

„COORDONAT”

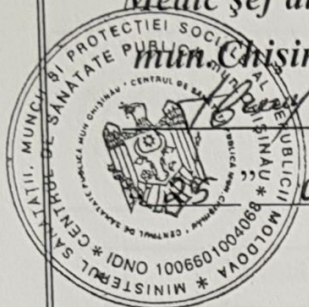
Medic șef al CSP

mun. Chișinău

L.Suveică

04

2018

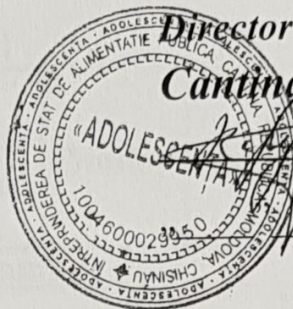


"APROBAT"

Director ÎSAP

Cantina "Adolescența"

C.Putin



2018

MENIU-Model

de doua săptămâni(12zile)

pentru cantinele instituțiilor preuniversitare

subordonate ÎSAP Cantina "Adolescența"

sectorul Ciocana pentru perioada

vara-toamna anul de învățământ

2018-2019 .

Chișinău 2018



Marți -2 zi

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

Dejunul-Varianta 1

558	Pateu copt cu brânză de vaci	50	6,30	4,60	22,80	198,20
	Terci rar de griș cu lapte(nu mai 1,5% și dulceață de zmeură	100/10	9,20	8,50	36,50	190,00
tabel	Fruite naturale în sortiment (mere,mandarine,banane)	50	0,50	0,00	6,30	35,00
448	Ceai cu zahar	200	6,66	7,20	50,60	140,00
Total			22,66	20,30	116,20	563,20

Dejunul-Varianta 2

43	*Tartină cu magiun de prune	10/25	2,20	1,00	34,30	92,00
Diet	Zraze de brânză de vaci cu stafide	75	17,20	16,10	16,30	299,00
	Fruite naturale în sortiment (mere,mandarine,banane)	150	1,35	0,15	16,50	70,50
452	Ceai cu lapte(conț.grăsim 1,5%	100	1,60	1,60	17,30	65,00
Total			22,35	18,85	84,40	526,50

Prânzul

48	Salată din varză pr. cu morcov	75	0,80	2,30	3,30	66,00
115	Zeamă cu tăiței de casă și smântână(pi (pr.termică)	250/5	6,40	2,60	30,90	186,00
81	Carne de bovină înabușita	25/25	18,20	13,10	5,60	217,00
tabel	Terci dens din crupe de arpacaș	100	4,70	4,00	26,20	156,00
432	Compot din fructe uscate "asort	200	0,40	-	33,20	127,00
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total			34,2	23,5	124,9	877
În Total			43,6	40,4	179,9	1440
* Pâine din ăină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						



Joi-4 ZI

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

Dejunul-Varianta 1

tabel	Legume proaspete porționate(roșii Castraveți)	50/50	1,60	4,60	6,60	88,00
82	Gulaș din carne de bovină	25/50	5,10	4,60	0,30	215,00
tabel	Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100	3,90	3,70	29,20	128,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
	*Pâine de grâu feliată	25	1,85	0,75	12,50	62,50
Total			12,55	13,65	63,80	552,50

Dejunul-Varianta 2

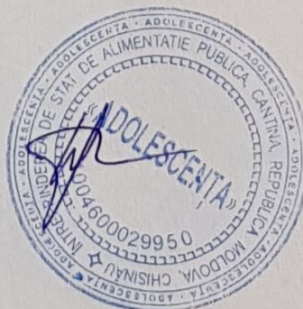
p/c	Salată din morcovi cu mere	50	3,60	3,70	6,00	45,00
373	Biftec din carne de bovină pe aburi	40	8,30	12,90	8,20	192,00
p/a	Orez înăbușit cu legume	100	2,50	3,40	7,80	125,00
	Peltea din suc de fructe	200	0,20	0,00	16,00	120,00
	*Pâine de grâu feliată	25	1,85	0,75	12,50	62,50
Total			16,45	20,75	50,50	544,50

Prânzul

81	Ardei rumenit	50	0,9	1,90	8,4	104
Diet	Borș vegetarian cu smântână(pr.term	250/5	5,5	5,40	21,3	165,5
p/a	Pulpe de pasăre rumenite în rolă	25	16,9	13,10	5,4	125
385	Cartofi fierți cu unt și mărar	130	2,6	3,80	25,6	142
427	Compot din prune proaspete	200	0,4	0,00	38,4	108
	Fructe naturale în sortiment	150	1,35	0,15	16,5	70,5
	*Pâine de grâu feliată	50	3,7	1,5	25,7	125,00
Total			31,35	25,85	141,30	840,00
În Total			57,2	56,7	198,8	1440

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

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



VINERI-5 zi

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

Dejunul-Variata1

1	*Tartină cu unt"Țărănesc"și cașcaval					
	"Olanda"(conț. Grașime de 45 % Morcov înăbușit cu orez și prune	5/10/25	6,00	12,30	15,00	110,00
346	uscate	100	1,90	5,10	18,40	125,00
443	Cornișor nisipos	75	-	26,20	251,00	263,00
1009	Ceai cu dulceață de coacăză	200	0,10	-	15,20	66,00
Total			8,00	43,60	299,60	564,00

Dejunul-Variata 2

337p81	Dovleac copt cu unt Scovarde(blinele)cu mere și gem	75/5	2,30	7,4	12	127,00
489	de capșune	75/35	12,30	11,9	38	254,00
	Suc "Natulalis" în sortiment	200	1,60	0,00	32,20	160,00
Total			16,20	19,30	82,20	541,00

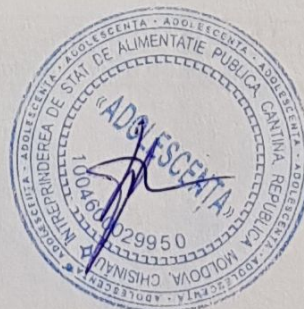
Prânzul

76	Vinegretă din legume fierte	100	2,00	10,00	8,40	130,00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscate	250	7,90	5,30	23,30	171,00
381	Ardei umpluți cu carne și orez	100	11,00	10,60	2,70	251,00
427	Compot din mere	200	0,40	-	38,40	108,00
	Fructe naturale în sortiment	150	1,35	0,15	16,50	70,50
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total			26,35	27,55	115,00	855,50

În Total**43,6****39,6****178,0****1 419**

* Pâine din ăină de grâu 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 energeti Kcal
-----------------	---------------------	------------------------	----------	--------	---------	------------------------------

Dejunul-Varianta 1

1 424	*Tartină cu unt "Țărănesc"	10/25	2,00	8,50	13,20	142,00
	Budincă din griș cu fructe(mere sau prune)cu dulceață de căpșune	100/30	6,00	9,90	11,50	345,00
tabel 1009	Portocale	50	0,04	0,00	7,85	45,00
	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
Total			8,14	18,40	47,75	591,00

Dejunul-Varianta 2

42	Brinză semitare					
86	"Edam"(conțin.grașime 40%)	15	3,50	4,50	0,00	56,00
	Ou dietic fiert	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Diet	Terci dens din crupe de grâu(sau mei) cu fructe uscate"asorti"	200	7,70	19,50	33,00	275,00
543 , 1009	Chiflă pentru elevi	50	3,70	1,50	25,70	156,00
	Ceai din plante	200	0,10	0,00	15,00	30,00
Total			20,10	30,10	74,00	580,00

Prânzul

85p1981	Salate vitaminică(varză,mazăre verde,ardei,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	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			41,60	47,50	177,00	1441,00
* Pâine din ăină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						



Marți-7 zi

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

Dejunul-Varianta 1

p/a	Suculent cu brânză de vaci	75	9,80	11,25	32,80	220,00
129	Supă de lapte cu fedea	200	6,10	6,40	21,30	195,00
441	Mere coapte	50	3,70	1,50	25,70	78,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
Total			19,70	19,15	95,00	552,00

Dejunul-Varianta 2

1	*Tartină cu unt "Țărănesc"		2,00	8,50	13,20	112,00
315Diet	Puding din brânză de vaci cu orez și magiun de mere	85/15	6,10	6,40	21,30	287,00
458	Lapte fiert	200	6,22	7,10	9,10	150,00
Total			14,32	22,00	43,60	549,00

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	186,00
599p1981	Fripturică din carne de bovină	30/15	14,50	19,10	11,30	228,00
tabel	Terci dens din crupe de arpacaș	100	4,70	4,00	26,20	156,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,40	0,00	38,40	108,00
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total			30,60	32,20	138,00	850,00

În Total

48

50

194

1402

* Piine din âină 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

tabel	Roșii proaspete porționate	50	0,80	2,30	3,30	44,00
	Ruladă din carne de bovină cu					
377	ou	50	14,50	19,10	11,30	195,00
781	Ghiveci de legume	150	2,90	10,14	19,20	198,00
1009	Ceai cu zahăr	200	0,10	0,00	15,00	57,00
	*Pâine de grâu feliată	25	1,85	0,75	12,75	62,50
Total			20,15	32,29	61,55	556,50

Dejunul-varianta 2

124p1981	Dovlecei tocați	75	1,05	7,50	5,30	99,00
	Perișoare din carne de bovină cu					
670p198	sos de smânână(respectarea					
1	cerințelor tehnologice	40/30	8,60	13,10	8,80	145,00
tabel	Mămăligută	100	4,20	4,10	26,10	121,00
946	Peltea din gem	200	0,40	0,00	32,00	118,00
	*Pâine de grâu feliată	25	1,85	0,75	12,75	62,50
Total			16,10	25,45	84,95	545,50

Prânzul

58p/a	Sveclă fiartă cu ulei	50	1,60	5,00	7,00	66,00
	Supă ca la țară cu					
122	smântână(prel.term	250	8,50	5,50	11,20	163,00
892p198	Pește"Argentina"rumenit cu					
1	marinadă	50/30	5,40	5,20	8,40	189,00
759	Piure din cartofi cu unt	100	2,10	3,40	17,50	135,00
427	Compot din fructe uscate"Asorti"	200	0,40	0,00	33,20	127,00
	Fructe naturale în sortiment	150	1,35	0,15	16,50	70,50
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total			23,05	20,75	119,50	875,50

În total

42

44

178

1431

* Pâine din ăină 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 de "Moldova"(conț.grașime nu mai mult de 45%	20	5,10	8,50	0,00	76,00
441	Mere copate	100	2,00	0,00	26,00	135,00
347p1981	Cartofi și legume înăbușite în sos roșu	75/15	5,30	6,30	27,20	162,00
543	Chiflă pentru elevi	50	3,70	1,50	25,70	156,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
Total			16,20	16,30	94,10	588,00

Dejunul-varianta 2

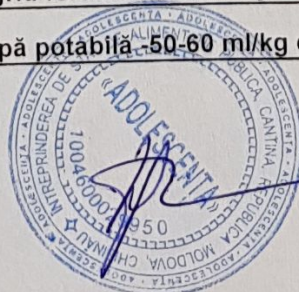
571	Pârjoală, copată în aluat	50	7,50	5,80	18,20	202,50
781	Ghiveci moldovenesc (vînătă,morcov,roșii,ardei,ceapă)	100	2,15	5,75	13,10	157,00
427	Compot din fructe	200	0,20	0,00	17,00	54,00
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total			13,55	13,05	74,00	538,50

Prânzul

tabel	Legume proaspete în sortiment	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
p/a	Chifteluțe din carne de bovină cu șos roșu	50/30	9,00	17,90	4,80	257,00
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	150	1,35	0,15	16,50	70,50
	*Pâine de grâu feliată	25	1,85	0,75	13,00	73,00
Total			22,50	35,40	102,50	868,50
În total			50	58	199	1456

* Piine din ăină de grău 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 1088p198 1 tabel 1009	Salată din morcov cu caise uscate Scovarde (blințele) cu brânză de vacă cu dulceață de zmeură Fructe naturale (mere,portocale,mandarine,bana ne)]n sortiment Ceai cu miere naturale	75 75/35 65 200/20	2,30 17,00 3,00 0,10	7,40 10,80 0,00 0,00	12,00 48,00 6,80 15,00	125,00 265,00 65,00 74,00
Total			22,40	18,20	81,80	529,00

Dejunul-varianta 2

357 Diet 449Diet tabel 1009	Kneli din pește înăbușit la aburi Paste făinoase fierte(din făină integrală) cu legume și tomate Fructe naturale (mere,portocale,mandarine,bana ne)]n sortiment Ceai cu zahăr și lămâie *Pâine de grâu feliată	60 100 50 200/15/5 50	7,60 1,60 0,60 0,10 1,85	7,80 2,30 0,00 0,00 0,75	14,20 6,25 6,80 15,00 12,85	230,00 165,00 45,00 57,00 62,50
Total			11,75	10,85	55,10	559,50

Prânzul

70 92 165 463	Salată din varză murată cu mere Supă de cartofi cu perisoare din carne de pasăre Zraze de cartofi cu unt Băutură vitaminică *Pâine de grâu	50 250/25 130/5 200 50	1,80 8,20 6,00 0,75 3,70	5,40 4,10 12,00 0,00 1,50	12,60 10,80 10,80 29,10 25,70	86,00 285,00 257,00 125,00 125,00
Total			20,45	23,00	89,00	878,00
În total			41	43	164	1407

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

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

