

Aprobat

Şef direcție Centru de Sănătate Publică Bălți
D-nul Chişlaru V. B.

Coordonat

Administrator interimar I.M. «Aprovizionare»
d-na Ciumacenco O.A.

Meniu model pentru alimentația elevilor c.I-IV

Dejun

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
Prima zi			
Ou fiert	1/20	2,35	69,75
<i>Ou de găină</i>			
Paste făinoase cu cașcaval	1/150/40	13,54	259,43
<i>Paste făinoase, cașcaval, ulei de floarea soarelui, sare</i>			
Ceai cu lămâie	1/200/10	1,31	93,15
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr, lămâie</i>			
Total pe zi		17,2	422,33
Ziua a doua			
Dovleac copt		2,38	137,0
<i>Dovleac, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
Terci din orez cu lapte, unt	1/200/20/10	8,03	382,4
<i>Orez, lapte 2,5 %, zahăr, unt 85,5%</i>			
Biscuiți cu unt	10/26	4,13	143,07
<i>Biscuiți, unt 82,5%</i>			
Cacao cu lapte	1/150	2,66	131,47
<i>Cacao, lapte 2,5%, zahăr</i>			
Total pe zi		17,2	793,94
Ziua a treia			
Ardei dulce	1/20	2,38	2,5
<i>Ardei dulce proaspăt</i>			
Fileu de pui pane	1/60	10,51	134,35
<i>Fileu de pui, sare, ou, făină, ulei de floarea soarelui</i>			
Pireu din cartofi	1/150	3,43	189,92
<i>Cartofi, lapte, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Ceai cu zahăr	1/200	0,55	52,23
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr</i>			
Pâine	1/25	0,33	70,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Total pe zi		17,2	449,72

Ziua a patra

Mandarină	1/100	5,57	53,1
<i>Mandarină proaspătă</i>			
Zrază din carne de pui	1/70	7,03	202,76
<i>Carne de pui, fileu de pui, pâine, sare, ulei, ouă, făină, ceapă</i>			
Terci din bulgur	1/150	1,89	189
<i>Crupe de bulgur, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe uscate	1/150	2,38	62,36
<i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>			
Pâine	1/25	0,33	70,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Total pe zi		17,2	577,94

Ziua a cincea

Friptură din pulpă de porc	50/15	14,12	179,7
<i>Pulpă de porc degresată, sare, ulei, pastă de roșii, ceapă</i>			
Pireu din mazăre	1/150	1,52	218,34
<i>Mazăre uscată despicată, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din lămâie	1/150	1,23	74,15
<i>Lămâie, zahăr</i>			
Pâine	1/25	0,33	70,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Total pe zi		17,2	542,91

Ziua a șasea

Omletă naturală	1/105	10,31	157,00
<i>Ouă, lapte 2,5%, ulei de floarea soarelui, sare</i>			
Salată din mazăre cu ceapă	1/40/2	1,92	21,51
<i>Mazăre conservată, ulei, ceapă</i>			
Biscuiți cu unt	10/26	4,13	143,07
<i>Biscuiți, unt 82,5%</i>			
Ceai cu lămâie	1/200/5	0,84	52,15
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr, lămâie</i>			
Total pe zi		17,20	373,73

Ziua a șaptea

Terci din fulgi de ovăș cu lapte, unt	1/200/20/10	7,51	334,80
<i>Fulgi de ovăș, lapte 2,5 %, zahăr, unt 82,5%</i>			
Tartnă cu cașcaval (secară)	25/31	5,96	171,82
<i>Cașcaval, pâine de secară</i>			
Băutură din cicoare	1/200	3,73	95,94
<i>Cicoare pulbere, zahăr, lapte</i>			
Total pe zi		17,20	602,56

Ziua a opta

Salată din sfeclă roșie cu caise	1/50	2,14	107,69
<i>Sfeclă roșie, caise uscate, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
Pârjoală din carne de pui	1/60	6,81	94,52
<i>Carne de pui, fileu de pui, ceapă, ouă, pâine, sare, făină, ulei de floarea soarelui</i>			
Cartofi fierți cu mărar	1/120/2	3,03	151,94
<i>Cartofi, lapte 2,5% sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere și vișină	1/200	4,89	89,0
<i>Mere, vișină conservată, zahăr</i>			
Pâine	1/25	0,33	70,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Total pe zi		17,20	513,87

Ziua a noua

Salată vitamin	1/50	1,51	59
<i>Varză proaspătă, mere, ulei de floarea soarelui, zahăr, lămâie</i>			
Gulaș din fileu de pui	60/50	12,06	178,61
<i>Fileu de pui, sare, ulei de floarea soarelui, ceapă, pastă de roșii, morcov</i>			
Terci din crupe de grâu	1/150	0,92	88,54
<i>Crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mix de fructe uscate	1/150	2,38	62,36
<i>Mix de fructe uscate, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	1/25	0,33	70,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Total pe zi		17,20	459,23

Ziua a zecea

Pește înăbușit cu legume	60/50	13,85	201,93
<i>Fileu de pește, sare, ulei, făină, morcov, ceapă, pastă de roșii</i>			
Terci din orez	1/150	2,47	151,20
<i>Orez, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Ceai cu zahăr	1/200	0,55	52,23
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr</i>			
Pâine	1/25	0,33	70,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Total pe zi		17,20	476,08

Ziua a unsprezecea

Budincă cu brânză de vaci și sm.	1/110/15	16,65	353,53
<i>Brânză de vaci 5%, smântână, ouă, făină de grâu, griș, zahăr</i>			
Ceai cu zahăr	1/200	0,55	52,23
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr</i>			
Total pe zi		17,20	405,76

Ziua a douăsprezecea

Terci din crupe de griș cu lapte, unt	1/200/20/15	7,05	341,08
<i>Crupe de griș, lapte 2,5 %, zahăr, unt 82,5%</i>			
Biscuiți cu unt	20/39	6,61	286,14
<i>Biscuiți, unt 82,5%</i>			
Cacao cu lapte	1/200	3,54	131,47
<i>Cacao, lapte 2,5%, zahăr</i>			
Total pe zi		17,20	758,69

Ziua a treisprezecea

Fileu de pește în ou	1/60	13,98	176,89
<i>Fileu de pește, sare, ulei, ouă, făină</i>			
Mămăligă	1/150	1,10	196,28
<i>Făină de porumb, sare</i>			
Băutură din citrice	1/150	2,12	74,15
<i>Portocale, lămâie, zahăr</i>			
Total pe zi		17,20	447,32

Ziua a patrusprezecea

Castraveți murați	1/30	3,35	5,28
<i>Castraveți murați</i>			
Tifteluțe din carne de pui în sos roșu	75/50	8,06	218,31
<i>Carne de pui, fileu de pui, sare, ulei, ouă, pâine, ceapă, pastă de roșii</i>			
Terci din hrișcă	1/120	1,49	202,28
<i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din vișine și mere	1/200	3,94	89
<i>Mere, vișină conservată, zahăr</i>			
Pâine	1/25	0,36	70,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Total pe zi		17,20	585,59

Ziua a cincisprezecea

Salată din varză cu stafide	1/75/6	2,0	59,9
<i>Varză, stafide, ulei de floarea soarelui, zahăr, sare</i>			
Pârjoală școlară	1/75	10,68	179,55
<i>Carne de vită, ceapă, pâine, sare, făină, carne de pui, ouă, ulei de floarea soarelui</i>			
Paste făinoase fierte	1/120	2,88	164,88
<i>Paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din lămâie	1/150	1,64	74,15
<i>Lămâie, zahăr</i>			
Total pe zi		17,2	478,48

Atenție!!! Produsele finite expuse pot conține urme de substanțe care provoacă alergii - gluten, produse lactate, ouă și citrice.

Tehnolog _____

Meniu model pentru alimentația elevilor cl V- XII

Prânz

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
Prima zi			
Ciorbă cu fasole <i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, fasole, ulei de floarea soarelui, verdeață, lămâie</i>	1/250	4,35	192,38
Gulaș din fileu de pui <i>Fileu de pui, ceapă, sare, făină, ulei, pastă de roșii, morcov</i>	60/50	12,06	148,00
Terci din bulgur <i>Crupe bulgur, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/150	1,89	189,0
Băutură din citrice <i>Portocale, lămâie, zahăr</i>	1/150	2,18	74,15
Pâine <i>Pâine de grâu</i>	2/25	0,66	141,44
Pâine de secară <i>Pâine de secară</i>	2/31	0,86	168,64
Total pe zi		22,00	913,61
Ziua a doua			
Ciorbă cu varză și smântână <i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, varză, lămâie, verdeață,</i>	1/250/10	4,22	158,02
Tifteluțe moldovenești <i>Carne de vită, carne de pui, ceapă, sare, făină, pâine, ulei, ouă, pastă de roșii, morcov</i>	60/50	12,03	231,88
Mămăligă <i>Făină de porumb, sare, unt</i>	1/150	1,10	196,28
Compot din fructe uscate <i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>	1/200	3,13	83,15
Pâine <i>Pâine de grâu</i>	2/25	0,66	141,44
Pâine de secară <i>Pâine de secară</i>	2/31	0,86	168,64
Total pe zi		22,00	979,41
Ziua a treia			
Salată din varză	1/50	1,04	29,0
Ciorbă cu tăiței de casă cu sm. <i>cartofi, ceapă, morcov, tăiței de casă, sare, ulei, Verdeață, smântână, lămâie</i>	1/250/10	3,93	133,86
Pilaf cu carne de pui <i>carne de pui, orez, ceapă, morcov, ulei, sare, pastă de roșii</i>	60/150	14,07	450,72
Compot din mere <i>Mere, lămâie, zahăr</i>	1/200	1,44	83,15

Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		22,00	1 006,81

Ziua a patra

Salată din sfeclă roșie	1/75	1,33	76,0
<i>Sfeclă roșie, zahăr, ulei de floarea soarelui</i>			
Ciorbă cu orez, ou și smântână	1/250/10	4,75	175,51
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, verdeață, orez, ouă, lămâie</i>			
Fileu de pui în sos de sm.	55/50	11,56	142,66
<i>Fleu de pui, ceapă, făină, ulei, smântână, sare</i>			
Terci din hrișcă	1/150	1,4	252,85
<i>Crupe de hrisca, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/200	1,44	83,15
<i>Mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		22,00	1040,25

Ziua a cincea

Salată vitamin	1/50	1,51	59
<i>Varză, mere, morcov, zahăr, ulei de floarea soarelui,</i>			
Rasolnic ca la Leningrad	1/250/10	3,96	137,42
<i>Cartofi, ceapă, morcov, orez, sare, ulei, verdeață, castraveți murați, smântână</i>			
Pârjoală școlară	1/75	10,68	162,1
<i>Carne de vită, carne de pui, ouă, făină de grâu, sare, ulei, pâine, ceapă</i>			
Paste făinoase	1/150	2,89	213,75
<i>Paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/200	1,44	83,15
<i>Mere proaspete, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		22,00	965,50

Ziua a șasea

Borș cu varză și smântână	1/250/10	4,11	148,07
<i>Cartofi, ceapă, morcov, varză, sfeclă roșie, sare, ulei, verdeață, lămâie, zahăr, smântână, pastă de roșii</i>			

Fileu de pui pane	1/60	10,51	134,352
<i>Fleu de pui, sare, făină, ulei de floarea soarelui, ouă</i>			
Orez cu legume	1/150	2,95	151,82
<i>Orez, morcov, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din citrice	1/200	2,91	98,86
<i>Portocale, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		22,00	843,18

Ziua a șaptea

Roșii proaspete	1/50	3,28	3,3
<i>Roșii proaspete</i>			
Supă cu perișoare	25/250	6,6	189
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, verdeață, fileu de pui, ouă, ulei de floarea soarelui</i>			
Pârjoală din carne de pui în ou	1/70	7,66	179,4
<i>Carne de pui, fileu de pui, ceapă, pâine, ouă, făină, ulei de floarea soarelui,</i>			
Pireu de mazăre	1/150	1,5	218,34
<i>Mazăre despicată, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/200	1,44	83,15
<i>Mere, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		22,00	983,27

Ziua a opta

Ardei Kapy	1/30	4,63	7,0
<i>Ardei Kapy proaspăt</i>			
Ciorbă cu orez, ou și sm.	1/250/10	4,75	175,51
<i>Cartofi, ceapă, morcov, orez, sare, ulei, ouă, verdeață, smântână</i>			
Tifteluțe din carne de pui în sos roșu	60/50	8,06	264,73
<i>Carne de pui, fileu de pui, sare, ceapă, ouă, pâine, făină, ulei de floarea soarelui</i>			
Terci din hrișcă	1/150	1,4	202,28
<i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din lămâie	1/200	1,64	98,86
<i>Lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64

Pâine de secară

Total pe zi

22,00 1058,46

Ziua a noua

Castraveți murați

1/15 1,68 1,5

Castraveți murați

Supă cu linte

1/250 4,23 193,77

Cartofi, ceapă, morcov, linte, sare, ulei, verdeață

Cartofi înăbușiți cu carne de porc

60/150 14,04 364,71

Pulpă de porc degresată, ceapă, cartofi, morcov, ulei, sare, pastă de roșii

Ceai cu zahăr

1/200 0,53 52,23

Infuzie de ceai negru, zahăr,

Pâine

2/25 0,66 141,44

Pâine de grâu

Pâine de secară

2/31 0,86 168,64

Pâine de secară

Total pe zi

22,00 922,29

Ziua a zecea

Ciorbă cu varză și smântână

1/250/10 4,22 158,02

Cartofi, ceapă, morcov, varză, sare, ulei, lămâie, verdeață, smântână

Friptură din fileu de pui

60/15 12,23 179,7

Carne de pui, ceapă, ulei, sare, pastă de roșii

Terci din crupe de grâu

1/150 0,86 86,57

Crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui

Compot din mix de fructe uscate

1/200 3,17 83,15

Mix de fructe uscate, zahăr

Pâine

2/25 0,66 141,44

Pâine de grâu

Pâine de secară

2/31 0,86 168,64

Pâine de secară

Total pe zi

22,00 817,52

Ziua a unsprezecea

Ciorbă cu tăiței de casă

1/250/10 3,5 133,86

Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, verdeață, tăiței de casă, smântână 10%, lămâie

Zrază din carne de pui în ou

1/70 7,03 186,22

Carne de pui, fileu de pui, sare, făină, ulei, ouă, ceapă

Pireu din cartofi

1/150 3,43 218,34

Cartofi, lapte 2,5% ulei de floarea soarelui, sare

Compot din mere și vișină

1/200 6,52 89

Mere, vișină conservată, zahăr

Pâine

2/25 0,66 141,44

Pâine de grâu

Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		22,00	937,50
Ziua a douăsprezecea			
Borș cu varză și smântână	1/250/10	4,11	148,06
<i>Cartofi, ceapă, morcov, varză proaspătă, sfeclă, sare, ulei, verdeață, zahăr, pastă de roșii, lămâie, smântână</i>			
Carne de pui în sos de smântână	55/50	13,04	203,94
<i>Carne de pui, sare, smântână, făină, ulei</i>			
Terci bulgur	1/150	1,89	189
<i>Crupe de bulgur, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/200	1,44	83,15
<i>Mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		22,00	934,23
Ziua a treisprezecea			
Supă cu mazăre și crutoane	1/250/30	3,53	205,46
<i>Cartofi, ceapă, morcov, mazăre despicată, sare, ulei, verdeață, pâine</i>			
Sarmale leneșe cu smântână	1/150/55/20	15,64	382,13
<i>Varză, morcov, ceapă, orez, ulei, sare, carne de pui, smântână</i>			
Ceai cu lămâie	1/200/10	1,31	52,23
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		22,00	949,90
Ziua a patrusprezecea			
Supă din cartofi cu paste făinoase	1/250	2,89	173,86
<i>Cartofi, ceapă, morcov, paste făinoase, sare, ulei, verdeață</i>			
Fileu de pește în ou	1/60	13,69	212,268
<i>Fleu de pește, făină de grâu, sare, ulei, ouă</i>			
Paste făinoase fierte	1/150	2,89	206,1
<i>Paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/150	1,44	83,15
<i>Mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/31	0,43	84,32

Pâine de secară

Total pe zi		22,00	901,14
--------------------	--	--------------	---------------

Ziua a cincisprezecea

Măr proaspăt	1/100	1,46	55,75
--------------	-------	------	-------

Măr proaspăt

Ciorbă cu varză și smântână	1/250/10	4,22	158,02
-----------------------------	----------	------	--------

Cartofi, ceapă, morcov, varză, sare, ulei, verdeață, lămâie

Mâncărică din carne de pui	60/50	10,27	177,46
----------------------------	-------	-------	--------

Fileu de pui, carne de pui, sare, făină, ulei, ouă, ceapă, orez, morcov, pastă de roșii

Terci din hrișcă	1/150	1,4	324,1
------------------	-------	-----	-------

Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui

Compot din mix de fructe uscate	1/200	3,13	83,15
---------------------------------	-------	------	-------

Mix de fructe uscate, zahăr

Pâine	2/25	0,66	141,44
-------	------	------	--------

Pâine de grâu

Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
-----------------	------	------	--------

Pâine de secară

Total pe zi		22,00	1 108,56
--------------------	--	--------------	-----------------

Atenție!!! Produsele finite expuse pot conține urme de substanțe care provoacă alergii - gluten, produse lactate, ouă și citrice.

Tehnolog _____