

Aprobat

Şef direcție Centru de Sănătate Publică Bălț

D-nu I Chişlaru V. B. _____

Coordonat director Î. M. « Aproxionare» Osoianu I. N. _____

Meniu model pentru alimentația elevilor cl I- IV

Dejun

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
Prima zi			
Terci din crupe de ovăs cu lapte și unt <i>Crupe de ovăs, lapte 2,5%, zahăr, unt țărănesc 72,5%</i>	1/200/5/20	4,86	347,013
Tartină cu unt și cașcaval <i>Pine de grâu, unt țărănesc 72,5%, cașcaval de Olanda 45%</i>	15/15/44	5,42	197,10
Ceai cu zahăr <i>Infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/200	0,52	60,32
		10,80lei	604,413

Ziua a doua

Budincă din brânză de vaci cu stafide și mag. 1/150/25 <i>Brânză de vaci 5%, ouă, zahăr, smântână 10%, făină de grâu, crupe de grîș</i>	1/150/25	8,80	531,249
Compot din fructe uscate <i>Asorti din fructe uscate, zahăr</i>	1/200	2,00	130,40
		10,80 lei	661,649

Ziua a treia

Gulaș din carne de vită <i>Carne de vită, ceapă, ulei de floarea soarelui, pastă de roșii, sare</i>	40/50	8,80	132,64
Pireu din mazăre <i>Mazăre uscată, ulei de floarea soarelui, sare</i>	1/120	0,92	218,40
Ceai cu zahăr <i>Infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/200	0,52	60,32
Pîine <i>Pîine de grâu</i>	2/22	0,24	141,74
		10,80lei	653,57

Ziua a patra

Mîncărică din pește <i>Fileu de pește, orez, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, smântină 10%</i>	65/50	6,36	287,006
Mămăligă <i>Făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	0,71	164,298
Băutură din citrice <i>Portocale, lămîie, zahăr</i>	1/200	2,00	87,85
Prăjitură Dorința <i>Prăjitură Dorința</i>	1/50	1,73	223,50
		10,80lei	762,654

Ziua a cincea

Salată din sfeclă roșie cu caise	1/75	2,25	75,03
<i>Sfeclă roșie, caise uscate, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
«Zrazî» din carne de pui	1/75	5,90	176
<i>Carne de pui, fileu de pui, ceapă, ouă, ulei de floarea soarelui</i>			
Terci din arpacaș	1/100	0,41	126,28
<i>Crupe de arpacaș, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Peltea	1/200	2,00	180
<i>Peltea praf</i>			
Pîine de grîu	1/22	0,24	70,87
<i>Pine de grîu</i>			

10,80 lei 628,18

Ziua a șasea

Omletă naturală cu mazăre verde cons.	1/105/50	6,90	305,44
<i>Ouă, lapte 2,5 %, făină de grîu, sare, ulei de floarea soarelui, mazăre conservată</i>			
Tartină cu unt și magiun	10/15/22	2,70	172,78
<i>Pine de grîu, unt țărănesc 72,5%, magiun</i>			
Băutură din miere	1/200	1,20	121,8
<i>Miere artificială</i>			

10,80 lei 600,02

Ziua a șaptea

Terci din orez cu lapte și stafide	1/200/10/6	5,68	268,76
<i>Orez, lapte 2,5 %, unt țărănesc 72,5%, stafide</i>			
Tartină cu cașcaval	1/15/22	2,76	171,8
<i>Pine de grîu, cașcaval de Olanda 45%</i>			
Cacao cu lapte	1/200	2,36	165,23
<i>Cacao praf, zahăr, lapte 2,5%</i>			

10,80lei 605,79

Ziua a opta

Salată din sfeclă roșie cu caise	1/75	2,25	75,03
<i>Sfeclă roșie, caise uscate, zahăr, ulei de floarea soarelui</i>			
Pîrjoală școlară	1/50	5,94	119
<i>Carne de vită, carne de pui, ceapă, pine de grîu, sare, ouă, ulei de floarea soarelui</i>			
Pireu din cartofi cu unt	1/100/5	1,55	219,2
<i>Cartofi, lapte 2,5%, unt țărănesc 72,5%, sare,</i>			
Compot din amestec de fructe	1/200	0,82	138
<i>Mere proaspete, zahăr, suc de lămîie</i>			
Pîine	1/22	0,24	70,87
<i>Pîine de grîu</i>			

10,80lei 622,1

Ziua a noua

Pește în ou	1/50	5,2	108
<i>Fileu de pește, ouă, sare, făină de grâu, ulei de floarea soarelui</i>			
Mămăligă cu cașcaval și unt	100/15/10	3,60	335
<i>Făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui, cașcaval de Olanda 45 %, unt țărănesc 72,5%</i>			
Peltea	1/200	2,0	180
<i>Peltea praf</i>			

10,80lei 623

Ziua a zecea

Befstroganov din ficat de vită	75/50	6,03	161,50
<i>Ficat de vită, ceapă, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, smântână 10%</i>			
Terci din hrișcă	1/100	1,0	66,29
<i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din cicoare	1/200	2,3	160
<i>Cicoare praf, zahăr, lapte 2,5%</i>			
Chiflă cu susan	1/100	1,47	212,28
<i>Făină de grâu, ouă, sare, ulei de floarea soarelui, drojdie, susan</i>			

10,80lei 600,07

Prînzuri

Prima zi

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
Supă cu găluște	1/250	2,33	174,9
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, făină de grâu, ouă, verdeață</i>			
Tifteluțe moldovenești	75/50	8,96	294,05
<i>Carne de vită, carne de pui, ceapă, morcov, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, ouă</i>			
Pireu de mazăre	1/120	0,92	234,53
<i>Mazăre uscată, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pîine de grâu	2/22	0,48	141,74
<i>Pîine de grâu</i>			
Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pîine de secară</i>			
		14,00	1037,44

Ziua a doua

Salată din ridiche cu mere	1/100	1,00	72
<i>Ridiche, mere, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
Borș cu sfeclă roșie și smîntînă	1/250/10	2,36	135,82
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, sfeclă roșie, varză proaspătă, suc de lămâie, verdeață, smîntînă 10%</i>			
Tocăniță din carne de pui	60/50	8,14	190,98
<i>Carne de pui, ceapă, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui,</i>			
Mămăligă	1/120	0,71	164,298
<i>Făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pîine de grâu	2/22	0,48	141,74
<i>Pîine de grâu</i>			
Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pîine de secară</i>			
		14,00	900,058

Ziua a treia

Salată din sfeclă roșie cu caise uscate	1/50	1,38	89,66
<i>Sfeclă roșie, caise uscate, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
Ciorbă din varză proaspătă cu smîntînă	1/250/10	2,15	125,697
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, varză proaspătă, verdeață, suc de lămâie, smîntînă 10%</i>			
Pește în ou	1/80	8,05	172,8
<i>Fileu de pește, sare, ulei de floarea soarelui, ouă</i>			
Terci din crupe de grâu	1/120	0,63	127,164
<i>Crup de grâu, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pîine de grâu	2/22	0,48	141,84

Pîine de grîu

Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
-----------------	------	------	-------

Pîine de secară

14,00	948,864
--------------	----------------

Ziua a patra

Salată din varză cu morcov	1/80	0,93	48,902
----------------------------	------	------	--------

Varză proaspătă, morcov, sare, zahăr, suc de lămîie

Supă cu perișoare	17,5/250	4,86	203,438
-------------------	----------	------	---------

Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, făină de grîu, ouă, verdeață

Ruladă din carne de pui cu ou	1/75	5,60	176
-------------------------------	------	------	-----

Carne de vită, carne de pui, ceapă, morcov, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, ouă

Paste făinoase fierte	1/120	0,82	183,584
-----------------------	-------	------	---------

Paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui

Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72
-----------------------------	-------	------	--------

Fructe proaspete, zahăr, suc de lămîie

Pîine de grîu	2/22	0,48	141,72
---------------	------	------	--------

Pîine de grîu

Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
-----------------	------	------	-------

Pîine de secară

14,00	948,88
--------------	---------------

Ziua a cincea

Salată de iarnă	1/75	1,35	110,02
-----------------	------	------	--------

Cartofi, morcov, ceapă, mazăre conservată,castraveți murați, ulei de floarea soarelui, sare

Supă cu mazăre verde	1/250	1,46	136,67
----------------------	-------	------	--------

Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, mazăre conservată, verdeață

Cartofi înăbușiți cu carne de pui	150/50	9,40	315,73
-----------------------------------	--------	------	--------

Cartofi , carne de pui, ceapă, morcov, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui

Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72
-----------------------------	-------	------	--------

Fructe proaspete, zahăr, suc de lămîie

Pîine de grîu	2/22	0,48	141,72
---------------	------	------	--------

Pîine de grîu

Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
-----------------	------	------	-------

Pîine de secară

14,00	899,36
--------------	---------------

Ziua a șasea

Salată de varză cu mere	1/100	1,04	49,905
-------------------------	-------	------	--------

Varză proaspătă, mere, zahăr, sare, ulei de floarea soarelui, suc de lămîie

Ciorbă cu tăiței de casă	1/250/10	1,97	156,815
--------------------------	----------	------	---------

Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, tăiței de casă, verdeață, suc de lămîie

Ficat de vită în sos de smîntînă	75/50	7,44	161,5
----------------------------------	-------	------	-------

Ficat de vită, ceapă, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, smîntînă 10%

Terci din crupe de grîu	1/120	1,76	162,364
-------------------------	-------	------	---------

Crupe de grîu, sare, ulei de floarea soarelui,

Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72
-----------------------------	-------	------	--------

Fructe proaspete, zahăr, suc de lămîie

Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
		14,00	867,524

Ziua a șaptea

Borș cu varză proaspătă și smântână	1/250/10	2,36	135,82
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, sfeclă roșie, varză proaspătă, verdeț</i>			
Tifteluțe din pește în sos roșu	75/50	6,46	267,5
<i>Fileu de pește, ceapă, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, ouă,</i>			
Terci din orez	1/120	1,63	115,96
<i>Orez, sare, unt țărănesc 72,5%</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,74
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
Măr copt	1/100	1,76	126
		14,00	982,24

Ziua a opta

Supă cu mazăre și crutoane	1/250/30	3,00	363,826
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, mazăre uscată, crutoane, verdeț</i>			
Pîrjoală școlară	1/70	8,39	178,5
<i>Carne de vită, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, carne de pui, ouă</i>			
Paste făinoase fierte	1/120	0,82	183,584
<i>Paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui,</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
		14,00	1062,85

Ziua a noua

Ciorbă cu linte și conopidă	1/250	1,97	192,54
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, linte, verdeț, conopidă</i>			
Carne de pui în sos de smântână	75/50	8,71	258,45
<i>Carne de pui, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, smântână 10%</i>			
Terci din hrișcă	1/120	1,53	112,048
<i>Hrișcă, sare, unt țărănesc 72,5%</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72

Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie

Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
---------------	------	------	--------

Pâine de grâu

Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
----------------	------	------	-------

Pâine de seară

14,00	899,998
--------------	----------------

Ziua a zecea

Salată din sfeclă cu caise uscate	1/75	2,25	75,03
-----------------------------------	------	------	-------

Sfeclă roșie, caise uscate, zahăr, ulei de floarea soarelui

Rasolnic ca la Leningrad	1/250/10	2,50	138,63
--------------------------	----------	------	--------

Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, castraveți murați, verdețură, arpacaș de ovăș

«Zrazî» din carne de pui	1/75	5,60	186,28
--------------------------	------	------	--------

Carne de pui, fileu de pui, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, ouă,

Pireu din cartofi	1/120	1,86	256,54
-------------------	-------	------	--------

Cartofi, sare, unt țărănesc 72,5%, lapte

Compot din fructe proaspete	1/200	1,03	142,72
-----------------------------	-------	------	--------

Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie

Pâine de grâu	2/22	0,48	141,72
---------------	------	------	--------

Pâine de grâu

Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
----------------	------	------	-------

Pâine de seară

14,00	993,42
--------------	---------------

Tehnolog

Slabari L.

Tehnolog

Ciugureanu A.