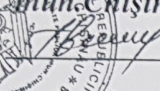
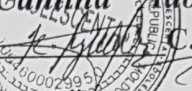


"COORDONAT"
Medic sef al CSP
mun. Chișinău

L. Suveică
04 2018

"APROBAT"
Director ÎSAP
Căntina "Adolescența"

C. Putin
2018

MENIU-Model
de două săptămâni(12 zile) pentru cantina
Liceului Teoretic cu profil sportiv nr.2
subordonat ÎSAP Cantinei "Adolescența"
pentru perioada vara-toamna anul de
învățământ 2018-2019

Chișinău 2018



LUNI-Ziua I

<i>Nr.d e rece te</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire , gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Val.energ et.Kcal</i>
-----------------------------------	----------------------------	--	-----------------	---------------	----------------	------------------------------

Dejunul

1	*Tartină cu unt și cașcaval	5/10/30	3.50	4.50	0.00	56.00
Diet	Pilaf dulce din orez cu fructe(mere)și stafide	1/200	11.10	18.50	48.20	316.50
	Covrigei uscati din boabe dispersate cu tărâță	40	2.60	4.90	25.20	157.80
458	Lapte cu cacao	200	3.33	3.60	25.30	140.00
Total			20.53	31.50	98.70	670.30

Prânzul Clasele I-IV

p/a	Chiveci moldovenesc	50	0.80	2.30	3.30	55.00
P	Supe cu mazăre verde	250	10.10	5.60	22.30	151.00
639	Carne de bovină cu sos acriu+dulciu	40/50	18.20	13.10	5.60	201.50
383	Terci risipit din crupe de hrișcă	100	3.90	3.70	29.20	158.00
427	Compot naturale din mere proaspete	200	0.10	-	38.40	108.00
	Fructe naturale în sortiment	100	0.90	0.10	11.00	47.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărâță feliată	35/40	5.50	2.25	38.50	187.50
Total			39.50	27.05	148.30	908.00

Prânzul Clasele V-VIII

tabel	Asorti de legume cu ulei (roșii,ardei,dulci,morcov)	50/5	0.80	2.30	3.50	50.00
221P	Supă cu mazăre verde	300	10.10	5.60	22.30	168.00
639P	Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	40/50	18.20	13.10	5.60	234.50
383	Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100	3.90	3.70	29.20	158.00
	Chiflă împletită cu mac	50	3.60	5.00	30.00	141.50
	Fructe naturale în sortiment	100	0.90	0.10	11.00	47.00
427	Compot din mere proaspete.	200	0.10	-	38.40	108.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărâță feliată	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
TOTAL			45.00	32.80	190.40	1,157.00

Prânzul Clasele IX-XII

tab	Asorti de legume cu ulei(roșii,ardei dulci,morcov)	100/5	1.60	4.60	7.00	90.00
221P	Supă cu mazăre verde	300	12.10	6.70	26.80	201.60
639P	Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	48/50	18.90	14.50	6.50	265.80
383	Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	150/5	5.85	5.60	40.80	275.00
	Chiflă împletită cu mac	75	5.40	7.50	38.00	183.60
427	Compot din mere proaspete	200	0.10	-	38.40	108.00
	Fructe în sortiment la bucată de sez (struguri,mere,pere)	100	0.40	-	11.30	76.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărâță feliată	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
			51.75	41.90	219.20	1,450.00

* Pîine din făină de grîu fortificată cu fier și acid folic

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

Marți -2 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Val.energet. Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	------------------------------

Dejunul

15	*Tartină cu unt""Țărănesc"pe chiflă cozonac cu susan	10/50	2.20	9.20	15.20	195.00
Diet	Zraze din brânză de vaci cu stafide și gem de caise	80/20	17.20	16.40	16.30	333.00
452	Ceai cu lapte	200	5.00	5.80	17.30	142.00
	Total		24.40	31.40	48.80	670.00

Prânzul Clasele I-IV

48	Salată din varză proaspeta cu morcovi	50/5	1.20	2.50	1.70	44.00
115	Zeama cutăitei șismânt(pr.term	250/5	6.40	2.60	30.90	168.00
p/a	Chifteluțe.din fileu de găine cu sos alb	50/30	11.50	12.50	18.70	150.50
385	Cartofi fierți cu unt și mărar	150	3.00	4.00	29.20	164.00
534	Pateu deschis.,copt cu pere sau (mere)	60	3.60	5.00	30.00	142.00
458	Compot din fructe uscate"asorti"	200	0.40	-	33.20	127.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliată	25/25	3.70	1.50	26.00	125.00
	Total		29.80	28.10	169.70	920.50

Prânzul Clasele V-VIII

48	Salată din varză proaspeta cu morcovi	50	1.20	2.50	1.70	44.00
115	Zeama cutăitei șismânt(pr.term	250/5	6.40	2.60	30.90	168.00
p/a	Chifteluțe.din fileu de găine cu sos alb	50/50	11.70	13.50	20.20	165.50
424	Cartofi fierți cu unt și mărar	150/5	3.00	4.00	29.20	191.00
534	Pateu deschis.,copt cu pere sau (mere)	60	3.60	5.00	30.00	142.00
	Fructe naturale în sortiment	100	0.90	0.10	11.00	47.00
432	Compot din fructe uscate"asorti"	200	0.40	-	33.20	127.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliată	50/50	7.40	3.00	51.40	250.00
	Total		34.60	30.70	207.60	1,134.50

Prânzul Clasele IX-XII

48	Salată din varză proaspeta cu morcovi	100	0.80	5.00	6.80	88.00
115	Zeama cutăitei șismânt(pr.term	250/10	8.40	3.05	3.12	172.00
p/a	Chifteluțe.din fileu de găine cu sos alb	65/50	14.80	17.20	30.20	256.00
385	Cartofi fierți cu unt și mărar	200/10	4.00	5.80	35.40	263.50
p/a	Plăcintă cu mere(aluatdospit)	100	3.50	4.90	25.70	250.00
	Fructe naturale în sortiment	100	0.90	0.10	11.00	47.00
432	Compot din fructe uscate"asorti"	200	0.40	-	33.20	127.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliată	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		40.20	39.05	195.82	1,453.50

* Piine din taina de griu fortificata cu fier și acid folic

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

Miercuri -3 Zi

<i>Nr de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetiK cal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

Dejunul

14	Iaurt natural(fără aditiv și conservanți	100	2.50	1.20	18.10	134.50
200	Terci rar din griș cu lapte,unt și dulceață de zmeură	200/20	5.90	8.00	32.20	295.80
72	Siculent cu brânză de vaci	50	7.50	5.40	28.60	180.70
1009	Ceai cu zahăr și lămîie	5	0.10	0.00	15.20	59.00
	Total		16.00	14.60	94.10	670.00

Prânzul Clasele I-VI

tabel	Roșii feliate cu ulei	50/5	1.20	2.50	1.70	33.00
100	Ciorbă din varză pr.cu conopidă,cartofi și smântână(prelucrare termică)	250/5	7.80	5.40	21.20	154.50
635p/a	Pulpe de găine coapte în rolă cu garnit	50	8.90	11.60	10.30	150.00
382	Orez fiert cu unt	140	3.80	4.70	39.80	191.00
337	Legume înăbușite(dovleac sau morc	50	0.40	0.00	11.30	76.00
448	Compot din mere proaspete	200	0.10	0.00	38.40	108.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliată	35/40	5.50	2.25	38.50	187.50
	Total		27.70	26.45	161.20	900.00

Prânzul Clasele V-VIII

90p/a	Salată de sveclă cu cașcaval 40% de gr.	50	2.70	7.30	4.80	96.50
100	Ciorbă din varză pr.cu conopidă,cartofi și smântână(prelucrare termică)	300/10	9.30	6.50	30.40	210.00
635p/a	Pulpe de găine coapte în rolă cu garnit	60	10.50	13.90	12.40	180.00
382	Orez fiert cu unt	140	3.80	4.70	39.80	191.00
337p	Legume înăbușite(dovleac sau morc	50	0.40	-	11.30	76.00
427	Compot din mere proaspete	200	0.10	-	38.40	108.00
tabel	Fructe în sortiment la bucată(pere,mer	75	0.30	-	8.00	57.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliată	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		34.50	35.40	195.50	1,168.50

Prânzul Clasele IX-XII

90 p/a	Svecla fiarta cu cașcaval 40% de gr	75	4.40	9.60	6.60	143.00
100	Ciorbă din varză pr.cu conopidă,cartofi și smântână(prelucrare termică)	300/10	9.30	6.50	30.40	210.00
635p/a	Pulpe de găine coapte în rolă cu garnit	75	12.70	13.90	15.90	237.00
382	Orez fiert cu unt	100	2.90	3.05	24.90	140.00
337p	Legume înăbușite(dovleac sau morc	50	0.40	-	11.30	76.00
tabel	Fructe în sortiment la bucată(pere,mer	100	0.40	-	11.30	76.00
427	Compot din mere proaspete	250	0.12	-	38.40	135.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliată	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		37.62	36.05	231.20	1,464.00

* Pâine din făină 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

1	*Tartină cu unt și jem	10/10/30	6.00	13.00	15.00	139.00
86	Ou dietetic fiert	40	5.10	4.60	0.30	63.00
388	Paste făinoase fierte cu cașcaval	150/10	5.00	16.65	35.50	289.00
1009	Ceai din plante cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.00	57.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu tărață feliat	25/25	3.70	1.50	25.70	125.00
	Total		19.90	35.75	91.50	673.00

Prânzul Clasele I-IV

81	Vinegret din legume	50	0.90	1.90	8.40	92.00
146	Ciorbă cu fasole	250	4.40	5.10	19.80	139.00
670	Perişoare din carne de bovină cu sos de smântână(resp.cerinț.tehlologice)	50/30	8.60	13.10	8.80	160.00
tabel	Terci dens din crupe de grâu"Arnaut"	150	7.00	6.00	38.00	214.00
tabel	Mere felietă porzion	50	0.90	0.10	11.00	47.00
427	Compot din prune sau mere	200	0.40	-	38.40	108.00
383	*Pâine de grâu/de grâu cu tărață feliat	35/40	5.50	2.25	38.50	187.50
	Total		27.70	28.45	162.90	947.50

Prânzul Clasele V-VIII

81	Vinegret din legume	75	1.60	3.50	4.50	96.00
781m	Giveci moldovenesc(vînătă,morcov, roșii,ardei,ceapă)	75	1.70	6.00	11.10	91.00
146	Ciorbă cu fasole	300	5.30	6.12	23.50	167.00
670p	Perişoare din carne de bovină cu sos de smântână(resp.cerinț.tehlologice)	50/30	8.60	13.10	8.80	169.00
tabel	Terci dens din crupe de grâu"Arnaut"	150	7.00	6.00	38.00	214.00
p/a	Fructe naturale în sortiment	100	0.90	0.10	11.00	47.00
427	Compot din prune sau mere	200	0.40	-	33.20	127.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu tărață feliat	35/40	5.50	2.25	38.50	187.50
	Total		31.00	37.07	168.60	1,098.50

Prânzul Clasele V-VIII

81	Vinegret din legume	100	2.10	5.10	5.75	121.00
781	Giveci moldovenesc(vînătă,morcov, roșii,ardei,ceapă)	100	2.20	8.20	14.80	136.00
146	Ciorbă cu fasole	300	4.40	5.10	19.80	169.00
670p	Perişoare din carne de bovină cu sos de smântână(resp.cerinț.tehlologice)	70/30	12.20	16.20	14.40	269.00
tabel	Terci dens din crupe de grâu"Arnaut"	200	9.40	8.00	38.00	280.00
p/a	Fructe naturale în sortiment	150	1.45	0.15	17.00	70.00
	Compot din prune sau mere	200	0.40	-	33.20	127.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu tărață feliat	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		39.55	45.75	193.35	1,422.00

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

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

VINERI-5 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetica Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---

Dejunul

tabel	Mix de fructe feliate (mere,mandarine,banane)	100	0.40	0.00	11.30	76.00
1088p/a	scovarde (blinzele) cu brânză și dulceață de căpșune	100/20	12.30	11.90	38.00	436.00
424	Peltea din suc de fructe	200	0.40	0.00	31.20	140.00
	Total		13.10	11.90	80.50	652.00

Prânzul Clasele I-IV

76	Ghiveci din legume	75	1.90	8.20	11.20	85.50
108	Rasolnic cu arpacaș și smântână (prel.termică)	250/5	4.50	5.00	19.90	152.00
279	Pește"Merluciu"Înăbușit cu marinadă	50	17.00	12.00	25.50	157.00
224	Mămăliguță cu unt	150/5	5.40	4.80	38.40	199.50
197p.diet	Compot din portocale și mere	200	0.40	0.00	33.20	127.00
	*Pâine degrâu/degrâu cu tărață feli	35/40	5.50	2.25	38.50	187.50
	Total		34.70	32.25	166.70	908.50

Prânzul Clasele V-VIII

125p/a	Ghiveci din legume	100.00	2.60	7.80	14.50	114.00
108	Rasolnic cu arpacaș și smântână (prel.termică)	300/10	4.50	5.00	19.90	152.00
279	Pește"Merluciu"Înăbușit cu marinadă	50.00	17.00	9.00	25.50	157.00
224	Mămăliguță cu unt	150/5	5.40	4.80	38.40	199.50
530	Învărtită cu varză(aluat dospit	75.00	2.90	4.20	24.20	152.00
583Diet	Compot din portocale și mere feliat	200.00	0.40	-	33.20	127.00
		50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		40.20	33.80	206.10	1,151.50

Prânzul Clasele IX-XII

125p/a	Ghiveci din legume	100	2.60	7.80	15.00	114.00
108	Rasolnic cu arpacaș și smântână (prel.termică)	300/10	5.70	7.00	23.50	182.40
279	Pește"Merluciu"Înăbușit cu marin	65	18.50	10.80	28.50	212.00
224	Mămăliguță cu unt și brânză cu cheag tare "De Prut"(40%de grăsim	200/5/15	9.80	7.10	38.40	328.80
530	Învărtită cu varză(aluat dospit	100	4.80	5.90	26.50	235.80
583diet	Compot din portocale și mere	200	0.40	-	33.20	127.00
	*Pâine degrâu/degrâu cu tărață fel	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		49.20	41.60	215.50	1,450.00

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

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

Luni- 6 zi

<i>Nr.de recet e</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetiKca l</i>
------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

Dejunul

40	*Tartină cu ou dietetic fiert și unt "Țărănesc" pe pâine de grâu cu tărață	20/10/35	7.30	13.80	5.50	168.00
253D	Terci dens din fulgi de ovăz cu (sau mei,sau grâu)cu prune uscate și unt cu susan și in (fără grăsimi hidrogenizate)	200/10	7.80	12.90	27.50	266.00
456	Cereale "Morărița"cu susan și in (fără grăsimi hidrogenizate 1,5% grasime	35 200	3.50 6.66	1.40 7.20	19.20 50.60	99.50 140.00
Total			25.26	35.30	102.80	673.50

Prânzul Clasele I-IV

85P.1 981	Salate vitaminică(varză,mazare, verde,ardei,morcov,ceapă)	50	0.80	2.50	5.00	45.00
117	Supă de cartofi cu paste fainoase și smântână(prel.termică)	250/5	6.20	4.50	19.00	178.00
a	Pilaf din orez cu carne de pasăre	50/150/50	10.50	12.80	23.50	294.50
tabel	Fructe proasp.la bucată(prune,mere)	100	0.40	0.00	11.30	70.00
463	Băutură vitaminică din măcieș	200	0.75	0.00	29.10	125.00
	*Pâine de grâu/degrâu cu tărață feliat	35/40	5.50	2.25	38.50	187.50
Total			24.15	22.05	126.40	900.00

Prânzul Clasele V-VIII

85P.1 981	Salate vitaminică(varză,mazare, verde,ardei,morcov,ceapă)	100	1.60	4.60	9.20	90.00
117	Supă de cartofi cu paste fainoase și smântână(prel.termică)	300/10	6.20	4.50	19.00	230.00
a	Pilaf din orez cu carne de pasăre	60/200/50	12.60	14.30	28.20	384.50
Tabel	Fructe proasp.la bucată(prune,mere)	100	0.40	-	11.30	70.00
463	Băutură vitaminică din măcieș	200	0.75	-	29.10	125.00
	*Pâine de grâu/degrâu cu tărață feliat	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
Total			28.95	26.40	147.20	1,149.50

Prânzul Clasele IX-XII

85P.19	Salate vitaminică(varză,mazare, verde,ardei,morcov,ceapă)	100	1.60	4.60	9.20	90.00
117	Supă de cartofi cu paste fainoase și smântână(prel.termică)	300/10	6.20	4.50	19.00	230.00
706p/a	Pilaf din orez cu carne de pasăre	70/200/50	14.60	15.80	30.20	435.00
tabel	Fructe proasp.la bucată(prune,mere)	100	0.40	-	11.30	70.00
	Învărtită cu brânză de vaci(aluatdosp)	75	10.00	13.60	26.40	258.00
463	Băutură vitaminică din măcieș	200	0.75	-	29.10	125.00
	*Pâine de grâu/degrâu cu tărață feliat	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
Total			40.95	41.50	175.60	1,458.00

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

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

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

Miercuri-8 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetica Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---

Dejunul

14	*Tartină cu unt"Țărănesc" și cașcav pe pâine de grâu cu țărăță	10/20/30	5.20	9.30	1.00	201.50
255Diet	Terci dens din crupe de grâu(orz) cu fructe uscate(caise sau mere) și unt	200/10	4.20	5.80	22.50	260.00
558	Brinzoacă(vatrușcă)	50	5.50	4.60	21.50	158.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/55	0.10	0.00	15.00	57.00
	Total		15.00	19.70	60.00	676.50

Prânzul Clasele I-IV

635Diet	Mere împlute cu brânză,coapte	100	5.90	4.90	19.00	110.00
110	Supă de cartofi cu arpacaș și smântână (prel. termică)	250/5	10.10	5.60	22.30	158.00
377	Ruladă din carne de bovină cu ou tocată	50	14.50	19.10	11.30	205.20
781	Chiveci de legume (cartofi,vânătă,ardei,morcov,roșii și ceapă)	150	5.10	5.00	31.80	198.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.20	59.00
	*Pâine de grâu /de grâu cu țărăț feliată	35/40	5.50	2.25	38.50	187.50
	Total		41.20	36.85	138.10	917.70

Prânzul Clasele V-VIII

635Diet	Mere împlute cu brânză,coapte	100	5.90	4.90	19.00	110.00
p001	Supă de cartofi cu arpacaș și smântână (prel. termică)	30	12.00	6.70	26.80	210.00
377	Ruladă din carne de bovină cu ou tocată	50	14.50	19.10	11.30	205.20
781	Chiveci de legume (cartofi,vânătă,ardei,morcov,roșii și ceapă)	150	5.10	5.00	31.80	198.00
	Chiflă cozonac cu scorțișoară	75	2.60	3.70	21.00	158.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	-	15.20	59.00
	*Pâine de grâu /de grâu cu țărăț feliată	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		47.60	42.40	175.50	1,190.20

Prânzul Clasele IX-XII

635Diet	Mere împlute cu brânză,coapte	100	5.90	4.90	19.00	110.00
110	Supă de cartofi cu arpacaș și smântână (prel. termică)	300/10	12.00	6.70	26.80	210.00
377	Ruladă din carne de bovină cu ou tocată	70	18.00	24.00	15.00	252.00
781	Chiveci de legume (cartofi,vânătă,ardei,morcov,roșii și ceapă)	200	6.80	6.70	39.50	264.00
	Chiflă cozonac cu scorțișoară	75	3.90	5.60	32.30	237.00
929	Compot din citruse	200	0.70	-	29.00	127.00
	*Pâine de grâu /de grâu cu țărăț feliată	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		54.70	50.90	212.00	1,450.00

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

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

Joi-9 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetică cal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	--

Dejunul

424	Alivancă(faină de porumb,de grâu,brânză de vaci)cu smântână(prel.term)	100/10	7.80	12.90	27.50	285.00
759	Pesmeți"De cozonac cu stafide"și unt	35/10	8.80	8.00	36.60	246.00
tabel	Cacao cu lapte	200	0.33	-	36.60	140.00
	Total		16.93	20.90	100.70	671.00

Prânzul Clasele I-IV

57	Vinegretă de legume fiertecu castraveți murați(cu conț.de sare după normă)	50	1.00	5.00	4.20	65.00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscate	250	7.90	5.30	23.30	165.00
337	Pîrjoale din carne de bovină de casă	50/30	17.30	11.50	4.30	178.00
tabel	Terci dens din crupe de mei	150	5.10	5.00	34.80	198.00
427	Compot din mere proaspete	200	0.10	0.00	38.40	108.00
	*Pâine de grâu/de grâu cu tăraț felia	75	5.50	2.25	38.50	187.50
	Total		36.90	29.05	143.50	901.50

Prânzul Clasele V-VIII

441	Vinegretă de legume fierte cu castraveți murați(cu conț.de sare după normă)	100	2.00	10.00	8.40	130.00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscate	300	9.50	6.40	28.00	165.00
619	Pîrjoale din carne de bovină de casă	50/50	17.30	11.50	4.30	208.00
tabel	Terci dens din crupe de mei	150	5.10	5.00	34.80	198.00
427	Compot din mere proaspete	200	0.10	-	38.40	108.00
p/a	Ineluș fărâmicios cu nuci	35	2.40	2.70	6.20	93.50
	*Pâine de grâu/de grâu cu tăraț felia	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		43.80	38.60	170.50	1,152.50

Prânzul Clasele IX-XII

57	Vinegretă de legume fierte cu castraveți murați(cu conț.de sare după normă)	100.00	2.00	10.00	8.40	130.00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscate	300.00	9.50	6.40	28.00	165.00
619	Pîrjoale din carne de bovină de casă	75/50	25.50	17.30	6.50	267.00
tabel	Terci dens din crupe de mei	200.00	6.80	6.60	42.80	265.00
427	Compot din mere proaspete	200.00	0.10	-	38.40	108.00
	Ineluș fărâmicios cu nuci		7.20	8.10	16.80	265.80
	*Pâine de grâu/de grâu cu tăraț felia	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
	Total		58.50	51.40	191.30	1,450.80

* Pîine din făină de grîu fortificată cu fier și acid folic

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

Vineri-10zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr.</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energeticKca l</i>
-------------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------	---------------	----------------	--

Dejunul

tabel	Mere coapte cu dulceata	100	0.10	0.00	14.30	76.00
214	Paste făinoase fierte cu unt cu cascaval	150/10	13.20	15.20	38.40	384.00
	Biscuiți cu adaos de tărâță(conținut redus de zahăr,fără grașimi hidrogenizare(	35	3.50	1.40	22.00	135.00
1009	Ceai cu dulceată de vișine	180/15	0.10	0.00	11.90	69.00
Total			16.90	16.60	86.60	664.00

Prânzul Clasele I-IV

tabel	Asorti de legume crude cu ulei	50/5	0.30	2.50	2.33	58.00
186	Borș de varză pr.cu cartofi și smântână(pr.termică)	250/5	6.80	5.60	13.60	165.00
p/a	Carne de gaine ferte țin sos alb	25/50	7.50	11.60	10.30	185.00
347	Cartofi și legum înăbușite însos	100/30	3.10	3.40	22.70	176.00
	bucată(pere,mer	150	0.30	-	12.00	87.00
427	Compot din mere proaspete	200	0.10	0.00	38.40	108.00
tabl	*Pâine degrâu/degrâu cu tărâ felii	35/40	5.50	2.25	38.50	187.50
Total			23.60	25.35	137.83	966.50

Prânzul Clasele V-VIII

tabel	Asorti de legume crude cu ulei	50/5	0.30	2.50	2.33	58.00
92	Borș de varză pr.cu cartofi și smântână(pr.termică)	300/10	7.70	6.70	16.30	219.00
p/a	Carne de gaine ferte țin sos alb	25/50	7.50	11.60	10.30	185.00
347	Cartofi și legum înăbușite însos	130/30	4.05	4.40	29.60	228.00
	bucată(pere,mer	150	0.30	-	12.00	87.00
	Suc de fructe "Asorti"	200	2.00	0.00	23.40	130.00
	feli	50/50	5.50	2.25	38.50	187.50
Total			27.35	27.45	132.43	1,094.50

Prânzul Clasele IX-XII

tabel	Asorti de legume crude cu ulei	100/5	0.60	5.00	4.66	116.00
92	Borș de varză pr.cu cartofi și smântână(pr.termică)	300/10	7.70	6.70	16.30	219.00
p/*a	Carne de gaine ferte țin sos alb	50/50	12.10	15.00	12.90	370.00
347	Cartofi și legum înăbușite însos	200/50	7.60	7.00	38.20	290.00
	Fructe în sortiment	150	0.30	-	12.00	87.00
	Suc de fructe "Asorti"	200.00	1.00	-	23.40	130.00
	feli	50/50	7.40	3.00	50.40	250.00
Total			36.70	36.70	157.86	1,462.00

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

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