

COORDONAT

Şef Centrul
Sănătate Publică
Chişinău

E. Teaci
„13” „XI” 2019



APROBAT

Director interimar
ÎM „Piata Centrală”
mun. Chişinău

Iu. Vasilenco
„13” „XI” 2019



*Meniu -model
Pentru perioada de iarnă-primăvară
a anului de studiu 2020
școli generale și licee*

LUNI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch .tare gr.45%	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Terci hriscă /unt	200/5	9,35	11,38	47,25	364,00
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Pâine din făina integrala fort.Fe /acid folic	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		18,65	17,39	86,55	628,83
Prînz					
Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	250/3	2,74	2,29	22,30	120,81
Pârjoala coaptă	1/50	11,61	6,16	11,90	122,39
Mazare fiarta	1/150	16,13	5,90	37,18	267,45
Compot din fructe	1/200	0,17	0,02	16,20	59,80
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		40,81	21,53	156,19	969,12
Total zi		59,46	38,92	242,74	1597,95

MARȚI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/15	0,1	8,2	0,1	112,2
Terci din ovăz cu lapte (2,5%gr.)	1/200	10,81	11,42	44,08	249,48
Lapte fiert	1/200	6,33	4,22	10,55	109,72
Pâine din făină integrală fort.acid folic,Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		21,29	24,44	78,73	605
Prînz					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână pr.termic	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală din carne de vită	1/75	9,63	22,53	7,2	140
Pireu de cartofi	1/200	5,8	6,62	47,29	261,17
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	2,5	0,29	21,56	87,22
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		27,07	42,89	165,35	1010,26
Total zi		48,36	67,33	244,08	1615,16

Miercuri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Papanasi de brânză cu gem	75/10	16,58	11,52	26,8	237,5
Terci griș lapte	1/200	6,64	2,32	33,6	180,9
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine integrala fort.Fe,acid folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		27,38	22,65	99,79	680,35
Prînz					
Salata din legume pr.	1/50	0,36	9,9	1,96	98,2
Supă cartofi mazăre uscată/verdeata	250/3	8,33	5,32	27,06	168,15
Pește copt cu legume	50/50	14,35	8,77	4,6	142,87
Terci de porumb	1/150	4,12	6,85	27,6	181,07
Compot de fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,7	0,2	15,4	64,3
Pâine integrala fort acid folic,Fe /pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		34,77	32,54	138,79	967,79
Total zi		62,15	55,19	238,58	1648,14

Joi I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/20	0,12	16,4	0,18	149,6
Ou fiert	1/40	5,2	4	0,4	57,23
Terci din orez cu lapte(2,5% gr.)	1/200	6,16	2,85	38,55	232,49
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort .Fe/acid folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		15,58	23,86	78,43	626,47
Prînz					
Vinegretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnica ca la Leningrad	1/250	2,7	6,36	19,26	120,88
Chifteluțe din carne de pui	50/50	13,48	12,12	12,14	182,9
Paste fierte	1/150	5,13	4,93	37,79	220,5
Fructe proaspete	1/50	0,35	0,1	7,7	32,15
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
Pâine integrala fortificata cu Fe și acid folic/pâine secara	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		30,42	35,05	146,67	989,45
Total zi		46,00	58,91	225,10	1615,92

Vineri I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânza ch.tare 45%gr.	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Legume proaspete	1/15	0,11	0	0,6	3,3
Pârjoala coaptă	1/30	6,9	6,16	7,4	73,43
Terci din grâu puhav	1/200	12,34	12,4	68,72	326,25
Cacao lapte (2,5%gr.)	1/150	2,25	1,5	18,6	91,2
Pâine făină integrală fort.acid folic ,Fe /pâine secară	1/50	4,5	1,5	24	129
		28,7	24,26	119,32	661,99
Prînz					
Salata din legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi ,varza/ smântână pr.termic/verd	250/10/3	2,6	7,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	100/50	19,17	13,84	28,08	378,6
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	52,9
Pâine din făina integrala fort.Fe /acid folic	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		30,02	27,48	130,32	978,94
Total zi		58,72	51,74	249,64	1640,93

Luni-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânza ch .tare gr.45%	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci hriscă puhav	1/200	9,32	7,28	47,24	326,2
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine integrală a.folic,Fe/secara	30/20	4,23	0,96	24	131,7
		25,07	19,35	91,83	657,32
Prînz					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Supa cartofi cu taiței/verd.	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Chifteluțe din piept de pui	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Pireu din cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,02	89,09
Pâine fort.Fe,acid folic /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		30,65	22,82	162,61	963,58
Total zi		55,72	42,17	254,44	1620,90

Marți-II săptămînă	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/15	0,12	16,4	0,18	112,2
Ou fiert	1/40	5,2	4	0,4	57,23
Supa lapte cu paste făinoase	1/250	5,38	4,12	19,3	151,95
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine făina griu integrala fortificata .Fe/ acid folic	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		17,5	26,03	73,58	585,93
Prînz					
Salata de legume pr.	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la”Leningrad”	1/250	2,42	4,36	18,94	120,88
Gulas carne bovină	50/50	12,83	9,14	4,77	157,1
Mazare fiarta	1/150	16,85	5	38,81	268,53
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete sezoniere	1/75	0,47	0,05	5,7	24,67
Pâine făina griu integrala fortificata .Fe/ acid folic/pâine secara	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		42,35	27,61	150,83	1023,66
Total zi		59,85	53,64	224,41	1609,59

Miercuri-II săptămîină	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Budincă din brînză de vaci/stafide/ magiun	50/5/5	7,51	5,26	15,54	156,5
Terci ovas lapte	1/200	8,22	4,5	39,8	181,16
Cacao cu lapte (2,5%gr.)	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine făină integrală fort.Fe ,Acid Folic /pâine secară	30/20	4,23	0,96	24	131,7
		23,76	13,28	106,3	599,54
Prînz					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,02
Sci cu cartofi și varză smîntîănă pr.temie	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	50/50	11,19	7,82	6,21	162,87
Terci de porumb	1/200	5,24	8,80	44,90	327,46
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	88,5
Fructe proaspete sezoniere	1/100	1	0,3	22,02	89,09
Pâine integrala fort Fe ,acid folic /pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		27,17	27,41	156,27	1040,66
Total zi		50,93	40,69	262,57	1640,20

<i>Joi-II săptămână</i>	<i>Masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
	<i>(grame)</i>				
Dejun					
Omleta cu br.ch.tare	1/100	12	13,8	1,9	185,74
Legume proaspete	1/25	0,15	0,00	1,00	4,30
Terci grâu/unt	200/10	8,4	14,9	46,9	307,9
Lapte fiert	1/200	6,33	4,22	14,85	52,2
Pâine fort.Fe,acid folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		30,93	33,52	88,65	683,64
Prînz					
Legume proaspete/verd.	100/3	1,2	0	3	15,9
Borș cu cartofi / smântână pr.termic	250/10	2,4	7,01	17,44	137,02
Carne piept pui în sos	50/50	17,23	9,11	8,43	130,63
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Pâine fort.Fe .acid folic/pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		35,98	24,91	160,14	942,4
Total zi		66,91	58,43	248,79	1626,04

Vineri-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânza ch .tare gr.45%	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Șnițel pui	1/50	14,78	14	8,81	178,26
Paste fierte	1/140	4,94	4,53	35,26	195,2
Cacao cu lapte	1/200	3,77	2,55	35,1	169,2
Pâine fort.Fe,acid folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		30,14	24,38	103,17	714,97
Prînz					
Salata din legume pr.	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole/verd.	1/250	5,9	6,21	21,47	175
Carne pui coapta	1/100	20,93	8,8	6,06	122,8
Sarmale lenoase	1/200	2,83	17,42	17,53	207,2
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	88,5
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Pâine fort.Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		40	34,6	135,03	918,94
Total zi		70,14	58,98	238,2	1633,91