu cascaval	125/5	7,50	12,50	14,50	370,00
tabel	Portocale	75	0,60	0	12,00	67,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.1	0	15.2	59.00
Total			10,25	21,00	55,00	636,00

Dejunul-Varianta 2

42	Brinză semitare	15	3.5	4.5	0	56
86	"Edam"(conțin.grășime 40%)	40	5.1	4.6	0.3	63
	Ou dietetic fiert					
	Terci dens din crupe de grâu(sau mei) cu fructe uscate "asorti"	150	3,00	7,90	12,75	208,50
543	Chiflă pentru elevi	75	5,50	2,25	38,50	234,00
1009	Ceai din plante	200	0.1	0	15.00	57.00
Total			17,25	15.85	49.50	619,00

Prânzul

64	Salate vitaminică(varză,mazăre verde,morcovi	100	1.60	5.00	10.00	90.00
121	Supă de cartofi cu găluștele	250	3.60	4.00	16.00	152.50
706p1981	Pilaf din carne de pasăre	40/50/100	12.20	13.50	22.30	374.50
427	Compot din prune uscate	200	0.40	0.00	33.20	108.00
	*Pâine de grâu	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			21.50	24.00	107.20	850.00
În total			45.00	47.50	149.00	1486.00
*	Piine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic					
**	Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp					



Marti-7 zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti Kcal
-----------------	---------------------	------------------------	----------	--------	---------	------------------------------

Dejunul-Varianta 1

№72din 15.08.90	Invertita cu brinza de vaca	75	8,00	13,75	47,50	252,00
129	Supă de lapte cu fedea	150/5	6,00	6,50	18,00	196,00
441	Mere coapte	100	3,75	1,50	25,75	125,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0	15.20	59.00
Total			17,80	21,75	96,50	632,00

Dejunul-Varianta 2

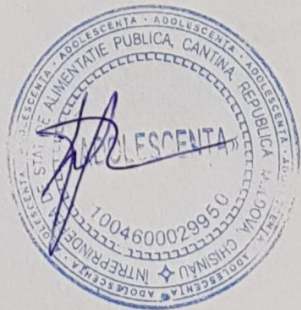
1	*Tartină cu unt "Țărănesc"	15/30	2,40	13,00	15,00	187,00
315Diet	Puding din brânză de vaci cu orez și dulceata de zmeura	75	5,50	5,40	18,75	330,00
458	Lapte fiert	200	6.22	7,10	9,10	131,00
Total			11.82	19.35	34.80	648,00

Prânzul

10Diet	Salată din cartofi cu mazăre verde	50	0,90	5,00	5,50	47,00
92	Borș de varză proaspătă cu cartofi și smântână(prel.termică)	250/5	6,40	2,60	30,90	176,00
599p1981	Fripturică din carne de bovină	30/15	14,50	19,10	11,30	218,00
tabel	Terci dens din crupe de arpacaș	100	4,70	4,00	26,25	156,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,40	0	38,40	108,00
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,75	125,00
Total			30,60	52,45	138.00	850.00

În Total 48.2 74,00 234,50 1482,00

*	Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic
**	Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



Miercuri-8 zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
-----------------	---------------------	------------------------	----------	--------	---------	-------------------------------

Dejunul-varianta 1

326	Carne de bovină înăbușită	25/25	16.50	19.10	11.30	245.20
159	Ragu din legume cu unt	150/5	4.90	10.14	19.20	198.80
1009	Ceai cu zahăr	200	0.10	0.00	15.00	57.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			25.20	30.74	71.20	626.00

Dejunul-varianta 2

tabel	Tocana de dovlecei(conserv)	50	0.70	5.10	3.60	66.00
670p19	Perişoare din carne de bovină cu sos de smânână(respectarea cerințelor tehnologice)	40/30	14.60	13.10	8.80	170.00
tabel	Mămăligută	130	8.20	4.10	26.10	181.00
458	Cacao cu lapte	200	3,35	3,60	25,37	140.00
	*Pâine de grâu feliată	25	3.70	1.50	25.70	75.00
Total			27.2	23.8	64.2	632.00

Prânzul

No25 diet	Sveclă fiartă cu ulei	50	1.60	5.00	7.00	66.00
108	Rasolnic cu crupe de arpacaș	250	8.50	5.50	11.20	143.00
892p19	Pește"Argentina"rumenit cu marinadă	40/30	4.32	4.20	6.75	143.00
759	Piure din cartofi cu unt	100/5	2.10	3.40	17.50	170.00
427	Compot din amestec din fructe uscate(mere,struguri,prune,visine,c ereșe,prasade)	200	0.40	0.00	33.20	127.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
	Fructe naturale în sortiment(mere,mandarine,banane)	150	1.35	0.15	16.50	70.50
Total			21.70	20.60	103.00	844.50
În total			47	51	174	1470

* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



Joi-9 zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
-----------------	---------------------	------------------------	----------	--------	---------	-------------------------------

Dejunul-varianta 1

42	Brânză cu cheag tare (conț.grașime nu mai mult 45%)	30	7,00	7,00	0	112,00
441	Mere copate	75	5,00	0	13.00	190.00
347p1981	Cartofi și legume înăbușite în sos roșu	65/15	3.30	4.15	19.20	132.00
543	Chiflă pentru elevi	50	3.7	1.5	25.7	156,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.1	0	15.2	59,00
Total			17.20	12,65	73.10	649,00

Dejunul-varianta 2

571	Pârjoală, copată in aluat	50	7.50	5.80	18.20	212.00
346din 1981	Morcovi năbușit cu orez si prune de uscate	150	3.35	11.75	22.25	207.00
427	Compot din mere proasp	200	0.40	0.00	33.20	108.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			12.62	15.95	71.30	652.00

Prânzul

27 diet	Salata din sivecla cu mere	50	1.90	7.30	1.70	48.00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscată	250	4.40	5.60	22.30	165.00
299	Chifteluțe din peste cu sos roșu	40/30	7.25	14.35	3.90	210.00
383	Terci risipit din crupe de hrișcă	110	3.90	3.70	29.20	198.00
1009	Ceai cu zahăr	200	0.10	0.00	15.00	57.00
	Fructe naturale în sortiment(mere, (mere,mandarine,banane)	150	1.35	0.15	16.50	70.50
	*Pâine	25	1.85	8.70	12.85	75.00
Total			20.75	39.00	101.00	823.50

În total**38.00 51.00 175.00 1472.50*** **Piine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**** **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp**

Vineri-10zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
-----------------	---------------------	-------------------------	----------	--------	---------	-------------------------------

Dejunul-varianta 1

Diet32	Salată din morcov cu caise uscate	100	2.30	7.40	12.0	147.20
560	Plăcintă cu brânză de vaci	75	17.00	10.80	48.0	365.00
tabel	Fructe naturale (mere,portocale,mandarine,banane)]n sortiment	65	3.00	0.00	6.8	65.00
1009	Ceai cu miere naturale	200/20	0.10	0.00	15.0	74.00
Total			22.40	18.20	81.80	651.00

Dejunul-varianta 2

368	Bitoc din carne de vita înăbușit	40	6,75	6,50	11,50	244,00
272	Paste făinoase fierte(din făină integrală) cu legume și tomate	75	3,20	4,60	12,50	228,00
tabel	Fructe naturale (mere,portocale,mandarine,banane)]n sortiment	50	0,60	0	6,80	45,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0	15,00	57,00
	*Pâine de grâu feliată	25	1.85	0.75	12.85	62.50
Total			12,50	11,85	58,65	636,50

Prânzul

70	Salată din varză cu mere	50	1.80	5.40	12.60	58.00
92	Supă de cartofi cu maraze verde	250	4.40	5.60	22.30	165.00
374	Bitoc din carne de gaine	30/15	8.20	13.10	5.60	211.50
159	Cartofi fierți cu ceapă	130	2.60	3.80	25.60	132.00
583	Compot din fructe uscate	200	0.40	0.00	33.20	127.00
	*Pâine de grâu	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			21.10	29.40	125.00	818.50
În total			44	48	207	1470

* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

