

COORDONAT:

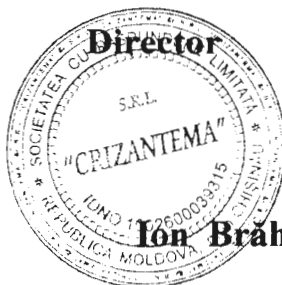
Şef CSP Chişinău



APROBAT

Director

SRL Crizantema



Ion Brăhulea

MENIUL

PILDA DE PERSPECTIVA

PENTRU ALIMENTAREA ELEVILOR DIN

IPLTR ARISTOTEL

PERIOADA TOAMNĂ

ANUL DE ÎNVĂȚĂMÎNT 2019-2020

UNI

Dejunul	ieșire	proteine	lipide	glucide	valoarea energetică
Tartină cu brânză tare grăsimea 45%	1/50/30	0,14	17,90	0,14	134,80
Terci din orez cu lapte grăsimea 2,5%,unt	1/300	9,74	9,12	4,06	611,20
Pâine de secară	1/100	7,25	2,75	48,50	250,00
Ceai cu zahăr	1/200/15	0,10		15,00	57,00
		17,23	29,77	67,70	1053,00

Prînz

Salată din varză cu castraveți,morcov	1/100	1,60	5,00	10,00	90,00
Borș din varză	1/250	2,90	5,75	17,40	24,00
Guleaș din găină	1/100/50	4,24	26,13	1,47	289,21
Terci din orz,unt	1/200/10	11,76	1,05	53,00	279,80
Compot din mere	1/250	0,27		35,25	133,75
Pâine de secară	1/150	9,06	4,12	72,75	375,00
		29,83	42,05	189,87	1191,76

Cina

Covrijei fără grăsimi hidrogenizate	1/100	27,00	1,90	30,50	198,00
Pește înăbușit cu legume	1/100/50	9,03	12,58	9,00	238,24
Cartofi copti	1/250	9,56	10,95	34,80	112,00
Ceai cu zahăr	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Pâine din făină integrală	1/150	7,25	2,75	48,50	250,00
Mere	1/200	19,00	0,20	1,80	86,00
		52,94	28,18	137,80	855,24

TOTAL:

100,00 100,00 395,37 3100,00

Director:

Contabil:

Șefa de producere:



MARȚI

Dejunul	ieșire	proteine	lipide	glucide	valoarea energetică
Macaronic cu majun	1/250	9,74	26,12	4,06	411,20
Tartină cu majun	1/30/50	10,20	2,80	29,60	168,00
Ceai cu zahar	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Pîine de seară	1/50	3,63	1,37	24,25	125
		23,67	30,29	72,91	761,20

Prînz

Salată din morcov,sfeclă,țălină	1/100	4,80	5,00	10,00	90,00
Borș cu varză	1/250	5,60	3,87	21,40	240,00
Șold din găină copt în rolă	1/100	10,80	28,87	1,47	289,21
Orez fiert	1/200	5,10	4,95	34,80	410,00
Compot din fructe	1/200	0,22		28,20	107,00
Pîine din făină integrală	1/150	9,06	4,12	72,75	375,00
		35,58	46,81	168,62	1511,21

Cina

Cartofi înăbușiți cu legume	1/300	18,75	2,40	48,15	261,24
Chiflă fără grăsimi hidrogenizate	1/80	18,27	19,13	1,47	289,21
Ceai cu zahar	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Pîine de seară	1/50	3,63	1,37	24,25	125
Mere	1/100	0,5		8,2	45
		40,75	22,90	88,87	732,45

TOTAL:**100,00 100,00 330,40 3004,86**

Director:

Contabil:

Șefa de producere



MERCURI

Dejunul	ieșire	proteine	lipide	glucide	valoarea energetică
Tartină cu unt	1/20/50	0,14	17,90	0,14	134,80
Chifla fără grăsimi hidrogenizate	1/80	8,17	1,90	30,50	198,00
Macaroane cu brânză tare 45%	1/250/50	8,75	2,40	48,15	261,24
Pâine de secară	1/100	7,25	2,75	48,50	250,00
Cacao	1/200	0,10		15,00	57,00
		24,41	24,95	142,29	901,04

Prînz

Salată Vitaminică	1/100	1,60	5,00	10,00	90,00
Supă cu legume	1/250	6,40	2,60	30,90	264,00
Pește copt la rolă	1/100/50	4,27	29,13	1,47	289,21
Mămăligă	1/200	12,67	1,00	15,60	246,00
Compot din mere	1/250	0,27		35,25	133,75
Pâine din făină integrală	1/150	9,06	4,12	72,75	375,00
		34,27	41,85	165,97	1397,96

Cina

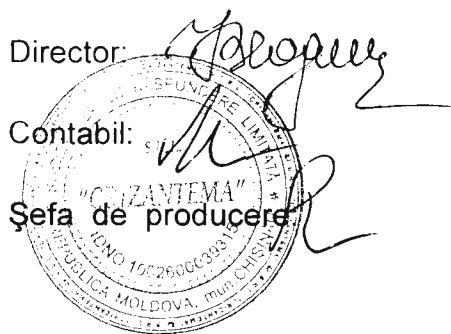
Covrîșei fără grăsimi hidrogenizate	1/100	3,74	18,33	22,38	198,50
Ragu din legume	1/350	9,03	11,32	9,00	138,58
Ceai cu zahar	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Pâine de secară	1/100	7,25	2,75	48,50	250,00
Mere	1/200	21,20	0,80	2,20	100,00
		41,32	33,20	97,08	744,08

TOTAL:**100,00 100,00 405,34 3043,08**

Director:

Contabil:

Șefa de producere



JOI

Dejunul	ieşire	proteine	lipide	glucide	valoarea energetică
Tartină cu majun	1/20/50/40	4,21	17,90	0,14	134,80
Terci din ovăz cu lapte grăsimea 3,5% şi	1/250/10	9,74	51,62	4,06	335
Ceai cu zahar	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Pâine din făină integrală	1/50	3,63	1,37	24,25	125
		17,68	70,89	43,45	651,80
Prînz					
Salată Vitaminică	1/100	5,10	7,50	8,10	152,00
Supă cu mazăre uscată	1/250	14,50	3,87	21,40	140,00
Bătută din găină	1/100	9,75	4,99	9,27	181,58
Piure din cartofi	1/250	11,66	1,05	53,00	575,00
Compot din fructe	1/250	0,22		28,20	107,00
Pâine de seară	1/150	9,06	4,12	72,75	375,00
		50,29	21,53	192,72	1530,58
Cina					
Bitoc Chişinău	1/75	14,03	2,43	9,00	285,46
Terci din grîu,unt	1/200/10	10,65	2,40	48,15	261,24
Pâine din făină integrală	1/100	7,25	2,75	48,50	250,00
Ceai cu zahar	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Mere	1/150				
		32,03	7,58	120,65	853,70
TOTAL:		100,00	100,00	356,82	3036,08

Director

Contabil

Şefa de producţie



VINERI

Dejunul	ieşire	proteine	lipide	glucide	valoarea energetică
Chiflă fără grăsimi hidrogenizate	1/100	3,50	20,76	23,80	91,66
Budinca din brinza cu miere	1/150/20	9,74	59,12	4,06	235
Cacao	1/250	0,10		15,00	57,00
Pîine din făină integrală	1/50	3,62	1,37	24,25	125,00
		16,96	81,25	67,11	1808,66

Prînz

Salată din legume	1/100	2,10	3,41	8,10	152,00
Borş cu sfeclă	1/250	6,40	2,60	30,90	64,00
Pîrjoală din găină	1/100	21,76	1,05	53,00	125,00
Barley	1/200	20,00	1,60		165,00
Compot din fructe	1/250	0,22		28,20	107,00
Pîine de secară	1/150	9,06	4,12	72,75	175,00
		59,54	12,78	192,95	788,00

Cina

Tartină cu brînză grăsimea 45 %	1/150/50	11,02	2,2		105
Hrişcă, unt, sos alb	1/200/10/50	8,75	2,40	48,15	61,24
Ceai cu zahăr	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Pîine din făină integrală	1/50	3,63	1,37	24,25	125,00
Mere	1/100				120
		23,50	5,97	87,40	468,24

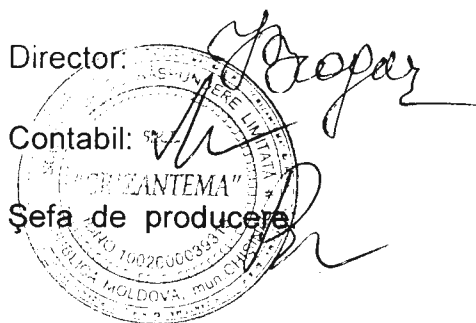
TOTAL:

100,00 100,00 347,46 3064,90

Director:

Contabil:

Şefa de producere



SÎMBĂȚĂ

Dejunul	ieșire	proteine	lipide	glucide	valoarea energetică
Tartină cu cașcaval 45%	1/40/50	8,2	22,3	1,1	245,5
Budincă din brânză cu miere	1/150	9,27	26,13	1,47	280,21
Ceai cu zahăr	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Pîine din făină integrală	1/100	7,25	2,75	48,50	250
		24,82	51,18	66,07	832,71

Prînz					
Salată Vitaminică	1/100	2,01	2,00	12,00	152,00
Ciorbă cu fasole	1/250	7,90	5,75	17,40	242,00
Guleaș din găină	1/100	15,97	3,60	0,20	243,00
Hrisca, unt	1/200/10	16,80	5,60	46,40	105,00
Compot din fructe	1/200	0,27		35,25	133,75
Pîine de secară	1/150	9,06	4,12	72,75	375,00
		52,01	21,07	184,00	1250,75

Cina					
Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/75/75	2,80	3,50	50,20	260,00
Macaronic cu brînză tare 45%	1/100	4,27	19,10	1,47	189,20
Terci din grîu, unt	1/200/10	8,75	2,40	48,15	161,24
Ceai cu zahăr	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Pîine din făină integrală	1/100	7,25	2,75	48,5	250
Portocală	1/150				
		23,17	27,75	163,32	917,44

TOTAL:

100,00 100,00 413,39 3000,90

Director:

Contabil:

Șefa de producere:



DUMINICĂ

Dejunul	ieșire	proteine	lipide	glucide	valoarea energetică
Tartină cu majiun	1/100	2,80	8,50	50,20	260,00
Terci de ovăz cu lapte grăsimea 2,5%	1/350/10	6,80	16,60	46,60	302,00
Cacao	1/200	0,10		15,00	57,00
Pâine din făină integrală	1/50	3,63	1,37	24,25	132,50
		13,33	26,47	136,05	751,50
Prînz					
Salată din roșii și castraveți	1/100	2,10	7,50	8,10	102,00
Supă cu orez	1/250	25,60	14,00	21,40	140,00
Aripă în sos alb	1/120/50	19,75	14,99	9,27	331,78
Terci din arpacaș, unt	1/200/10	14,00	15,80	39,40	120,00
Compot din mere	1/250	0,27		35,25	133,75
Pâine de secară	1/100	7,25	2,75	48,50	250,00
		68,97	55,04	161,92	1077,53
Cina					
Terci din grâu	1/200	2,70	6,59	30,50	298,00
Ficat în sos	1/100	5,85	8,95	34,95	198,00
Pâine din făină integrală	1/100	7,25	2,75	48,50	265,00
Ceai cu zahar	1/200/15	0,10		15,00	57,00
Mere	1/150	1,80	0,20	19,00	86,00
		17,70	18,49	147,95	1204,00
TOTAL:		100,00	100,00	445,92	3033,03

Director:

Contabil:

Șefa de producere:

