

ÎNTRERINDERA MUNICIPALĂ

„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT

Șef Serviciul
Sănătate Publică



APROBAT

Directorul
ÎM „Piața
mun. Chisi



Meniu -model

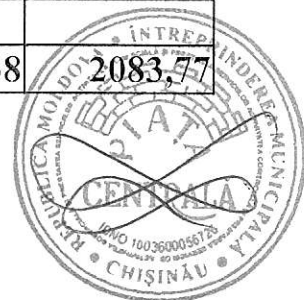
Pentru perioada de iarnă – primăvara
a anului de studii 2018-2019
școli generale și licee



LUNI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch .tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Unt	1/10	0,06	8,20	0,10	74,80
Terci hriscă	1/150	7,00	11,65	35,50	301,10
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Chifla de drum	1/75	7,06	2,96	45,63	246,55
		19,39	28,24	96,53	753,95
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	1/50	0,31	0,04	3,85	16,45
Pâine făină integrală / pâine seară	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		38,42	20,87	139,43	886,92
Chindie					
Chifla /susan	75/5	7,48	11,33	51,75	337,55
Unt	1/5	0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,01	47,05
		8,46	15,54	78,11	475,65
Total zi		66,27	64,65	314,07	2116,52



MARȚI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Omleta cu br.ch.tare	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci din ovăz cu lapte (2,5%gr.)	1/200	8,11	8,57	33,06	249,48
Lapte fiert	200	6,33	4,22	10,55	109,72
Pâine	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		36,59	40,34	74,43	814
Prînz					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală din carne de vită	1/50	6,42	15,02	4,8	94,74
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
Pâine f.Fe/ integrală / pâine seacă	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
Fructe	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
		22,34	35,38	162,95	965,00
Chindie					
Biscuiți f/a adaos de gr. Hidrogenizate	1/50	4,10	4,75	37,00	213,00
Chefir	1/200	6,00	0,10	6,00	92,00
		10,10	4,85	43,00	305,00
Total zi		69,03	80,57	280,38	2083,77



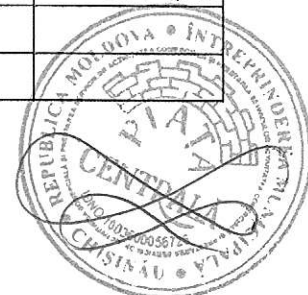
Miercuri I săptămîină	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/15	0,09	12,3	0,14	112,2
Brînză ch .tare gr.45%	1/15	3,9	4,05	0	58,18
Păpănași de brînză cu gem	50/15	8,25	5,71	18,98	187,55
Terci griș lapte	1/150	5	1,75	25,32	136,3
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort.Fe	1/50	4,5	1,5	24	129
		21,79	25,32	83,74	676,88
Prînz					
Salata din legume pr.	1/100	0,72	19,8	3,92	196,4
Supă cartofi mazăre uscată	1/250	8,33	5,32	27,06	188,15
Pește copt cu legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,21
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	1/50	0,35	0,1	7,7	32,15
Pâine f.Fe/ integrală / pâine seară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		34,78	42,34	133,05	1095,18
Chindie					
Vatrușcă cu brînză	1/75	9,23	5,44	30,41	228,28
Compot de fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Fructe	1/100	0,86	0,34	9,46	41,28
		10,25	5,78	63,64	371,86
Total zi		66,82	73,44	280,43	2143,92



Joi I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	1/15	0,38	0,15	8,46	33
Pârjoala coaptă	1/30	7	4,9	7,15	73,44
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
Fructe proaspete	1/50	0	0	29,6	14,06
Pâine f.Fe/ integrală / pâine seară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		20,4	17,61	137,55	692,34
Prînz					
Vinegretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnica ca la Leningrad/sm	250/10	2,7	6,36	19,26	140,88
Chifteluțe din carne de pui	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Paste fierte	1/150	5,13	4,93	37,79	220,5
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
Fructe proaspete	1/50	0,31	0,04	3,85	16,45
Pîine din făină integrală /pîine seară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		30,782	35,11	145,82	1001,21
Chindie					
Chiflă cu magiun	1/75	7,16	13,80	51,50	366,30
Compot de fructe	1/200	0,16	0	25,42	102,3
Mere proaspete	1/100	0,35	0,00	9,94	41,36
		7,67	13,80	86,86	509,96
Total zi		58,85	66,52	370,23	2203,51



Vineri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch.tare 45%gr.	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Legume proaspete	1/20	0,15	0	0,9	4,5
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci din grâu puhav	1/150	9,26	6,51	51,54	326,62
Cacao lapte (2,5%gr.)	1/200	3	2	24,8	121,6
Paine din rama integrală /pâine cocoră	40 /30	5,94	1,38	33,6	184,2
		29,82	20,99	116,13	782,69
Prânz					
Salata din legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi ,varza/smântână/verd	250/10/3	2,6	7,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	1/150	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	32,9
Paine din rama integrală /pâine cocoră	100/30	10,8	2,1	62,4	344,4
		34,07	28,08	154,32	1092,44
Chindie					
Pateu cu brânză	1/90	10,68	8,19	37,65	290,85
Fructe proaspete	1/50	0,31	0,04	3,85	16,45
Suc din fructe	1/200	0,4	0	22	92
		11,39	8,23	63,50	399,30
Total zi		75,28	57,30	333,95	2274,43



Luni-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Brânza ch .tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci hriscă puhav	1/150	6,99	5,46	35,44	244,68
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe proaspete	1/50	0,31	0,04	3,85	16,45
Pâine f.Fe. a.folic/secara	30/20	4,23	0,96	24	131,7
		25,73	28,49	83,97	706,09
Prînz					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Supa cartofi cu taiței	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Chifteluțe din piept de pui	60/50	13,88	12,24	15,14	190,35
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
Pâine fort.Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
		30,55	22,62	151,60	921,53
Chindie					
Blinele /magiun	100/10	6,56	6,06	54,20	301,54
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		6,96	6,06	76,20	393,54
Total zi		63,24	57,17	311,77	2021,16



Marți-II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Brânza ch .tare gr.45%	1/15	3,9	4,05	0	58,22
Supa lapte cu paste făinoase	1/150	3,45	2,64	12,33	91,17
Blinele /magiun	100/10	6,56	6,06	54,20	301,54
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine f.Fe/ integrală / pâine seară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		20,77	22,46	120,32	790,28
Prânz					
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
Pâine din făină integrală /pâine seară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
Fructe proaspete sezoniere	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
		42,51	27,63	152,83	1031,89
Chindie					
Turta zahar	1/75	4,33	3,40	61,33	286,56
Chefir	1/200	6	0,1	5,7	87,4
		10,33	3,50	67,03	373,96
Total zi		73,61	53,59	340,18	2196,13



Miercuri-II săptămîină	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Budincă din brînză de vaci/stafide/ magiun	50/10/10	8,11	5,66	18,74	176,5
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci ovas lapte	1/150	6,17	3,4	29,9	135,87
Cacao cu lapte (2,5%ogr.)	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine din iaina integrală /pâine secară	40 /30	5,94	1,38	33,6	184,2
		24,08	21,2	109,3	701,55
Prînz					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,02
Sci cu cartofi și varză smântîină	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Terci de porumb	1/150	3,93	6,60	33,73	245,61
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine din iaina integrală /pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
Fructe proaspete sezoniere	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
		25,84	25,20	144,64	969,59
Chindie					
Învîrtită cu cartofi	1/75	4,29	10,34	27,54	223,88
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
Fructe	1/50	0,32	0,04	3,85	16,45
		5,01	10,38	53,39	332,33
Total zi		54,93	56,78	307,33	2003,47



<i>Joi-IIsăptămîna</i>	<i>Masa (grame)</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
Omleta cu br.ch.tare	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
Pârjoala coaptă	1/50	11,61	6,16	11,90	122,39
Legume proaspete	1/50	0,29	0,00	2,00	8,55
Terci grîu	1/150	6,24	3	35,15	193,43
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
		37,69	24,33	89,33	649,38
Prînz					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smântână	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
Pâine fort.Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
		35,78	24,91	160,14	941,52
Chindie					
Chiflă cu magiun	1/75	7,00	13,68	57,96	387,31
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		13,00	13,78	63,96	479,31
Total zi		86,47	63,02	313,43	2070,21



Vineri-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânza ch.tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Pârjoală naturală pui	1/45	14,79	11,9	4,74	125,06
Paste fierte	1/150	5,13	4,86	37,79	221,9
Cacao cu lapte	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine fort.Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		33,05	33,54	93,59	763,29
Prînz					
Salata din legume pr.	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole/verd.	1/250	5,9	6,21	21,47	155
Carne pui coapta	1/75	15,7	6,6	4,5	89,25
Sarmale lenoase	1/200	2,83	17,42	17,53	165,77
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine fort.Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		34,14	32,33	125,77	804,86
Chindie					
Chiflă cu scorțișoară	1/75	5,91	8,37	51,15	307,00
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		11,91	8,47	57,15	399,00
Total zi		79,10	74,34	276,51	1967,15

