

Aprobat

Şef direcție Centru de Sănătate Publică B8

D-nu I Chişlaru V. B.

Coordonat direcția «Aprovizionare» Osoianu I.

## Meniu model pentru alimentarea elevilor cfr

### Dejun

Denumirea bucatelor	voluma	preț lei	calorii kcal.
<b>Prima zi</b>			
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	5,46	197,10
Ceai cu zahăr <i>Infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/200	0,48	60,32
		<b>10,80lei</b>	<b>604,413</b>
<b>Ziua a doua</b>			
Budincă din brînză de vaci cu morcov și mag. <i>Brînză de vaci 5%, ouă, zahăr, smîntînă 10%, făină de grâu, morcov, crupe de griș</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
		<b>10,80 lei</b>	<b>661,649</b>
<b>Ziua a treia</b>			
Pîrjoală din carne de vită <i>Carne de vită, ceapă, ulei de floarea soarelui, pastă de roșii, sare</i>	1/60	9,15	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	0,48	60,32
Pîine <i>Pîine de grâu</i>	2/22	0,25	141,74
		<b>10,80lei</b>	<b>653,57</b>
<b>Ziua a patra</b>			
Mîncărică din pește <i>Fileu de pește, orez, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, smîntînă 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
		<b>10,80lei</b>	<b>762,654</b>

**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>			
«Zrazi» 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	0,40	126,28
<i>Crupe de arpacaș, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Peltea	1/200	2,00	180
<i>Peltea praf</i>			
Pâine de grâu	1/22	0,25	70,87
<i>Pine de grâu</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 grâu, sare, ulei de floarea soarelui, mazăre conservată</i>			
Tartină cu unt și magiun	10/15/22	2,70	172,78
<i>Pine de grâu, 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 grâu, 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	5,89	119
<i>Carne de vită, carne de pui, ceapă, pine de grâu, 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 fructe	1/200	0,86	138
<i>Mere proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine	1/22	0,25	70,87
<i>Pâine de grâu</i>			

**10,80lei 622,1**

**Ziua a noua**

Tifteluțe din carne de pui	75/50	7,27	108
<i>Fileu de pui, carne de pui, ceapă, ouă, sare, făină de grâu, ulei de floarea soarelui</i>			
Mămăligă	1/120	1,53	335
<i>Făină de porumb, sare, ulei de floarea soarelui,</i>			
Peltea	1/200	2,0	180
<i>Peltea praf</i>			
		<b><u>10,80lei</u></b>	<b><u>623</u></b>

**Ziua a zecea**

Befstroganov din ficat de vită	60/50	5,18	161,50
<i>Ficat de vită, ceapă, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, smântână 10%</i>			
Pireu de cartofi	1/100	1,85	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>			
		<b><u>10,80lei</u></b>	<b><u>600,07</u></b>

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

**Prînzuri****Prima zi**

<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>volumul</b>	<b>preț lei</b>	<b>calorii kcal.</b>
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	60/50	9,11	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	0,86	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,50	141,74
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de secară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>1037,44</b>

**Ziua a doua**

Salată din ridiche cu mere	1/75	0,75	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	8,54	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	0,86	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,50	141,74
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de secară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>900,058</b>

**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	1/250/5	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	1/50	8,20	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	0,86	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,50	141,84

<i>Pîine de grîu</i>			
Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pîine de secară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>948,864</b>

#### Ziua a patra

Salată din varză cu morcov	1/80	0,93	48,902
<i>Varză proaspătă, morcov, sare, zahăr, suc de lămîie</i>			
Supă cu fasole	1 /250	2,62	203,438
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, fasole verdeață</i>			
Ruladă din carne de pui cu ou	1/75	7,99	176
<i>Carne de vită, carne de pui, ceapă, morcov, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, 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	0,86	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămîie</i>			
Pîine de grîu	2/22	0,50	141,72
<i>Pîine de grîu</i>			
Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pîine de secară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>948,88</b>

#### Ziua a cincea

Salată vitamin	1/50	0,80	110,02
<i>Cartofi, morcov, ceapă, mazăre conservată,castraveți murați, ulei de floarea soarelui, sare</i>			
Supă cu mazăre verde	1/250	2,16	136,67
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, mazăre conservată, verdeață</i>			
Cartofi înăbușiți cu carne de pui	150/50	9,40	315,73
<i>Cartofi , carne de pui, ceapă, morcov, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,86	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămîie</i>			
Pîine de grîu	2/22	0,50	141,72
<i>Pîine de grîu</i>			
Pîine de secară	1/23	0,28	52,50
<i>Pîine de secară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>899,36</b>

#### Ziua a șasea

Salată de varză cu mere	1/50	0,60	49,905
<i>Varză proaspătă, mere, zahăr, sare, ulei de floarea soarelui, suc de lămîie</i>			
Ciorbă cu tăiței de casă	1/250/10	2,17	156,815
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, tăiței de casă, verdeață, suc de lămîie</i>			
Ficat de vită în sos de smîntînă	75/50	7,83	161,5
<i>Ficat de vită, ceapă, pastă de roșii, sare, ulei de floarea soarelui, smîntînă 10%</i>			
Terci din crupe de grîu	1/120	1,76	162,364
<i>Crupe de grîu, sare, ulei de floarea soarelui,</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,86	142,72

*Fruite proaspete, zahăr, suc de lămâie*

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

#### 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, verdeață</i>			
Tifteluțe din pește în sos roșu	75/50	7,14	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	0,86	142,72
<i>Fruite proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,50	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	1,23	126
		<b>14,00</b>	<b>982,24</b>

#### 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, verdeață,</i>			
Pîrjoală școlară	1/70	8,54	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	0,86	142,72
<i>Fruite proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,50	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>1062,85</b>

#### Ziua a noua

Ciorbă cu linte	1/250	2,04	192,54
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, linte, verdeață,</i>			
Carne de pui în sos de smântână	60/50	8,79	258,45
<i>Carne de pui, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, smântână 10%</i>			
Terci din hrișcă	1/100	1,53	112,048
<i>Hrișcă, sare, unt țărănesc 72,5%</i>			

Compot din fructe proaspete	1/200	0,8/6	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,50	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>899,998</b>

**Ziua a zecea**

Salată din sfeclă cu caise uscate	1/75	2,25	75,03
<i>Sfeclă roșie, caise uscate, zahăr, ulei de floarea soarelui</i>			
Rasolnic ca la Leningrad	1/250/10	2,50	138,63
<i>Cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei de floarea soarelui, castraveți murați, verdeață, arpacaș de ovăs</i>			
«Zrazî» din carne de pui	1/60	5,75	186,28
<i>Carne de pui, fileu de pui, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui, ouă,</i>			
Pîreu din cartofi	1/120	1,86	256,54
<i>Cartofi, sare, unt țărănesc 72,5%, lapte</i>			
Compot din fructe proaspete	1/200	0,86	142,72
<i>Fructe proaspete, zahăr, suc de lămâie</i>			
Pâine de grâu	2/22	0,50	141,72
<i>Pâine de grâu</i>			
Pâine de seară	1/23	0,28	52,50
<i>Pâine de seară</i>			
		<b>14,00</b>	<b>993,42</b>

Tehnolog

Slabari L.

Tehnolog

Ciugureanu A.

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