

„COORDONAT”

„APROBAT”

Directorul



MENIUL-MODEL

ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN CANTINELE

INSTITUȚIILOR PREUNIVERSITARE

CHISINAU 2018



L U N I - I Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucid e	Valoarea caloriinică Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei).					
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/10/30	4,9	12	15,4	186
	Fructe naturale (mere)	160	0,6	-	8,0	71
	Ou dietetic fiert	40	5,1	4,6	0,3	63
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	150	5,8	5,4	44,0	236
1009	Suc de mere	200	2,5	-	16,1	94
			18,9	22	83,8	650
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
48	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	88
187	Borș roșu	250	4,3	4,2	13,2	124
712	Carne de găina înăbusită în sos roșu	50/30	14,9	8,1	0,4	145
388	Paste fierte	140	3,6	3,2	23,0	198,5
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			28,6	21,9	107,5	850,5
	Dejun-prânz (TBC,GRP-23,00 lei)		47,5	43,9	191,3	1500,5
	Corelația P:L:G		0.9	0.9	4,2	

MARTI - II ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/35	6,9	12	15,4	225
245	Budincă de brînză cu unt	100/10	17,2	16,4	16,3	282
458	Cacao cu lapte	200	3,4	3,6	25,5	143
			27,5	32	57,2	650
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
p/a	Salată de legume naturale	75	1.1	6.7	2,5	98
146	Supă de cartofi cu orez	250	4.3	2.6	20.4	118
338	Pîrjoală de carne de pui la aburi	50	7.7	12,1	4,6	158
p/a	Cașă de orz viscoasă cu unt	140	4,7	4,0	27,8	176
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			22	27.2	119.6	845
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		49,5	59,2	176,8	1495
	Corelația P:L:G		1	1	4	

MIERCURI -III ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
	Fructe naturale	150	1.8	-	21.8	96
41	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
200	Terci de griș cu lapte	200/10	6.8	11,7	33.2	286
	laurt cu fructe	200	6.3	6.2	9.3	132
			21,4	23,1	85,8	686
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
14	Salata de legume proaspete	100	2,1	7.2	3.8	90
115	Supă de cartofi și tăiței de casă cu smântână	250/10	6.4	5,7	30,9	164
p/a	Pilaf de carne de pui	40/110	10,4	6,9	25,1	282
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	85	4,1	1,8	35,9	197
			23.1	21.6	124.1	841
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		44,5	44,7	209,9	1527
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,1	

J O I - I V Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
4	Fructe naturale	100	0.6	-	8.0	46
366	Pîrjoală de găină la aburi	50/5	7.7	12.1	4.6	204
	Salata de rosii	65	0.7	1	3.4	60
388	Paste făinoase fierte	150	5.4	4.8	38.4	208
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
	Pîine(făină integrală)	30	2,2	0,9	15,4	75
			16,7	18.8	84.8	650
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
p/a	Salată de sfecla	100	2.6	7.4	13.8	102
122	Ciorba de fasole	250	8,5	5,6	21.2	163
374	Perişoare de carne de pui la aburi cu sos alb	50/50	11.9	13.1	7	156
759	Piure de cartofi	130	3.2	5.2	22.8	137
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,2	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			30.4	33.1	128.9	853
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		47,1	51,9	213,7	1503
	Corelația P:L:G		1	1	4, 1	

VINERI - V ZI

	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Prot.	Lipide	Gluc.	Caloraj
	DEJUNUL (13,65 lei)					
441	Mere coapte	100	-	-	21	140
7	Tartină cu cașcaval "olandez"	10/30	4.9	6,6	15.4	105
	Conopidă inabusită cu sos alb	75/30	2,8	4,1	5,4	154
385	Cartofi fierți cu mărar	150/5	3,0	3,9	23.7	143.5
427	Compot de mere naturale	200	0,1	-	28,4	108
			10.8	14.6	93.9	650.5
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
p/a	Salata de legume fierte	75	1.7	7.6	12.4	122
117	Supă de legume	250	3,8	4,5	13,2	103
249	Peste ~merluciu~ inabusit cu legume	40/5	10.8	7.4	2.7	128
	Terci de porumb viscos	140	3,4	3,3	23,2	198
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			23.9	24.6	115.8	846
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		34.7	39.2	209.7	1496.5
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,1	

LUNI - VI ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6.9	12	15.4	222
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
p/a	Terci de ovăș vis.cu stafide si prune uscate	150/10	9,0	10,1	31	257
	Suc de mere	200	2,5	-	16,1	94
			18.6	22.1	67.5	629
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
76	Salată de legume proaspete	100	2.1	5.3	3.8	90
114	Supă de cartofi cu paste si smint.	250/10	8,0	5,4	23,3	162
321	Carne de pui fiartă	50	11.1	12,6	0.6	169
393	Varză proaspete înabușită	150	3.8	4.4	16.5	120
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			29.2	29.5	108.5	836
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		47.8	51.6	176	1465
	Corelația P:L:G		1	1	4,0	

M A R T I - V I I Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei).					
	Fructe naturale	150	0,2	-	5,0	84
41	Tartina cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
244	Păpănași de brînză cu magiun	100/20	14.8	12	26.8	274
456	Cacao cu lapte	200	3.3	3,6	25.3	140
			27.1	24.5	69.9	648
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
14	Salată de legume	100	1.4	12.1	4.1	78
114	Supă de cartofi cu mazăre verde	250	12.1	5,4	22.3	168
326	Chiftelute din carne la aburi cu sos alb	50/40	6,2	9.7	4.0	147
p/a	Terci de grîu cu unt	120	4.7	4.0	26.2	158
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			28.6	33.0	106.5	846
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		55.7	57.5	176.4	1494
	Corelația P:L:G		1	1	4	

MIERCURI - VIII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
	Tartina cu cascaval	10/30	4.9	6.6	15.4	105
14	Omleta naturală	65	7,7	9.3	2,1	158,5
383	Terci de orez viscos	200	5.5	7,8	32.2	226
	Iaurt cu fructe	200	6.3	6.2	9.3	132
			24.4	29.9	59	621.5
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
14	Vinegreta de legume	100	2	10	8.2	130
105	Ciorba verde	250	4.3	4.2	17.1	110
p/a	Pește „merluciu” rumenit	40/5	8.6	7,8	2.7	148
385	Cartofi fierti cu unt	140	2.8	2.9	19.7	152
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			21.9	26.7	97.6	835
	Dejun-prânz (TBC,GRP- 23,00 lei)		46.3	56.6	156.6	1456.5
	Corelația P:L:G		1	1.1	3.95	

101 - IX ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
	Fructe naturale	100	0.6	-	8.0	46
	Salata vitaminica	100	1.6	4.6	6.6	88
316	Fileu copt la cuptor	40/10	8.6	7.8	2.7	168
385	Cartofi piure	150	3.2	5.2	26.4	158
427	Compot de mere naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine	30	2.2	0.9	15.4	75
			16.3	18.5	87.5	643
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
48	Salată de morcov	100	1.4	10.1	9.2	132
122	Supă de cartofi cu galuștele	250	4,7	5,6	23,9	151
322	Carne de bovina inabusita	20/30	8,4	10,8	4.2	107
394	Orez inabusit cu legume	150	2,5	2,9	17,3	153
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21.5	187
			21.2	31.2	104.5	838
	Dejun-prânz (TBC,GRP- 23,00 lei)		37.5	49.7	192	1481
	Corelația P:L:G		0.9	1	4	

V I N E R I - X Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
4	Fructe naturale	100	0.6	-	7.9	64
	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6.9	12	15.4	222
p/a	Terci de mei cu dovleac	200	7,1	7,7	29,2	268
452	Suc de fructe	200	2.5	-	16.1	94
			17.1	19.7	68.6	648
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
14	Salată de legume	100	1,1	5,0	10	100
92	Borș de varză proas.cu cartofi	250	4,5	5,7	18,9	136
374	Fileu de carne gâina cu sos	30/50	6,0	7,6	8,4	125
394	Mazăre fiartă cu unt	140	5,5	6,7	22,3	196
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,8	187
			21,3	26.8	123.8	852
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		38.4	46.5	192.4	1500
	Corelația P:L:G		0.9	0.9	4,1	