

ÎNTEPRINDEREA MUNICIPALĂ

„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT

Șef  
Centrul  
Sănătate Publică

Chisinau  
CENTRUL  
DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ  
CHISINĂU

Republica Moldova  
1601080092  
VAGO TOM

APROBAT

Directorul

ÎM „Piața Cent

mun. Chisinau



Meniu -model

Pentru perioada de iarnă – primăvara

a anului de studii 2018-2019

școli generale și licee



LUNI-I săptămână	<i>Masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
	<i>(grame)</i>				
<i>Dejun</i>					
Brânza ch .tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Unt	1/10	0,06	8,20	0,10	74,80
Terci hriscă	1/150	7,00	11,65	35,50	301,10
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Chifla de drum	1/75	7,06	2,96	45,63	246,55
		<b>19,39</b>	<b>28,24</b>	<b>96,53</b>	<b>753,95</b>
<i>Prînz</i>					
Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	250/3	2,74	2,29	22,30	120,81
Pârjoala coaptă	1/50	11,61	6,16	11,90	122,39
Mazare fiarta	1/150	16,13	5,90	37,18	267,45
Compot din fructe	1/200	0,17	0,02	16,20	59,80
Fructe proaspete	1/50	0,31	0,04	3,85	16,45
Pâine făină integrală / pâine seară	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		<b>38,42</b>	<b>20,87</b>	<b>139,43</b>	<b>886,92</b>
<i>Chindie</i>					
Chifla /susan	75/5	7,48	11,33	51,75	337,55
Unt	1/5	0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,01	47,05
		<b>8,46</b>	<b>15,54</b>	<b>78,11</b>	<b>475,65</b>
<b>Total zi</b>		<b>66,27</b>	<b>64,65</b>	<b>314,07</b>	<b>2116,52</b>



MARTI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
<b>Dejun</b>					
Omleta cu br.ch.tare	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci din ovăz cu lapte (2,5%gr.)	1/200	8,11	8,57	33,06	249,48
Lapte fiert	200	6,33	4,22	10,55	109,72
Pâine	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		<b>36,59</b>	<b>40,34</b>	<b>74,43</b>	<b>814</b>
<b>Prânz</b>					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală din carne de vită	1/50	6,42	15,02	4,8	94,74
Pireu de cartofi	1/200	5,8	6,62	47,29	261,17
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine f.Fe/ integrală / pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
Fructe	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
		<b>22,34</b>	<b>35,38</b>	<b>162,95</b>	<b>965,00</b>
<b>Chindie</b>					
Biscuiți f/a adaos de gr. Hidrogenizate	1/50	4,10	4,75	37,00	213,00
Chefir	1/200	6,00	0,10	6,00	92,00
		<b>10,10</b>	<b>4,85</b>	<b>43,00</b>	<b>305,00</b>
<b>Total zi</b>		<b>69,03</b>	<b>80,57</b>	<b>280,38</b>	<b>2083,77</b>



Miercuri I săptămîină	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
<b>Dejun</b>					
Unt	1/15	0,09	12,3	0,14	112,2
Brînză ch .tare gr.45%	1/15	3,9	4,05	0	58,18
Papanăși de brînză cu gem	50/15	8,25	5,71	18,98	187,55
Terci griș lapte	1/150	5	1,75	25,32	136,3
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort.Fe	1/50	4,5	1,5	24	129
		<b>21,79</b>	<b>25,32</b>	<b>83,74</b>	<b>676,88</b>
<b>Prînz</b>					
Salata din legume pr.	1/100	0,72	19,8	3,92	196,4
Supă cartofi mazăre uscată	1/250	8,33	5,32	27,06	188,15
Pește copt cu legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,21
Terci de porumb	1/150	4,12	6,85	27,6	181,07
Compot de fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Fructe proaspete	1/50	0,35	0,1	7,7	32,15
Pâine f.Fe/ integrală / pâine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		<b>34,78</b>	<b>42,34</b>	<b>133,05</b>	<b>1095,18</b>
<b>Chindie</b>					
Vatrușcă cu brînză	1/75	9,23	5,44	30,41	228,28
Compot de fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Fructe	1/100	0,86	0,34	9,46	41,28
		<b>10,25</b>	<b>5,78</b>	<b>63,64</b>	<b>371,86</b>
<b>Total zi</b>		<b>66,82</b>	<b>73,44</b>	<b>280,43</b>	<b>2143,92</b>



Joi I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
<b>Dejun</b>					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Magiun	1/15	0,38	0,15	8,46	33
Pârjoala coaptă	1/30	7	4,9	7,15	73,44
Terci din orez cu lapte(2,5% gr.)	1/200	6,16	2,85	38,55	232,49
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe proaspete	1/50	0	0	29,6	14,06
Pâine f.Fe/ integrală / pâine seară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		<b>20,4</b>	<b>17,61</b>	<b>137,55</b>	<b>692,34</b>
<b>Prînz</b>					
Vinegretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnica ca la Leningrad/sm	250/10	2,7	6,36	19,26	140,88
Chifteluțe din carne de pui	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Paste fierte	1/150	5,13	4,93	37,79	220,5
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
Fructe proaspete	1/50	0,31	0,04	3,85	16,45
Pîine din făină integrală /pîine seară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		<b>30,782</b>	<b>35,11</b>	<b>145,82</b>	<b>1001,21</b>
<b>Chindie</b>					
Chiflă cu magiun	1/75	7,16	13,80	51,50	366,30
Compot de fructe	1/200	0,16	0	25,42	102,3
Mere proaspete	1/100	0,35	0,00	9,94	41,36
		<b>7,67</b>	<b>13,80</b>	<b>86,86</b>	<b>509,96</b>
<b>Total zi</b>		<b>58,85</b>	<b>66,52</b>	<b>370,23</b>	<b>2203,51</b>



Vineri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
<b>Dejun</b>					
Brânza ch.tare 45%gr.	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Legume proaspete	1/20	0,15	0	0,9	4,5
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci din grâu puhav	1/150	9,26	6,51	51,54	326,62
Cacao lapte (2,5%gr.)	1/200	3	2	24,8	121,6
Paine din rama integrală /pâine coceră	40 /30	5,94	1,38	33,6	184,2
		<b>29,82</b>	<b>20,99</b>	<b>116,13</b>	<b>782,69</b>
<b>Prânz</b>					
Salata din legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi ,varza/smântână/verd	250/10/3	2,6	7,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	1/150	19,17	13,84	28,08	378,6
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Paine din rama integrală /pâine coceră	100/30	10,8	2,1	62,4	344,4
		<b>34,07</b>	<b>28,08</b>	<b>154,32</b>	<b>1092,44</b>
<b>Chindie</b>					
Pateu cu brânză	1/90	10,68	8,19	37,65	290,85
Fructe proaspete	1/50	0,31	0,04	3,85	16,45
Suc din fructe	1/200	0,4	0	22	92
		<b>11,39</b>	<b>8,23</b>	<b>63,50</b>	<b>399,30</b>
<b>Total zi</b>		<b>75,28</b>	<b>57,30</b>	<b>333,95</b>	<b>2274,43</b>



Luni-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
<b>Dejun</b>					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Brânza ch .tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci hriscă puhav	1/150	6,99	5,46	35,44	244,68
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe proaspete	1/50	0,31	0,04	3,85	16,45
Pâine f.Fe. a.folic/secara	30/20	4,23	0,96	24	131,7
		<b>25,73</b>	<b>28,49</b>	<b>83,97</b>	<b>706,09</b>
<b>Prînz</b>					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Supa cartofi cu taiței	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Chifteluțe din piept de pui	60/50	13,88	12,24	15,14	190,35
Pireu din cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine fort.Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
		<b>30,55</b>	<b>22,62</b>	<b>151,60</b>	<b>921,53</b>
<b>Chindie</b>					
Blinele /magiun	100/10	6,56	6,06	54,20	301,54
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		<b>6,96</b>	<b>6,06</b>	<b>76,20</b>	<b>393,54</b>
<b>Total zi</b>		<b>63,24</b>	<b>57,17</b>	<b>311,77</b>	<b>2021,16</b>





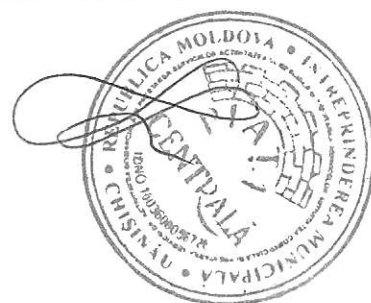




Miercuri-II săptămîină	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
<b>Dejun</b>					
Budincă din brînză de vaci/stafide/ magiun	50/10/10	8,11	5,66	18,74	176,5
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci ovas lapte	1/150	6,17	3,4	29,9	135,87
Cacao cu lapte (2,5%gr.)	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Paine din taina integrală /paine secară	40 /30	5,94	1,38	33,6	184,2
		<b>24,08</b>	<b>21,2</b>	<b>109,3</b>	<b>701,55</b>
<b>Prînz</b>					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,02
Sci cu cartofi și varză smântîină	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Terci de porumb	1/150	3,93	6,60	33,73	245,61
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Paine din taina integrală /paine secară	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
Fructe proaspete sezoniere	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
		<b>25,84</b>	<b>25,20</b>	<b>144,64</b>	<b>969,59</b>
<b>Chindie</b>					
Învîrtită cu cartofi	1/75	4,29	10,34	27,54	223,88
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
Fructe	1/50	0,32	0,04	3,85	16,45
		<b>5,01</b>	<b>10,38</b>	<b>53,39</b>	<b>332,33</b>
<b>Total zi</b>		<b>54,93</b>	<b>56,78</b>	<b>307,33</b>	<b>2003,47</b>



<i>Joi-IIsăptămână</i>	<i>Masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
	<i>(grame)</i>				
Omleta cu br.ch.tare	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
Pârjoala coaptă	1/50	11,61	6,16	11,90	122,39
Legume proaspete	1/50	0,29	0,00	2,00	8,55
Terci grâu	1/150	6,24	3	35,15	193,43
Lapte fiert	1/200	6,33	4,22	14,85	52,2
Pâine fort.Fe,acid folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		<b>37,69</b>	<b>24,33</b>	<b>89,33</b>	<b>649,38</b>
<b>Prînz</b>					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smântână	250/10	2,4	7,01	17,44	137,02
Carne piept pui în sos	50/50	17,23	9,11	8,43	130,63
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine fort.Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
		<b>35,78</b>	<b>24,91</b>	<b>160,14</b>	<b>941,52</b>
<b>Chindie</b>					
Chiflă cu magiun	1/75	7,00	13,68	57,96	387,31
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		<b>13,00</b>	<b>13,78</b>	<b>63,96</b>	<b>479,31</b>
<b>Total zi</b>		<b>86,47</b>	<b>63,02</b>	<b>313,43</b>	<b>2070,21</b>



Vineri-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
<b>Dejun</b>					
Brânza ch.tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Pârjoală naturală pui	1/45	14,79	11,9	4,74	125,06
Paste fierte	1/150	5,13	4,86	37,79	221,9
Cacao cu lapte	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine fort.Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		<b>33,05</b>	<b>33,54</b>	<b>93,59</b>	<b>763,29</b>
<b>Prânz</b>					
Salata din legume pr.	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole/verd.	1/250	5,9	6,21	21,47	155
Carne pui coapta	1/75	15,7	6,6	4,5	89,25
Sarmale lenoase	1/200	2,83	17,42	17,53	165,77
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine fort.Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		<b>34,14</b>	<b>32,33</b>	<b>125,77</b>	<b>804,86</b>
<b>Chindie</b>					
Chiflă cu scorțișoară	1/75	5,91	8,37	51,15	307,00
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		<b>11,91</b>	<b>8,47</b>	<b>57,15</b>	<b>399,00</b>
<b>Total zi</b>		<b>79,10</b>	<b>74,34</b>	<b>276,51</b>	<b>1967,15</b>

