

COORDONAT

Şef CSP Victoria Stavenschi _____

APROBAT

Directorul Procor Corina _____

Amevit Lux SRL

MENIUL-MODEL

Pentru 2 săptămâni pentru cantina

IPLT „Horeşti”

Satul Horeşti, raionul Ialoveni

Pentru alimentaţia elevilor claselor 5-9

Anul 2025-2026

Pentru elevii claselor 5-9

Ziua I

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Media per copil pe zi		Proteine	Lipide	Carbohidrați	Valoarea calorică
		Brutto,gr	Netto,gr				
Mere	Mere	250,00	220,00	0,88		24,86	103,40
Chifle cu brânză(achiziționate)	chiflă	80	80	7,7	26	40	428
Ceai	ceai	0,002					
	zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	TOTAL	360	310,0	8,58	26	74,76	571,98

Ziua II

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Media per copil pe zi		Proteine	Lipide	Carbohidrați	Valoarea calorică
		Brutto,gr	Netto,gr				
Mere	Mere	250,00	220,00	0,88		24,86	103,40
Chifle cu magiun(achiziționate)	chiflă	80	80	7,10	24,1	56,30	446,0
Ceai	ceai	0,002					
	zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	TOTAL	3600,00	310,00	7,98	24,1	91,06	589,58

Ziua III

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Media per copil pe zi		Proteine	Lipide	Carbohidrați	Valoarea calorică
		Brutto,gr	Netto,gr				
Banane	Banane	180,00	126,00	1,26	0,38	27,72	112,14
Sandwich cu fileu de pasăre,frunze de salată ,roșii	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
	Salată verde	5,00	4,00	0,05	0,01	0,13	0,68
	Roșii	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Fileu de pasăre	100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
Chefir	Chefir 2,6%	200	200	6,00	0,1	6,0	92,00
	TOTAL	620,00	532,50	31,57	7,85	74,95	551,77

Ziua IV

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Media per copil pe zi		Proteine	Lipide	Carbohidrați	Valoarea calorică
		Brutto,gr	Netto,gr				
Clemantine	Clemantine(mandarine)	100,00	74,00	0,59	0,15	59,20	28,12
Tartine cu unt ,cașcaval și castraveți	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
	Castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
	Brânză tare (cașcaval) 45%	45,00	43,20	11,23	11,66		167,62
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
Ceai	ceai	0,002	0,002				
	Zahăr	8,00	8,00			7,92	32,46
	TOTAL	273,00	243,50	17,14	20,73	97,45	471,98

Ziua V

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Media per copil pe zi		Proteine	Lipide	Carbohidrați	Valoarea calorică
		Brutto,gr	Netto,gr				
Prune	Prune	150,00	135,00	0,95		17,55	79,65
Chiflă cu mac	Chifle (achiziționate)	120,00	120,00	12,00	1,92	60,00	308,40
Chefir	Chefir 2,6%	150,00	150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
	TOTAL	420,00	405,00	17,45	2,00	82,05	457,05

Ziua VI

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Media per copil pe zi		Proteine	Lipide	Carbohidrați	Valoarea calorică
		Brutto,gr	Netto,gr				
Mere	Mere	200,00	176,00	0,70		19,89	82,72
Chifle cu gem de coacăză	Chifle (achiziționate)	120,00	120,00	12,00	1,92	60,00	308,40
Ceai	Ceai	0,002	0,002				
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	TOTAL	330,00	306,00	12,70	1,92	89,79	431,70

Ziua VII

		Media per copil pe zi	Proteine	Lipide	Carbohidrați	
--	--	-----------------------	----------	--------	--------------	--

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Brutto,gr	Netto,gr				Valoarea calorică
Mere	Mere	200,00	176,00	0,70		19,89	82,72
Chifle cu brânză	Chifle (achiziționate)	120,00	120,00	12,00	1,92	60,00	308,40
Ceai	Ceai	0,002	0,002				
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	TOTAL	330,00	306,00	12,70	1,92	89,79	431,70

Ziua VIII

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Media per copil pe zi		Proteine	Lipide	Carbohidrați	Valoarea calorică
		Brutto,gr	Netto,gr				
Banane	Banane	180,00	126,00	1,26	0,38	27,72	112,14
Sandwich cu fileu de pasăre, frunze de salată, ardei dulci	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	70,00	70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
	Fileu de pasăre	100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	Salată verde	5,00	4,00	0,05	0,01	0,13	0,68
	Ardei dulci	50,00	37,50	0,38		2,25	11,25
	Ulei	3,00	3,00		3,00		27,00
Chefir	Chefir 2,6%	150,00	150,00	4,50	0,08	4,50	69,00
	TOTAL	558,00	460,50	29,35	5,71	68,90	486,77

Ziua IX

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Media per copil pe zi		Proteine	Lipide	Carbohidrați	Valoarea calorică
		Brutto,gr	Netto,gr				
Fructe proaspete	Prune	150,00	135,00	0,95		17,55	79,65
Tartine cu cașcaval și castraveți	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	70,00	70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
	Castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
	Brânză tare (cașcaval) 45%	37,00	35,52	9,24	9,59		137,82

Iaurt	Iaurt natural 2,6%	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
	TOTAL	457,00	438,50	19,22	14,93	58,55	484,95

Ziua X

Denumirea bucatelor	Denumirea produselor	Media per copil pe zi		Proteine	Lipide	Carbohidrați	Valoarea calorică
		Brutto,gr	Netto,gr				
Fructe uscate	Fructe deshidratate (uscate)	50,00	50,00	0,85	1,35	41,50	179,50
Chiflă cu magiun	Chifle (achiziționate)	100,00	100,00	10,00	1,60	50,00	257,00
Ceai cu lămâie	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	15,00	9,00	0,09	0,03	0,81	2,61
	TOTAL	175,00	169,00	10,94	2,98	102,21	479,69