

Aprobat

Șef direcție Centru de Sănătate Publică Bălți

D-nu I Chișinău V. B.

Coordonat director I. M. «Aprovizionare» Osoianu I. N.

## Meniu model pentru alimentația elevilor cl-IV

### Dejun

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
---------------------	---------	----------	---------------

#### Prima zi

Terci din crupe de ovăs cu lapte și unt	1/200/5/20	4,86	347,013
---	------------	------	---------

*Crupe de ovăs, lapte 2,5%, zahăr, unt țărănesc 72,5%*

Tartină cu unt și cașcaval	15/15/44	5,42	197,10
----------------------------	----------	------	--------

*Pâine de grâu, unt țărănesc 72,5%, cașcaval de Olanda 45%*

Ceai cu zahăr	1/200	0,52	60,32
---------------	-------	------	-------

*Infuzie de ceai negru, zahăr*

**10,80lei 604,433**

#### Ziua a doua

Budincă din brânză de vaci cu stafide și mag. 1/100/25		8,50	375,5
--	--	------	-------

*Brânză de vaci 5%, ouă, zahăr, smântână 10%, făină de grâu, crupe de griș, magiun de mere.*

Cacao cu lapte	1/200	2,30	160,0
----------------	-------	------	-------

*Cacao, lapte 2,5%, zahăr*

**10,80 lei 535,5**

#### Ziua a treia

Gulaș din carne de vită	40/50	8,99	132,64
-------------------------	-------	------	--------

*Carne de vită, ceapă, ulei de floarea soarelui, pastă de roșii, sare*

Pireu din mazăre	1/120	1,05	218,40
------------------	-------	------	--------

*Mazăre uscată, ulei de floarea soarelui, sare*

Ceai cu zahăr	1/200	0,52	60,32
---------------	-------	------	-------

*Infuzie de ceai negru, zahăr*

Pâine	1/22	0,24	141,74
-------	------	------	--------

*Pâine de grâu*

**10,80lei 553,1**

#### Ziua a patra

Mîncărică din pește	65/50	6,48	287,006
---------------------	-------	------	---------

*Fileu de pește, orez, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, smântână 10%*

Mămăligă	1/120	0,59	164,298
----------	-------	------	---------

*Făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui*

Băutură din citrice	1/200	2,00	87,85
---------------------	-------	------	-------

*Portocale, lămâie, zahăr*

Prăjitură Dorința	1/50	1,73	223,50
-------------------	------	------	--------

*Prăjitură Dorința*

**10,80lei 762,654**

### Ziua a cincea

Salată din sfeclă roșie cu caise	1/75	1,80	75,03
<i>Sfeclă roșie, caise uscate, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
«Zrazî» din carne de pui	1/75	5,96	176
<i>Carne de pui, fileu de pui, ceapă, ouă, ulei de floarea soarelui, făină de grâu</i>			
Terci din arpacaș	1/120	0,80	126,28
<i>Crupe de arpacaș, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Peltea	1/200	2,00	180
<i>Peltea concentrat</i>			
Pâine de grâu	1/22	0,24	70,87
<i>Pâine de grâu</i>			
		<b>10,80 lei</b>	<b>628,18</b>

### Ziua a șasea

Omletă naturală cu mazăre verde cons.	1/105/20	6,90	305,44
<i>Ouă, lapte 2,5 %, făină de grâu, sare, ulei de floarea soarelui, mazăre conservată</i>			
Tartină cu unt și magiun	10/15/22	2,70	172,78
<i>Pâine de grâu, unt țărănesc 72,5%, magiun</i>			
Băutură din miere	1/200	1,20	121,8
<i>Miere artificială</i>			
		<b>10,80 lei</b>	<b>600,02</b>

### Ziua a șaptea

Terci din orez cu lapte și stafide	1/200/5/20/6	5,68	268,76
<i>Orez, lapte 2,5 %, unt țărănesc 72,5%, stafide, zahăr</i>			
Tartină cu cașcaval	1/15/22	2,76	171,8
<i>Pâine de grâu, cașcaval de Olanda 45%</i>			
Cacao cu lapte	1/200	2,36	165,23
<i>Cacao praf, zahăr, lapte 2,5%</i>			
		<b>10,80 lei</b>	<b>605,78</b>

### Ziua a opta

Salată din varză cu mere	1/50	0,52	25,0
<i>Varză proaspătă, mere proaspete, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Pîrjoală școlară	1/55	7,2	119
<i>Carne de vită, carne de pui, ceapă, pâine de grâu, sare, ouă, ulei de floarea soarelui, făină de grâu</i>			
Pireu din cartofi cu unt	1/120	1,90	263
<i>Cartofi, lapte 2,5%, unt țărănesc 72,5%, sare,</i>			
Compot din amestec de fructe	1/200	0,94	138
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine	1/22	0,24	70,87
<i>Pâine de grâu</i>			

**10,80lei 615,9**

**Ziua a noua**

Pește în ou 1/40 5,54 108

*Fileu de pește, ouă, sare, făină de grâu, ulei de floarea soarelui*

Mămăligă cu cașcaval și unt 120/10 3,26 335

*Făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui, cașcaval de Olanda 45 %, unt țărănesc 72,5%*

Peltea 1/200 2,0 180

*Peltea concentrat*

**10,80lei 623**

**Ziua a zecea**

Befstroganov din ficat de vită 60/50 5,57 161,50

*Ficat de vită, ceapă, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, smântână 10%*

Terci din hrișcă 1/120 1,46 66,29

*Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui*

Băutură din cicoare 1/200 2,3 160

*Cicoare praf, zahăr, lapte 2,5%*

Chiflă cu susan 1/100 1,47 212,28

*Făină de grâu, ouă, sare, ulei de floarea soarelui, drojdie, susan*

**10,80lei 600,07**

**Atenție!!! Produsele finite expuse pot conține urme de substanțe care provoacă alergii-gluten, produse**

***lactate, ouă și citrice.***

## Prînzuri

### Prima zi

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
Supă cu găluște	1/250	2,30	174,9
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, făină de grâu, ouă, verdeață</i>			
Chifteluțe moldovenești	75/50	8,95	294,05
<i>Carne de vită, carne de pui, ceapă, morcov, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, ouă</i>			
Pireu de mazăre	1/120	1,05	234,53
<i>Mazăre uscată, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pîine de grâu	2/22	0,48	141,74
<i>Pîine de grâu</i>			
Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pîine de secară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>1040,44</b>

### Ziua a doua

Salată din ridiche cu mere	1/100	1,00	72
<i>Ridiche, mere, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
Borș cu sfeclă roșie și smîntînă	1/250/10	2,27	135,82
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, sfeclă roșie, varză proaspătă, suc de lămâie, verdeață, smîntînă 10%, paste de roșii</i>			
Tocăniță din carne de pui	60/50	8,32	190,98
<i>Carne de pui, ceapă, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui,</i>			
Mămăligă	1/120	0,71	164,298
<i>Făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pîine de grâu	2/22	0,48	141,74
<i>Pîine de grâu</i>			
Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pîine de secară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>900,058</b>

### Ziua a treia

Salată din sfeclă roșie cu caise uscate	1/50	1,20	89,66
<i>Sfeclă roșie, caise uscate, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
Ciorbă din varză proaspătă cu smîntînă	1/250/10	2,17	138,697
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, varză proaspătă, verdeață, suc de lămâie, smîntînă 10%</i>			
Pește în ou	1/60	8,30	134,6
<i>Fileu de pește, sare, ulei de floarea soarelui, ouă</i>			
Terci din crupe de grâu	1/120	0,63	200,4
<i>Crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui</i>			

Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,84
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>900,417</b>

#### Ziua a patra

Salată din varză cu morcov	1/80	0,91	48,902
<i>Varză proaspătă, morcov, sare, zahăr, suc de lămâie</i>			
Supă cu perișoare	17,5/250	4,10	203,438
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, făină de grâu, ouă, verdeață, carne de pui</i>			
Ruladă din carne de pui cu ou	1/75	6,45	176
<i>Fileu de pui, carne de pui, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, ouă</i>			
Paste făinoase fierte	1/120	0,84	183,584
<i>Paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>948,864</b>

#### Ziua a cincea

Salată de iarnă	1/75	1,35	110,02
<i>Cartofi, morcov, ceapă, mazăre conservată, castraveți murați, ulei de floarea soarelui, sare</i>			
Supă cu mazăre verde	1/250	2,46	136,67
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, mazăre conservată, verdeață</i>			
Cartofi înăbușiți cu carne de pui	150/40	8,49	315,73
<i>Cartofi, carne de pui, ceapă, morcov, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>899,36</b>

#### Ziua a șasea

Salată de varză cu mere	1/100	1,04	49,905
<i>Varză proaspătă, mere, zahăr, sare, ulei de floarea soarelui, suc de lămâie</i>			
Ciorbă cu tăiței de casă	1/250/10	2,79	156,815
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, tăiței de casă, verdeață, suc de lămâie</i>			

Ficat de vită în sos de smântână	75/50	7,84	161,5
<i>Ficat de vită, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, smântână 10%</i>			
Terci din crupe de grâu	1/120	0,63	200,4
<i>Crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui,</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>905,56</b>

### Ziua a șaptea

Borș cu varză proaspătă și smântână	1/250/10	2,27	135,82
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, sfeclă roșie, varză proaspătă, verdeață</i>			
Chifteluțe din pește în sos roșu	75/50	7,10	267,5
<i>Fileu de pește, ceapă, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, ouă,</i>			
Terci din orez	1/120	1,63	115,96
<i>Orez, sare, unt țărănesc 72,5%</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,74
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
Măr copt	1/110	1,27	126
<i>Măr, zahăr</i>			
		<b>14,00</b>	<b>982,24</b>

### Ziua a opta

Supă cu mazăre și crutoane	1/250/30	2,26	363,826
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, mazăre uscată, crutoane, verdeață,</i>			
Pîrjoală școlară	1/70	9,1	178,5
<i>Carne de vită, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, carne de pui, ouă</i>			
Paste făinoase fierte	1/120	0,84	183,584
<i>Paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui,</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			

**14,00**      **1062,9**

**Ziua a noua**

Ciorbă cu linte și conopidă	1/250	2,63	192,54
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, linte, verdeață, conopidă</i>			
Carne de pui în sos de smântână	75/50	8,21	258,45
<i>Carne de pui, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, smântână 10%</i>			
Terci din hrișcă	1/120	1,46	66,29
<i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de secară</i>			

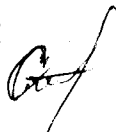
**14,00**      **854,22**

**Ziua a zecea**

Salată din sfeclă cu caise uscate	1/75	1,80	75,03
<i>Sfeclă roșie, caise uscate, zahăr, ulei de floarea soarelui</i>			
Rasolnic ca la Leningrad	1/250/10	2,62	138,63
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, castraveți murați, verdeață, orz</i>			
«Zrazî» din carne de pui	1/75	5,96	186,28
<i>Carne de pui, fileu de pui, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, ouă,</i>			
Pireu din cartofi	1/120	1,90	256,54
<i>Cartofi, sare, unt țărănesc 72,5%, lapte</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,94	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de secară</i>			

**14,00**      **993,42**

Tehnolog  
Slabari L.



Tehnolog  
Ciugureanu A.



**Atenție!!! Produsele finite expuse pot conține urme de substanțe care provoacă alergii-  
gluten, produse**

**lactate, ouă și citrice.**