

MENIU-MODEL



"APROBAT"

Î.I. "Costiuc Larisa"



MENIU-MODEL

Î.I. "Costiuc Larisa"

pentru două săptămâni pentru cantina
Instituția Publică Liceului Teoretic "Budești"
s. Budești, mun. Chișinău, pentru sezonul iarnă -
primăvară în anul de învățământ 2021-2022.

Chișinău 2021

Luni

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsime	Glucide	Kkal
Dejun						
185	Terci din hrișcă cu unt	150/10	5.6	5.4	44	311
a/d	Friptură din ficat	50	14.7	11.3	2.3	162
537	Chiflă cu scorțișoară fără grăsimi hidrogenizate	50	3.9	3.5	26.2	145
448	Ceai cu zahăr și lămâie	200	0,1	-	15,2	59
	Pâine de grâu integrală	30	2.2	0.9	15.4	75
	Total		26.5	21.1	103.1	752
Prânzul						
70	Salată varză și morcov	100	1.6	5	10	90
106	Rasolnic de casă	250	4.4	5	17.7	130
345	Pilav din carne de găină	50/150	16.9	21.9	42.8	372
	Suc 100 % din fructe cu adaus de zahăr până la 5g per 100 ml	100	0.5	-	11.7	47
	Pâine de grâu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	Fructe proaspete	200	1,6	0	21	72
	TOTAL		30.5	34.1	141.7	898.5
Prânz dietetic						
126	Salată din legume	100	1.4	13.4	4.2	144
313	Supă țărănească	250	3.6	5.1	14.3	114
148	Carne de vită fiartă	25	7.85	2.65	0.1	56.5
593	Cartofi fierți	150	4	4.2	29.2	164
448	Compot din fructe	200	0.1	-	28.4	108
	Pâine de grâu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		22.45	27.55	114.7	774

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp

Marti

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsime	Glucide	Kkal
Dejun						
200	Terci de griș cu lapte 2,5% și unt	200/10	6.4	14.5	33.3	280.6
22	Tartină cu cașcaval 45%	20/20	6.2	6.6	10.2	124
548	Chiflă cu mac fără grăsimi hidrogenizate	50	4.1	3.8	27.1	152
457	Cacao cu lapte 2,5%	200	3.2	3.6	24.3	138.7
	Total		19.9	28.5	94.9	695.3
Prânzul						
55	Salată din castravete proaspăt	50	0.7	2.5	2.7	34
98	Borș ucrainesc	250/5	7.1	7.2	19.2	168
249	Pește înăbușit	50/5	11.2	4.7	2.7	119
149	Pireu din mazăre	200	10.8	0.4	31.2	168
	Compot din fructe	200	1	-	23.4	94
	Pâine de grâu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	Fructe proaspete	200	1,6	0	21	72
	TOTAL		37.2	14.5	138.7	770.5
Prânz dietetic						
a/d	Salată vitaminica	100	1.6	4.6	6.6	88
126	Supă cu cartofi și orez	250	4.3	4.2	17.1	110
313	Pește fiert cu legume	50/5	11.2	4.7	2.7	119
149	Orez fiert cu unt	100	2.4	3.06	26.6	138.6
	Compot din fructe	200	1	-	23.4	94
	Pâine de grâu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		26	18.76	114.9	737.1

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp

Miercuri

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsime	Glucide	Kkal
Dejun						
190	Terci din fulgi de ovăz cu lapte 2,5% și unt	200/10	8.7	11.6	43.3	302
540	Plăcintă cu brânză	50	6.3	4.6	22.9	152
456	Cacao cu lapte 2,5%	200	3.2	3.6	24.3	138.7
	Total					592.7
Prânzul						
76	Salată din legume	100	1.4	13.4	4.2	144
126	Supă cu cartofi, orez și smântână	250	4.2	4.6	20.4	138
319	Carne de pasăre fiartă	50/5	13.1	17.3	0.6	121
383	Terci din grâu	100	2.5	3.1	27.8	143
428	Compot din fructe	200	0.1	-	28.4	108
	Pâine de grâu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		26.8	44.5	119.9	841.5
Prânz dietetic						
144	Zeamă cu fricadele	200/25	8.9	5.7	28.4	193
318	Carne de pasăre	50/5	13.1	17.3	0.6	121
384	Terci din grâu	100	2.5	3.1	27.8	143
452	Ceai cu lapte	200	1.6	1.6	17.3	66
	Pâine de grâu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		31.6	29.9	112.1	710.5

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp

Joi

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsime	Gluc de	Kkal
Dejun						
373	Bitoc de carne de găină	50/5	8.3	12.9	8.2	192
185	Terci din hrișcă cu unt	100/7.5	3.7	3.6	29.3	207.3
546	Chiflă	50	3.9	3.5	26.2	145
458	Lapte fiert	200	6.2	7.1	10.4	128
	Pâine de grâu integrală	30	2.2	0.9	15.4	75
	Total		24.3	28	89.5	747.3
Prânzul						
64	Salată de legume	100	1.4	13.4	4.2	144
95	Borș din varză cu cartofi	250	4.3	5.0	18.4	136
376	Zraze din carne de găină	35	4.5	7.85	5.45	121
338	Macaroane fierte	100	3.6	3.2	25.6	139
	Suc 100 % din fructe cu adaus de zahăr pînă la 5g per 100 ml	200	1	-	23.4	94
	Pâine de grâu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	Fructe proaspete	100	0.8	0	10.5	36
	TOTAL		21.1	31.65	126.05	857.5
Prînz dietic						
a/d	Legume proaspete	1/50	0.8	-	5.6	45
109	Supă cu cartofi	250/5	6.3	4.4	23.8	147
322	Carne de vită fiarta	25	7.85	2.65	0.1	56.5
149	Cartofi fierți cu unt	100	2.0	2.9	19.7	109
544	Chiflă cu mac fără grăsimi hidrogenizate	50	4.1	3.8	27.1	152
428	Compot din fructe proaspete	200	0.1	-	28.4	108
	Pâine de grâu integrală	50	3.66	1.46	26.66	125
	TOTAL		24.81	15.21	131.36	742.5

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp

Vineri

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsime	Glucide	Kkal
Dejun						
218	Terci din crupe de mei cu lapte 2,5% și unt	150/10/5	5.8	11.6	28.9	236
593	Plăcintă cu cartofi	1/50	4.6	4.0	27.5	168
448	Ceai cu zahăr și lămâie	200	0,1	-	15,2	59
	Total		10.5	15.6	71.6	424.2
Prânzul						
a/d	Legume proaspete	50	0.8	-	5.6	45
128	Supă cu tăiței de casă	250	6.4	2.5	30.9	164
313	Carne de vită fiarta	50/5	15.7	5.3	0.2	146
428	Compot din fructe	200	0.1	-	28.4	108
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	Fructe proaspete	100	0.8	0	10.5	36
	TOTAL		29.3	10	114.1	688.5
Prînz dietetic						
a/d	Legume naturale	50	0.8	-	5.6	45
128	Supă cu tăiței de casă	250	6.4	2.5	30.9	164
313	Carne de vită fiartă cu unt	50/5	15.7	5.3	0.2	146
428	Compot din fructe	200	0.1	-	28.4	108
573	Chiflă cu zahăr	50	4.3	3.9	27.8	148
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	Total					
	TOTAL		32.8	13.9	131.4	798.5

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp

Luni

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsime	Gluc de	Kkal
Dejun						
185	Terci din hrișcă cu unt	150/10	5.6	5.4	44	311
a/d	Ou fiert	40	5.1	4.6	0.3	63
537	Chiflă cu scorțișoară	50	3.9	3.5	26.2	145
448	Ceai cu zahăr și lămâie	200	0,1	-	15,2	59
	Total		14.7	13.5	85.7	578
Prânzul						
70	Morcov cu măr proaspăt	100	1.4	13.4	4.2	144
106	Supă cu cartofi și carne de pasăre	250/25	6.8	4.1	22.1	153
572	Coptură cu fructe	75	4.1	1.2	38.2	166
	Suc 100 % din fructe cu adaus de zahăr pînă la 5g per 100 ml	200	1	-	23.4	94
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	Fructe proaspete	200	1,6	0	21	72
	TOTAL		20.4	20.9	147.4	816.5
Prînz dietetic						
126	Salată de legume	100	1.6	4.6	6.6	88
313	Supă țărănească	250	4.4	5.1	19.8	139
148	Carne de vită fiarta	50/5	15.7	5.3	0.2	146
448	Compot din fructe	200	0.1	-	28.4	108
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		27.3	17.2	93.5	668.5

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp

Marti

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsimi	Glucide	Kkal
Dejun						
200	Terci de crupe de orez cu lapte 2,5% și unt	200/10	5.3	9.3	32.2	226
22	Tartină cu cașcaval 45%	20/20	6.2	6.6	10.2	124
548	Chiflă cu mac	50	4.1	3.8	27.1	152
457	Ceai cu lămâie	200	0,1	-	15,2	59
	TOTAL		15.7	19.7	84.7	561
Prânzul						
55	Sfeclă fiartă cu ulei	100	2	10	8.4	130
98	Borș de varza și cartofi	250/5	7.1	7.2	19.2	168
249	Pește înăbușit	50/5	11.2	4.7	2.7	119
149	Terci de porumb	100	3	4	23.8	131
	Suc 100 % din fructe cu adaus de zahăr pînă la 5g per 100 ml	200	1	-	23.4	94
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	Fructe proaspete	200	1,6	0	21	72
	TOTAL		31.4	28.1	137	770.5
Prînz dietetic						
a/d	Sfeclă fiartă cu ulei nerafinat	100	2	10	8.4	130
126	Supă cu cartofi și orez	250	4	2.6	20.4	118
313	Pește fiert cu legume	50	11.2	2.7	2.7	109
149	Terci de porumb	150	4.5	6	35.7	196.5
	Compot din fructe	200	1	-	23.4	94
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		28.2	23.5	129.1	835

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp

Miercuri

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsime	Gluc de	Kkal
Dejun						
190	Terci din fulgi de ovăz cu lapte 2,5% și unt	100/0.5	4.45	8.5	20.2	170.9
26	Tartină cu cașcaval 45%	20/20	6.2	6.6	10.2	124
540	Placinta cu brânză	50	6.3	4.6	22.9	152
456	Cacao cu lapte 2,5%	200	3.2	3.6	24.3	138.7
	Total		20.15	23.3	77.6	585.6
Prânzul						
76	Salată de legume	100	1.6	4.6	6.6	88
126	Supă din cartofi si fasole	250	8.5	5.6	21.2	163
319	Carne de pasăre fiartă	25	6.55	8.65	0.3	106
383	Terci din hrișcă	100	3.9	3.7	22	118
428	Compot din fructe	200	0.1	-	28.4	108
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	Fructe proaspete	200	1,6	0	21	72
	TOTAL		27.75	24.75	138	842
Prînz dietetic						
144	Supa de cartofi si taitei	250	6.4	2.6	30.9	164
318	Carne de pasăre fiartă	50	13.1	17.3	0.6	212
384	Terci din hrișcă	100	3.9	3.7	22	118
452	Ceai cu lamiie	200	0,1	-	15,2	59
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		29	25.8	107.2	740.5

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp

Joi

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsime	Gluc de	Kkal
Dejun						
373	Bitoc de carne de găină	50/5	7.9	15.7	7	196
185	Terci din mei cu unt	150/10	5.8	11,6	28.9	236
546	Chiflă cu maiun	50	4.3	3.9	27.8	153
458	Lapte fiert 2,5%	150	4.65	5.31	7.8	96
	Total		22.65	36.51	71.5	681
Prânzul						
64	Salată din legume	100	1.6	4.6	6.6	88
95	Ciorba de varză cu cartofi	250	3.8	4.1	10.6	93
376	Chiftelute din carne de găină	60/50	9.6	11.5	12.3	183
338	Macaroane fierte	100	3.6	3.2	25.6	139
	Suc 100 % din fructe cu adaus de zahăr pînă la 5g per 100 ml	200	1	-	23.4	94
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		25.1	25.6	117	784.5
Prînz dietetic						
a/d	Legume proaspete	100	1.6	4.6	6.6	88
109	Supă cu cartofi	250	4.3	2.2	23.8	127
322	Carne de vită fiarta	50/5	15.7	5.3	0.2	146
149	Orez fiert	100	2.5	3.1	28.8	143
428	Compot din fructe	200	0.1	-	28.4	108
	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		29.7	17.4	126.3	799.5

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp

Vineri

Nr. de calculare	Denumirea bucatelor	Norma de servire	Proteine	Grăsime	Gluc de	Kkal
Dejun						
218	Baba de macaroane cașcaval 45%	150/10/5	8.5	17.6	30.5	277
593	Omleta naturala	55	5.5	9.3	1	109
448	Cacao cu lapte 2,5%	200	3.2	3.6	24.3	138.7
	Total		17.2	30.5	55.8	524.7
Prânzul						
a/d	Legume naturale	50	0.8	-	5.6	45
128	Supă cu galustele	250	6.4	2.5	30.9	155
313	Carne de vită inabusita	50/5	15.7	5.3	0.2	146
428	Compot din fructe	200	0.1	-	28.4	108
573	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	Fructe proaspete	200	1,6	0	21	72
	TOTAL		30.1	10	124.6	713.5
Prînz dietetic						
a/d	Legume naturale	50	0.8	-	5.6	45
128	Supă cu galustele	250	6.4	2.5	30.9	155
313	Carne de vită inabusita	30/3	9.42	3.18	0.12	87.6
148	Cartofi fierți cu unt	150	3	4.4	29.6	164
428	Compot din fructe	200	0.1	-	28.4	108
573	Pîine de grîu integrală	75	5.5	2.2	38.5	187.5
	TOTAL		25.22	12.28	94.62	747.1

® Aportul zilnic de apă potabilă – 50-60 ml/kgcorp