

II ALEXANDRU CEBOTARI
or. CIMISLIA
c/f 1004605000514



Coordonat
sef.Directie CSP Hincesti
domnului Cebotari Oleg

Cebotari

NUMARUL	DATA	NUMARUL	DATA
1	12.12	1	12.12
2	13.12	2	13.12
3	14.12	3	14.12
4	15.12	4	15.12
5	16.12	5	16.12
6	17.12	6	17.12
7	18.12	7	18.12
8	19.12	8	19.12
9	20.12	9	20.12
10	21.12	10	21.12
11	22.12	11	22.12
12	23.12	12	23.12
13	24.12	13	24.12
14	25.12	14	25.12
15	26.12	15	26.12
16	27.12	16	27.12
17	28.12	17	28.12
18	29.12	18	29.12
19	30.12	19	30.12
20	31.12	20	31.12

MENIU SPECIFICAT PE 10 ZILE

pentru alimentatia elevilor cu dejun din clasele primare 1-4 din
institutiile de educatie primara,gimnaziala si liceara din raionul Cimislia
in perioada iarna toamna 2025-2026

PRIMA ZI

	DENUMIREA BUCATELOR	GRAMAJUL BUCATELOR	MASA BRUTA	MASA NETA	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	VALOAREA CALORICA
1	Terci din hrisca cu lapte lapte pasteurizat 2,5% crupe de hrisca unt fara grasimi vegetale 82,5% zahar	200	130 30 10 2,25	130 30 10 2,25	5,804 3,64 2,16 0,004	12,47 4,16 0,51 7,8	33,315 6,11 26,25 0,005 0,95	112,23 76,44 12,47 19,52 3,8
2	Tartina cu unt si brinza tare piine din faina de griu cu acid folic si fier brinza cu cheag tare 45% unt fara grasimi vegetale 82,5%	40/15/10	40 15 10	40 15 10	29,804 26,8 3 0,004	11,278 0,028 3,45 7,8	20,305 20 0,3 0,005	301,94 187,45 44,25 70,24
3	Ceai cu zahar si lamie ceai zahar lamie	180/15/5	0,2 15 5	0,2 15 5	0,01 0,004 0,0045		14,57 0,138 14,25 0,18	58,31 0,57 57 0,74
	TOTAL				35,62	23,75	68,19	472,47

A DOUA ZI

	DENUMIREA BUCATELOR	GRAMAJUL BUCATELOR	MASA BRUTA	MASA NETA	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	VALOAREA CALORICA
1	Cartofi inabusiti cu piept de pui piept de pasare cartofi ceapa morcov pasta de tomate ulei sare pulpa de rosii	120/60	60 140 6 9 5	60 120 5 8 5	16,58 13,86 2 0,07 0,01 0,24	9,16 0,72 0,4 0,01 0,01 8,02	19,2 16,3 0,41 0,5 0,79	246,19 66,6 77 2,05 2,8 16,5 74,74
2	Ceai cu zahar si lamie ceai zahar lamie	180/15/5	0,2 15 5	0,015 10	0,004 0,4	0,01	14,57 0,138 14,25 0,18	58,31 0,57 57 0,74
3	Piine din faina de griu fortificata	40			2,84	0,44	18,56	91,6
	TOTAL				19,35	10,04	52,33	396,1

A TREA ZI

	DENUMIREA BUCATELOR	GRAMAIUL BUCATELOR	MASA BRUTA	MASA NETA	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	VALOAREA CALORICA
1	Terci din crupe de porumb crupe de porumb unt fara grasimi vegetale 82,5% sare ulei	100	25 4 0,008 0,05	25 4 0,008 0,05	3,47 3,44 0,03	2,32 0,38 1,45 0,49	21,436 21,41 0,026	99,96 82,25 13,22 4,49
2	Compot din fructe de sezon fructe de sezon zahar suc de lamie	150/8	40 8 5	40 8 5	0,21 0,16 0,05	0,12 0,12	12,01 4,12 7,64 0,25	52,68 18,88 31,2 2,6
3	Pirjoala din peste in de legume fileu de peste hec ceapa ou pesmeti lapte pasteurizat 2,5% marcov ceapa ulei pulpa de rosii sare faina de griu	80/50	60 5 5 5 15 15 5 4 10 0,6 2	50 5 5 5 15 15 5 4 10 0,6 2	9,075 0,06 0,63 0,14 0,32 0,143 0,07 3,74 0,6 0,162	0,99 0,01 0,58 0,02 0,35 0,011 0,01 3,74 0,2 0,0195	8,2355 0,41 0,035 0,82 0,52 0,792 0,41 4,2 1,0485	131,181 45,1 2,05 7,85 4,1 6,6 3,641 2,05 34,88 19,9 5,01
4	Piine din faina de griu fortificata	40			2,84	0,44	18,56	91,6
	TOTAL				17,72	8,8105	59,7315	375,421

A PATRA ZI

	DENUMIREA BUCATELOR	GRAMAJUL BUCATELOR	MASA BRUTA	MASA NETA	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	VALOAREA CALORICA
1	Terci din crupe de orz crupe de orz unt fara grasimi vegetale 82,5% sare	100	25 3 0,06	25 3 0,06	2,52 2,5 0,02	2,505 0,325 2,18	17,96 17,92 0,04	100,83 81 19,83
2	Compot din fructe de sezon fructe de sezon zahar suc de lamie	150/8	40 8 5	40 8 5	0,21 0,16 0,05	0,12 0,12	12,01 4,12 7,64 0,25	52,68 18,88 31,2 2,6
3	Pirjoala din piept de pasare in sos piept de pasare ceapa lapte pasteurizat 2,5% pesmeti ou marcov ceapa ulei pulpa de rosii faina de griu sare	80/50	60 5 10 5 8 10 5 4 10 2 0,6	60 5 10 5 8 10 5 4 10 2 0,6	13,86 0,06 0,32 0,14 1,27 0,143 0,07	0,72 0,01 0,35 0,02 1,15 0,011 0,01 3,74 0,2 0,0195	8,2705 0,41 0,52 0,82 0,07 0,792 0,41 34,88 4,2 1,0485	160,531 66,6 2,05 6,6 4,1 15,7 3,641 2,05 34,88 19,9 5,01
4	Piine din faina de griu fortificata	40			2,84	0,44	18,56	91,6
	TOTAL				22,195	9,2955	56,8005	405,641

A CINCEA ZI

	DENUMIREA BUCATELOR	GRAMAJUL BUCATELOR	MASA BRUTA	MASA NETA	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	VALOAREA CALORICA
1	Pilaf dulce pe lapte crupe de orez lapte pasteurizat 2,5% unt fara grasimi vegetale 82,5% zahar	180	22 130 10 8	22 130 10 8	5,974 2,2 3,77 0,004 2,44	11,33 0,28 3,25 7,8 2,42	29,655 15,77 6,24 0,005 7,64 17,51	192,2 71,28 70,2 19,52 31,2 131,5
2	Biscuiti cu grasimi hidrogenizate	35						
3	Ceai cu zahar si lamie ceai zahar lamie	180/15/5	0,2 15 5	0,2 15 5	0,01 0,004 0,0045		14,57 0,138 14,25 0,18	58,31 0,57 57 0,74
	TOTAL				8,424	13,75	61,735	382,01

A SASEA ZI

	DENUMIREA BUCATELOR	GRAMAJUL BUCATELOR	MASA BRUTA	MASA NETA	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	VALOAREA CALORICA
1	Peltea din suc de mere suc de mere zahar suc de lamie amidon	150	75 4 1 1	75 4 1 1	0,402 0,38 0,02 0,002	0,08 0,08	15,2416,8 7,6 7,64	56,46 34,6 15,6
2	Paste fainoase fierte cu unt paste fainoase unt fara grasimi vegetale 82,5% sare	100	40 3 0,05	40 3 0,05	4,48 0,02 14,562	0,64 2,18 6,676	27,36 0,04 2,214	133,2 19,83 133,241
3	Guleas din piept de pui piept de pasare morcov ulei ceapa tomate unt fara grasimi vegetale 82,5% faina de griu lapte pasteurizat 2,5% smintina sare	80/50	60 10 5 5 2 2 3 10 5 0,6	60 10 5 5 2 2 3 10 5 0,6	13,86 0,143 4,01 0,07 0,1 0,016 0,319 0,054	0,72 0,011 4,01 0,01 0,1 1,45 0,275 0,2	0,792 0,41 0,38 0,026 0,528 0,078	66,6 3,641 37,37 2,05 2,04 13,22 5,94 2,38
4	Piine din faina de griu fortificata	40			2,84	0,44	18,56	91,6
	TOTAL				22,304	10,016	63,4156	434,31

A SAPTEA ZI

	DENUMIREA BUCATELOR	GRAMAJUL BUCATELOR	MASA BRUTA	MASA NETA	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	VALOAREA CALORICA
1	Supa de lapte cu tocmegei taietei cu ou lapte pasteurizat 2,5 % zahar unt fara grasimi vegetale 82,5%	150	15 130 8 3	15 130 8 3	5,5 1,71 3,77 0,02	5,84 0,41 3,25 2,18	24,79 10,87 6,24 7,64 0,04	175,23 54 70,2 31,2 19,83
2	Covrigei dulci	25			2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahar si lamie ceai zahar lamie	180/15/5	0,2 15 5	0,2 15 5	0,01 0,004 0,0045		14,57 0,138 14,25 0,18	58,31 0,57 57 0,74
4	Piine din faina de griu fortificata	40			2,84	0,44	18,56	91,6
	TOTAL				10,95	9,76	72,97	428,39

A OPTA ZI

	DENUMIREA BUCATELOR	GRAMAJUL BUCATELOR	MASA BRUTA	MASA NETA	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	VALOAREA CALORICA
1	Terci din fulgi de ovas pe lapte fulgi de ovas lapte pasteurizat 2,5% unt fara grasimi vegetale 82,5% zahar	150	19 130 10 8	19 130 10 8	7,294 3,52 3,77 0,004	11,27 0,22 3,25 7,8	29,285 15,4 6,24 0,005 7,64	194,73 73,81 70,2 19,52 31,2
2	Chifla cu magiun	50			2,8	0,9	27	127,5
3	Ceai cu zahar si lamie ceai zahar lamie	180/15/5	0,2 15 5	0,2 15 5	0,01 0,004 0,0045		14,57 0,138 14,25 0,18	58,31 0,57 57 0,74
	TOTAL				10,104	12,17	70,855	380,54

A ZECEA ZI

	DENUMIREA BUCATELOR	GRAMAUL BUCATELOR	MASA BRUTA	MASA NETA	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	VALOAREA CALORICA	
1	Piureu de cartofi cartofi lapte pasteurizat 2,5% unt fara grasimi vegetale 82,5% sare	100	120 15 3 0,06	100 15 3 0,06	2,74 2,4 0,32 0,02	3,01 0,48 0,35 2,18	20,12 19,56 0,52 0,04	118,83 92,4 6,6 19,83	
2	Compot din fructe de sezon fructe de sezon zahar suc de lamie	150/8	40 8 5	40 8 5	0,21 0,16 0,05	0,12 0,12	12,01 4,12 7,64 0,25	52,68 18,88 31,2 2,6	160,531
3	Piijoala din piept de pasare in sos piept de pasare ceapa lapte pasteurizat 2,5% pesmeti ou morcov ceapa ulei pulpa de rosii faina de griu sare	80/50	60 5 10 5 8 10 5 4 10 2 0,6	60 5 10 5 8 10 5 4 10 2 0,6	13,86 0,06 0,32 0,14 1,27 0,143 0,07	0,72 0,01 0,35 0,02 1,15 0,011 0,01 3,74	0,41 0,52 0,82 0,07 0,792 0,41	66,6 2,05 6,6 4,1 15,7 3,641 2,05 34,88 19,9 5,01	18,56
	4. Piine din faina de griu fortificata	40			2,84	0,44			91,6
	TOTAL				22,415	9,8005	58,8605	423,641	