

Aprobat

Șef direcție Centrul de Sănătate Publică Bălți  
D-nu I Chișlaru V. B.

Coordonat director «M. «Alimentare» Osoianu I. N.



## Meniu model pentru alimentația elevilor

### Dejun

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
<b>Prima zi</b>			
Paste făinoase cu cașcaval <i>paste făinoase, cașcaval, ulei de floarea soarelui, sare</i>	1/150/40	12,83	251,43
Peltea <i>Peltea concentrate</i>	1/150	2,77	93,15
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>344,58</b>
<b>Ziua a doua</b>			
Terci din orez cu lapte, unt și stafide <i>orez, lapte 2,5 %, zahăr, unt 82,5%, stafide</i>	1/200/20/5/6	8,08	382,40
Biscuiți cu unt <i>biscuiți, unt 82,5%</i>	10/36	4,56	143,07
Cacao cu lapte <i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	2,96	131,47
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>656,94</b>
<b>Ziua a treia</b>			
Fileu de pui în ou <i>fileu de pui, sare, ou, făină, ulei de floarea soarelui</i>	1/60	11,08	134,35
Pireu din cartofi <i>cartofi, lapte, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	3,90	151,94
Ceai cu zahăr <i>Infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,62	39,17
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>325,46</b>
<b>Ziua a patra</b>			
Salată din mazăre verde cu ceapă <i>mazăre conservată, ceapă, ulei de floarea soarelui</i>	1/30/3	1,91	21,51
Zrază din carne de pui <i>carne de pui, fileu de pui, pâine, sare, ulei, ouă, făină</i>	1/75	8,82	202,76
Terci din arpacaș <i>crupe de arpacaș, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,62	69,56
Compot din fructe uscate <i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>	1/150	2,77	142,30
Pâine <i>pâine de grâu</i>	1/26	0,48	70,72
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>506,85</b>
<b>Ziua a cincea</b>			
Friptură din fileu de pui <i>fileu de pui, sare, ulei, pastă de roșii, ceapă</i>	50/25	12,89	179,70

Pireu din mazăre	1/120	1,55	218,34
<i>Mazăre uscată despicată, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/150	1,16	62,36
<i>Mere ,lămâie, zahăr</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>460,19</b>

**Ziua a șasea**

Omletă naturală	1/105	10,42	157,00
<i>ouă, lapte 2,5%, ulei de floarea soarelui, sare</i>			
Biscuiți cu unt	10/36	4,56	143,07
<i>biscuiți, unt 82,5%</i>			
Ceai cu zahăr	1/150	0,62	39,17
<i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>339,24</b>

**Ziua a șaptea**

Terci din fulgi de ovăș cu lapte, unt	1/200/20/10	7,06	334,80
<i>fulgi de ovăș, lapte 2,5 %, zahăr, unt 82,5%</i>			
Tartină cu cașcaval	20/26	5,60	141,31
<i>Cașcaval, pâine</i>			
Băătură din cicoare	1/150	2,94	95,94
<i>Cicoare pulbere, zahăr, lapte</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>572,05</b>

**Ziua a opta**

Salată din sfeclă roșie cu caise	1/50	2,68	107,69
<i>sfeclă roșie, caise uscate, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
Pârjoală din carne de pui	1/50	7,38	94,52
<i>carne de pui, fileu de pui, ceapă, ouă, pâine, sare, făină, Ulei de floarea soarelui</i>			
Pireu din cartofi	1/120	3,90	151,94
<i>cartofi, lapte 2,5% sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/150	1,16	62,36
<i>Fructe proaspete, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	1/26	0,48	70,72
<i>Pâine</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>487,23</b>

**Ziua a noua**

Gulaș din fileu de pui	50/50	12,12	178,61
<i>fileu de pui, sare, ulei de floarea soarelui, ceapă, pastă de roșii, morcov</i>			
Paste făinoase	1/120	1,77	88,54
<i>paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere și vișină	1/150	1,71	62,36
<i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>329,51</b>

**Ziua a zecea**

Carne de pui în sos de sm.	50/50	13,58	193,28
<i>carne de pui, sare, ulei, făină, smântână</i>			

Terci din orez <i>orez, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,40	121,20
Ceai cu zahăr <i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,62	39,17
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>353,65</b>

#### Ziua a unsprezecea

Budincă cu brânză de vaci și sm. <i>brânză de vaci 5%, smântână, ouă, făină de grâu, griș zahăr</i>	1/100/20	14,98	353,53
Ceai cu zahăr <i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,62	39,17
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>392,70</b>

#### Ziua a douăsprezecea

Terci din crupe de griș cu lapte, unt <i>crupe de griș, lapte 2,5 %, zahăr, unt 82,5%</i>	1/200/20/10	8,08	341,08
Biscuiți cu unt <i>biscuiți, unt 82,5%</i>	10/36	4,56	143,07
Cacao cu lapte <i>cicoare, lapte 2,5%, zahăr</i>	1/150	2,96	131,47
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>615,62</b>

#### Ziua a treisprezecea

Fileu de pește în ou <i>fileu de pește, sare, ulei, ouă, făină</i>	1/60	13,88	176,89
Mămăligă <i>făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,10	166,28
Ceai cu zahăr <i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,62	39,17
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>382,34</b>

#### Ziua a patrusprezecea

Tifteluțe din carne de pui în sos roșu <i>carne de pui, fileu de pui, sare, ulei, ouă, pâine, ceapă</i>	70/50	9,17	218,31
Terci din hrișcă <i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	3,18	202,28
Compot din fructe uscate <i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>	1/150	2,77	142,30
Pâine <i>pâine de grâu</i>	1/26	0,48	70,72
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>633,61</b>

#### Ziua a cincisprezecea

Salată din varză cu stafide <i>Varză, stafide, ulei de floarea soarelui, zahăr, sare</i>	1/50/6	1,54	59,9
Pârjoală școlară <i>carne de vită, ceapă, pâine, sare, făină, carne de pui, ouă Ulei de floarea soarelui</i>	1/50	10,98	119,7
Paste făinoase fierte <i>paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,77	88,54

Băutură din lămâie <i>lămâie, zahăr</i>	1/150	1,31	51,90
<b>Total pe zi</b>		<b>15,60</b>	<b>320,04</b>

***Atenție!!! Produsele finite expuse pot conține urme de substanțe care provoacă alergii-  
gluten, produse lactate, ouă și citrice.***

## Meniu model pentru alimentația elevilor cl V- X

### Prânz

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
<b>Prima zi</b>			
Supă cu fasole <i>cartofi, ceapă, morcov, sare, fasole</i> <i>Ulei de floarea soarelui, verdeață,</i>	1/250	3,32	192,38
Gulaș din carne de pui <i>carne de pui, ceapă, sare, făină, ulei, pastă de roșii, morcov</i>	50/50	11,70	124,00
Terci din bulgur <i>Crupe bulgur, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,40	173,76
Ceai cu zahăr <i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,62	39,17
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/26	0,96	141,44
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>670,75</b>
<b>Ziua a doua</b>			
Supă cu găluște <i>cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, ouă, făină,</i> <i>Verdeață,</i>	1/250	3,17	178,17
Tifteluțe moldovenești <i>fileu de pui, carne de pui, ceapă, sare, făină, pâine, ulei,</i> <i>Ouă, pastă de roșii, morcov</i>	45/50	12,15	193,23
Mămăligă <i>Făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,10	166,28
Ceai cu zahăr <i>Infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,62	39,17
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/26	0,96	141,44
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>718,29</b>
<b>Ziua a treia</b>			
Ciorbă cu tăiței de casă cu sm. <i>cartofi, ceapă, morcov, tăiței de casă, sare, ulei,</i> <i>Verdeață, smântână, lămâie</i>	1/250/10	3,72	133,86
Pilaf cu carne de pui <i>carne de pui, orez, ceapă, morcov, ulei, sare, pastă de roșii</i>	45/120	12,70	412,85
Ceai cu zahăr <i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,62	39,17
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/26	0,96	141,44
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>727,32</b>
<b>Ziua a patra</b>			
Salată din sfeclă roșie și caise <i>sfeclă roșie, zahăr, ulei de floarea soarelui, caise</i>	1/50	2,68	107,69

Rasolnic ca la Leningrad	1/250	3,88	112,446
<i>cartofi, ceapă, morcov, orez, sare, ulei, verdeață, castraveți murați, smântână</i>			
Pârjoală de pui	1/55	7,75	103,97
<i>fileu de pui, carne de pui, ouă, făină de grâu, sare, ulei, pâine, ceapă</i>			
Paste făinoase	1/120	1,55	88,54
<i>paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/150	1,16	62,36
<i>mere proaspete, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/26	0,98	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>616,45</b>

#### Ziua a cincea

Supă cu orez	1/250	3,10	123,19
<i>cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, verdeață, orez</i>			
Fileu de pui în sos de sm.	50/50	12,01	142,66
<i>fileu de pui, ceapă, făină, ulei, smântână, sare</i>			
Terci din crupe de grâu	1/120	0,77	69,56
<i>crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/150	1,16	62,36
<i>mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/26	0,96	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>539,21</b>

#### Ziua a șasea

Borș cu varză și smântână	1/250/10	4,04	128,07
<i>cartofi, ceapă, morcov, varză, sfeclă roșie, sare, ulei, Verdeață, lămâie, zahăr, smântână, pastă de roșii</i>			
Fileu de pui în ou	1/50	10,17	111,96
<i>fileu de pui, sare, făină, ulei de floarea soarelui, ouă</i>			
Orez cu legume	1/120	1,98	121,20
<i>cartofi, lapte 2,5%, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Ceai cu lămâie	1/150/5	0,83	39,17
<i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>			
Pâine	2/26	0,98	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>541,84</b>

#### Ziua a șaptea

Supă cu perișoare	17,5/250	6,75	160,73
<i>cartofi, ceapă, morcov, sare, verdeață, fileu de pui, ouă, ulei de floarea soarelui</i>			
Pârjoală din carne de pui în ou	1/55	7,58	155,46
<i>carne de pui, fileu de pui, ceapă, pâine, ouă, făină</i>			
<i>Ulei de floarea soarelui,</i>			
Pireu de mazăre	1/120	1,55	218,34

Mazăre despicată, sare, ulei de floarea soarelui

Compot din mere	1/150	1,16	62,36
<i>mere, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/26	0,96	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>738,33</b>

**Ziua a opta**

Ciorbă cu orez, ou și sm.	1/250/10	4,41	175,51
<i>cartofi, ceapă, morcov, orez, sare, ulei, Ou, verdeață, smântână</i>			
Tifteluțe din carne de pui în sos roșu	60/50	7,65	211,79
<i>carne de pui, fileu de pui, sare, ceapă, ouă, pâine, făină</i>			
Terci din hrișcă	1/120	2,80	202,78
<i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din citrice	1/150	2,18	52,00
<i>portocale, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/26	0,96	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>783,52</b>

**Ziua a noua**

Castraveți murați	1/20	0,76	3,35
Supă cu fasole	1/250	2,92	192,38
<i>cartofi, ceapă, morcov, fasole, sare, ulei, verdeață</i>			
Cartofi înăbușiți cu carne de pui	40/150	12,20	291,90
<i>carne de pui, ceapă, cartofi, morcov, ulei, sare, pastă de roșii</i>			
Compot din mere	1/150	1,16	62,36
<i>mere proaspete, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/26	0,96	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>691,43</b>

**Ziua a zecea**

Ciorbă cu varză și smântână	1/250/10	3,91	118,02
<i>cartofi, ceapă, morcov, varză, sare, ulei, lămâie, Verdeață, smântână</i>			
Friptură din carne de pui	50/50	11,74	179,70
<i>carne de pui, ceapă, ulei, sare, pastă de roșii</i>			
Terci din crupe de grâu	1/120	0,77	69,26
<i>crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Ceai cu zahăr	1/150	0,62	39,17
<i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>			
Pâine	2/26	0,96	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>547,59</b>

**Ziua a unsprezecea**

Ciorbă cu tăiței de casă <i>cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, verdeață, Tăiței de casă, smântână 10%</i>	1/250/10	3,39	133,86
Zrază din carne de pui în ou <i>carne de pui, fileu de pui, sare, făină, ulei, ouă, ceapă</i>	1/70	8,69	186,22
Pireu din mazăre <i>mazăre despicată, ulei de floarea soarelui, sare</i>	1/120	1,55	218,34
Băutură din suc <i>Suc de mere, zahăr</i>	1/150	3,41	98,96
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/26	0,96	141,44
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>778,82</b>

#### Ziua a douăsprezecea

Borș cu varză și smântână <i>cartofi, ceapă, morcov, varză proaspătă, sfeclă, sare, ulei, Verdeață, zahăr, pastă de roșii, lămâie, smântână</i>	1/250/10	4,06	128,06
Carne de pui în sos de smântână <i>carne de pui, sare, smântână, făină, ulei</i>	50/50	11,20	193,28
Terci bulgur <i>crupe de bulgur, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/100	1,16	144,80
Ceai cu zahăr <i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,62	39,17
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/26	0,96	141,44
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>646,75</b>

#### Ziua a treisprezecea

Supă cu linte <i>cartofi, ceapă, morcov, linte, sare, ulei, verdeață</i>	1/250	3,32	193,77
Sarmale leneșe cu smântână <i>Varză, morcov, ceapă, orez, ulei, sare, carne de pui, smântână</i>	1/150/50/20	13,10	368,57
Ceai cu zahăr <i>Infuzie de ceai negru, zahăr,</i>	1/150	0,62	39,17
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/26	0,96	141,44
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>742,95</b>

#### Ziua a patrusprezecea

Supă din cartofi cu paste făinoase <i>cartofi, ceapă, morcov, paste făinoase, sare, ulei, verdeață</i>	1/250	3,39	133,86
Tifteluțe din pește în sos roșu <i>fileu de pește, făină de grâu, sare, ulei, ouă</i>	50/50	11,39	191,77
Mămăligă <i>făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,10	166,28
Compot din mere <i>Mere, lămâie, zahăr</i>	1/150	1,16	62,36
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/26	0,96	141,44



<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>695,71</b>
--------------------	--	--------------	---------------

**Ziua a cincisprezecea**

Ciorbă cu varză și smântână <i>cartofi, ceapă, morcov, varză, sare, ulei, verdeță Lămâie</i>	1/250/10	3,88	118,02
Pârjoală școlară <i>Carne de vită, carne de pui, sare, făină, ulei, ouă, ceapă</i>	1/50	10,99	119,70
Paste făinoase <i>paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,55	88,54
Ceai cu zahăr <i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,62	39,17
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/26	0,96	141,44
<b>Total pe zi</b>		<b>18,00</b>	<b>506,87</b>

**Atenție!!! Produsele finite expuse pot conține urme de substanțe care provoacă alergii-gluten, produse lactate, ouă și citrice.**