

dețin prin

„COORDONAT”

CSP Chișinău

E. Tcaci

2018



„APROBAT”

Directorul

ISAP” Rîșcani-ȘC”

Dna I. Sandler

2018



MENIUL-MODEL

ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN CANTINELE INSTITUȚIILOR

PREUNIVERSITARE DE ÎNVĂȚĂMÎNT SECTORUL RÎȘCANI

PENTRU ANII DE STUDII 2018-2019

CHIȘINĂU 2018



LUNI - 1 ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucid e	Valoarea caloriinică Kcal
DEJUNUL (13,65 lei).						
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/10/30	4.9	12	15.4	186
	Fructe naturale	150	0,6	-	8,0	46
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	150	5,8	5,4	44.0	236
1009	Suc de mere	200	2,5	-	16,1	94
			13.8	17.4	83.5	562
PRÎNZUL (9,35 lei, grupa meditație, TBC)						
48	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	88
187	Borș roșu	250	4,3	4,2	13,2	124
712	Carne de gâina înăbusită în sos roșu	50/30	14,9	8,1	0,4	145
388	Paste fierte	140	3,6	3,2	23,0	198.5
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			28,6	21,9	107,5	850.5
	În total:		42.4	39,3	191	
	Dejun-prânz (TBC, gr.med-23,00lei)					
	Corelația P:L:G		0.9	0.9	4,2	



MARTI - II ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)						
21	Tartină cu fileu copt de carne	30/60	13.9	8.4	30.9	247.2
245	Budincă de brânză cu unt	80/5	13,8	13,1	13,1	241
452	Ceai cu lapte	200	1,6	1,6	17,3	66
			29.3	23.1	61.3	554.2
P R Î N Z U L (9,35 lei,grupa meditație,TBC)						
p/a	Salată de legume naturale	75	1.1	6.7	2,5	98
146	Supă de cartofi cu orez	250	4.3	2.6	20.4	118
338	Pîrjoală de carne de pui la aburi	50	7.7	12,1	4,6	158
p/a	Cașă de orz viscoasă cu unt	140	4,7	4,0	27,8	176
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			22	27.2	119.6	845
	Dejun-prînz (TBC,gr.med- 23,00 lei)		51.3	50.3	180.9	
	Corelația P:L:G		1	1	4	



MIERCURI -III ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)						
41	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
	Ou dietic fiert	40	5.1	4.6	0.3	63
200	Terci de griș cu lapte	200/10	6.8	11,7	33.2	286
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/7	0,1	-	15	59
	Fructe naturale	50	0,6	-	7.9	32
			19.1	21.5	77.9	612
P R Î N Z U L (9,35 lei,grupa meditație,TBC)						
14	Salata de legume proaspete	100	2,1	7.2	3.8	90
115	Supă de cartofi și tăiței de casă cu smântână	250/10	6.4	5,7	30,9	164
p/a	Pilaf de carne de bovină	20/110	10,4	6,9	25,1	282
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	85	4,1	1,8	35,9	197
			23.1	21.6	124.1	841
În total:						
	Dejun-prînz (TBC,gr.med 23,00 lei)		42.2	43.1	202	
Corelația P:L:G						
			0,9	0,9	4,1	



JOI - IV ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)						
4	Fructe naturale	150	0.6	-	8.0	46
366	Pîrjoală de găină la aburi	40/5	6.2	9.7	3.7	164
	Rosii naturale	50	0.7	-	2.7	24
388	Paste făinoase fierte	150	5.4	4.8	38.4	208
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
	Pîine(făină integrală)	30	2,2	0,9	15,4	75
			15.2	15.4	83,2	574
P R Î N Z U L (9,35 lei, grupa meditație , TBC)						
p/a	Salată de sfecla	100	2.6	7.4	13.8	102
122	Ciorba de fasole	250	8,5	5,6	21.2	163
374	Perişoare de carne de pui la aburi cu sos alb	50/50	11.9	13.1	7	156
759	Piure de cartofi	130	3.2	5.2	22.8	137
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,2	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			30.4	33.1	128.9	853
În total:						
	Dejun - prînz (TBC,gr.med-23,00 lei)		45.6	48.5	212.1	
	Corelația P:L:G		1	1	4, 1	



VINERI - V ZI

	Denumirea bucatelor	n.esire	Prot.	Lipide	Gluc.	caloraj
DEJUNUL (13,65 lei)						
441	Mere coapte	150	-	-	21	140
7	Tartină cu cașcaval "olandez"	10/30	4,9	6,6	15,4	105
	Conopidă inabusită cu sos alb	50/30	2,8	4,1	5,4	141
385	Cartofi fierți cu mărar	100/5	2,0	2,9	19,7	109
	Bautura de lamiie	200	0,4	-	24,4	121
			10.1	13,6	85.9	616
P R Î N Z U L (9,35 lei, grupa meditație, TBC)						
p/a	Salata de legume	75	1.7	7.6	12.4	122
117	Supă de legume	250	3,8	4,5	13,2	103
249	Peste ~merluciu~ inabusit cu legume	40/5	10.8	7.4	2.7	128
	Terci de porumb viscos	140	3,4	3,3	23,2	198
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			23.9	24.6	115.8	846
În total:						
	Dejun-prinz (23,00 lei)		34	38.2	201.7	
Corelația P:L:G						
			0,9	0,9	4,1	



LUNI - VI ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)						
4	Tartină cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
	Fructe naturale	150	0,2	-	5,0	56
p/a	Terci de ovăș vis. cu stafide si prune uscate	150/10	9,0	10,1	31	257
1009	Ceai cu lamiie	200/10	0,1	-	15	69
			18.1	19,0	63.8	532
PRÎNZUL (9,35 lei, grupa meditație, TBC)						
76	Salată de legume proaspete	100	2.1	5.3	3.8	90
114	Supă de cartofi cu paste si smint.	250/10	8,0	5,4	23,3	162
321	Carne de pui fiartă	50	11.1	12,6	0.6	169
393	Varză proaspete înabusită	150	3.8	4.4	16.5	120
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			29.2	29.5	108.5	836
	În total:		47.3	48.5	172.3	
	Dejun- prinz (TBC, gr. med 23,00)					
	Corelația P:L:G		1	1	4,0	



MARTI - VII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei).						
41	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
244	Budincă de brînză cu stafide	80/20	11.8	9.6	21.4	219
	Fructe naturale	100	0.2	-	7.9	37
456	Cacao cu lapte	200	3.3	3,6	25.3	140
			21.8	18.4	76.1	568
P R Î N Z U L (9,35 lei,grupa meditație,TBC)						
14	Salată de legume	100	1.4	12.1	4.1	78
114	Supă de cartofi cu mazăre verde	250	12.1	5,4	22.3	168
326	Chiftelute din carne la aburi cu sos alb	50/40	6,2	9.7	4.0	147
p/a	Terci de grîu cu unt	120	4.7	4.0	26.2	158
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			28.6	33.0	106.5	846
În total:						
	Dejun-prînz (TBC,gr.med-23,00)		50.4	51.4	182.6	
Corelația P:L:G						
			1	1	4	



MIERCURI - VIII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)						
	Tartina cu cascaval	10/30	4.9	6.6	15.4	111
14	Omleta naturală	75	7,7	9.3	2,1	138,5
383	Terci de orez cu lapte	200	5.5	7,8	32.2	226
458	Lapte fiert	200	6,6	6,4	11,4	136
			24.7	30.1	61.1	611.5
P R Î N Z U L (9,35 lei,grupa meditație,TBC)						
14	Vinegreta de legume	100	2	10	8.2	130
105	Ciorba verde	250	4.3	4.2	17.1	110
p/a	Pește „merluciu” rumenit	40/5	8.6	7,8	2.7	148
385	Cartofi fierti cu unt	140	2.8	2.9	19.7	152
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			21.9	26.7	97.6	835
În total:						
	Dejun-prânz (TBC,gr.med-23,00)		46,6	56.8	158.7	
Corelația P:L:G						
			1	1	4	



J O I - I X Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)						
	Fructe naturale	150	0.6	-	8.0	46
	Salata vitaminica	50	0.8	2.3	3.3	44
316	Fileu copt la cuptor	40/5	8.6	7.8	2.7	148
385	Cartofi piure	150	3.2	5.2	26.4	158
p/a	Jeleu de fructe	200	0,4	-	24,4	121
	Pâine	30	2.2	0.9	15.4	75
			15.8	16.2	80.2	592
P R Î N Z U L (9,35 lei,grupa meditație,TBC)						
48	Salată de morcov	100	1.4	10.1	9.2	132
122	Supă de cartofi cu galuștele	250	4,7	5,6	23,9	151
322	Carne de bovina inabusita	20/30	8,4	10,8	4.2	96.8
394	Orez inabusit cu legume	150	2,5	2,9	17,3	153
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21.5	187
			21.2	31.2	104.5	827.8
	În total:		37	47.4	184.7	
	Dejun-prânz (TBC,gr.med-23,00 lei)					
	Corelația P:L:G		0.9	1	4	



VINERI - X ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma Gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)						
4	Fructe naturale	150	0,6	-	7,9	64
	Tartina cu cascaval	50/15	6,5	5,2	21,5	172
p/a	Terci de mei cu dovleac	200	7,1	7,7	29,2	268
452	Suc de fructe	200	2,5	-	16,1	94
			16,7	12,9	74,7	598
P R Î N Z U L (9,35 lei)- grupa meditație,TBC						
14	Salată de legume	100	1,1	5,0	10	90
92	Borș de varză proas.cu cartofi	250	4,5	5,7	18,9	136
374	Fileu de carne gaina cu sos	50/50	6,0	7,6	8,4	125
394	Mazăre fiartă cu unt	130	5,5	6,7	22,3	186
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,8	187
			21,3	26,8	123,8	832
	În total:		38	39,7	198,5	
	Dejun-prînz (TBC,gr.med-23,00)					
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,1	

