

„„COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chisinau

D-na Eudochia TACI

“ 26 ” 2023



Director

S,R,L,“SAVUROS PRIM”

Victor CIOBANU

“ 23 ” ianuarie 2023



MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituțiilor de tip primar,gimnazial si liceal
pe perioada de iarnă
clasele V-IX
a anului de studii
2022- 2023

Clasele V-IX

I Săptămână Luni

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (18,45 lei)						
1	Tartina cu unt si cașcaval	40/15/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Cașcaval 45% grasimi	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci rar de griș cu stafide pe apă ,	200/5/5					
	Crupa de griș	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			14,55	22,67	81,19	623,64

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (18,45 lei)						
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Pâine din făină integrală	45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
3	Pilaf dulce cu fructe	200					
	Orez	40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fructe proaspete de sezon (mere)	145,00	127,60	0,51		14,42	59,97
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	17,40
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Covrigei fără grăsimi hid-e, si E-uri	15,00	15,00	1,65	0,45	11,85	48,00
	Total			17,91	16,42	98,26	631,74

I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (18,45 lei)						
1	Puding din brînză de vaci cu dulceață	140/10					
	Brînză de vaci 9% grăsimi	85,00	85,00	13,60	7,65	0,85	170,85
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	7,00	6,09	0,79	0,61	0,06	8,71
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Sîntînî 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun,gem)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Covrigei (fără adaosuri,fără gr,hidr)	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
4	Fructe proaspete banane	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
	Total			26,47	18,65	82,35	630,66

I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (18,45 lei)						
1	Iaurt de caise cu bacterii active 2,5%	200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00
2	Chiflă achizitionata cu stafide si brînză	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
3	Terci rar de ouas ,	200/10					
	Lapte2,6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Crupa de ouas	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			19,26	18,01	94,78	630,58

I Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (18,45 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	40/30					
	Piept de pui refrigerat	60,00	42,00	10,50	0,84	0,42	47,88
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi)	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00		4,00		36,00
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Paste fierte cu unt	150/10					
	Paste făinoase	55,00	55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe – mere semerenco	105,00	92,40	0,37		10,44	43,43
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Pâine	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
	Total			22,06	18,75	95,05	631,6

II Săptămîna Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (18,45 lei)						
1	Tartina cu cașcaval ,						
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de grâu cu lapte	1/200/50					
	Crupă de grâu (orz ,mei,arpăcaș)	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	3,00	3,00			2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Biscuiți de casă (fără grăs,hid,)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
4	Suc din măr (poamă, morcov)	100,00	100,00	0,20	0,20	10,50	45,00
	Total			19,73	16,12	93,94	630,66

II Săptămîna Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (18,45 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat, extra	100/1					
	Ou de găină	80,00	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	Unt	6,00	6,00	0,05	4,92	0,08	46,80
	Lapte 2,6% grăsime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz pe lapte	150					
	Crupe de ovăz	45,00	45,00	4,50	1,80	30,15	146,25
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82,5% grăsimi)	7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Mere	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Total			22,09	23,18	85,25	630,78

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun I (18,45 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/10/20					
	Paste	53,00	53,00	5,30	0,69	39,22	190,80
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte cu cacao	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
3	Fructe în sortiment (banane)						
	Banane	120,00	84,00	0,84	0,25	18,48	74,76
4	Pâine	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Total			20,64	21,38	84,93	631,61

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
	Dejun I (18,45 lei)						
1	Perişoare de peşte cu sos roşu,	50/25					
	Fileu de peste	80,00	48,00	8,16	0,82		37,92
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat, Extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7	2,00		2,00		18,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/150					
	Crupe de mălai	55,00	55,00	5,50	2,20	36,85	178,75
	Unt 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment (mere)	137,00	120,56	0,48		13,62	56,66
4	Ceai cu lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
5	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total			20,43	19,7	98,2	632,09

II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (18,45 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun(gem)	40/20/10					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	20,00	20,00	0,16	16,40	0,26	156,00
	Gem de măr	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Terci rar de grâu cu stafide pe apă ,	200/5/10					
	Crupa de grâu	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	4,00	4,00			3,96	16,23
	Stafide	3,00	3,00	0,05	0,08	2,49	10,77
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete mere	88,00	77,44	0,31		8,75	36,40
2	Lapte cu cacao	1/150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
	Total			14,39	24,94	80,28	632,16