

„COORDONAT”



CSP mun. Chișinău

Dna E.Tcaci

2019

„APROBAT”

Directorul

ÎSAP” Rîșcani-ȘC”

[Handwritten signature]

I.Sandler



„15.11.2019”

2019

MENIUL-MODEL

ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN CANTINA

CPPC ”ORFEU”

SECTORUL RÎȘCANI

PENTRU SEZONUL IARNĂ- PRIMĂVARA an.2020

CHIȘINĂU 2019

MENIU - I ZI

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu unt	10/30	8.8	8,9	12.8	150
p/a	Terci de hrișcă viscos	200/5	6,7	9,3	32,2	205
367	Pîrjoală de carne de gaina la aburi	50/5	8,3	12,9	8,2	192
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
	Chifla cu mac (faina integrala)	50	4.5	2.4	29.2	136
			28.4	33.5	97.4	740
	Prînzul					
71	Salata de legume	100	1,6	5,8	9,6	88
187	Borș de vară	250	4,3	4,2	13,2	124
264	Pește "merluciu" rumenit	100	20.5	14.8	5,4	222
214	Mămăliguță cu unt	200/5	6,8	6,6	46,2	262
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,4	108
	Pîine(faina integrala)	110	9	4,8	58,4	280
			42.4	36.2	161.2	1084
	Gustarea la chindii					
5	Învîrtită cu varză proasp.	100	3,9	5,6	32,2	192
	Mere coapte	100	0.1	-	23	110
	Suc de fructe	200	2.5	-	23.4	94
			6.5	5,6	78.6	396
	TOTAL		77.3	75.3	337.2	2220
	Corelația P:L:G		0,90	0,9	4,0	

M E N I U - I I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu cascaval	20/30	7,2	9,3	25,7	149
200	Terci de griș cu lapte și unt	200/10	6,8	14,9	27,5	286
244	Budincă de brinza cu stafide	100/5	17,2	6,4	6,3	241
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			31,3	30,6	74,5	733
	Prânzul					
64	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	88
114	Supă de cartofi cu mazăre	250	7,9	5,3	22,3	168
321	Chiftelute de carne pui cu sos alb	100/50	11,4	18,5	10,5	254
388	Macaroane fierte cu unt	150	5,4	4,8	38,4	198
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pâine(faina integrala)	110	9	4,8	58,4	280
			35.5	38,0	164.4	1096
	Gustarea la chindii					
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
5	Plăcintă cu brînză	100	12	18,6	26,4	168
	Suc natural	200	1	-	23,4	172
			13.6	18,6	58,8	376
	TOTAL		80.4	87.2	297.7	2205
	Corelația P:L:G		1	1,1	3.9	

M E N I U - III ZI

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu carne de bovină fiartă	30/30	8,2	10,3	25,7	156
129	Supă de lapte cu paste făinoase	300	7,3	8	21,3	252
465	Cacao cu lapte	250	4,1	3,6	25	187
			19.6	21.9	72	595
	Prânzul					
32	Sfeclă fiartă cu ulei	100/5	4,4	10,2	16,4	162
115	Supă de cartofi cu tăitei de casă	250	6,4	2,6	30,9	164
272	Pilav de carne de găină	100/200/50	22,4	18,8	36,2	496
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,4	108
	Pâine(faina integrala)	110	9	4,8	58,4	280
			42.4	36.4	170,3	1210
	Gustarea la chindii					
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
22	Cornișor dulce cu magiun	85	7,5	12,6	26,1	258
	Suc de fructe	200	2,5	-	23,4	94
			10.6	12,6	58.5	388
	TOTAL		72.6	70.9	300.8	2193
	Corelația P:L:G		0.9	0,9	3.9	

M E N I U - I V Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu cașcaval „olandez”	20/30	7,2	9.3	25.4	149
437	Omleta naturală	105	14,7	14,2	4.2	219
196	Terci de ovăș cu miere și stafide	200	9,8	12,6	24,2	302
009	Ceai cu zahăr si lamiie	200/10	0,1	-	16	69
			31.8	36.1	69.8	739
	Prânzul					
4 r.m.	Salată de cartofi cu mazăre	100	1,6	5,4	9,6	162
93	Borș de varză pr.cu cartofi	250	4	4,1	14,7	117
367	Pîrjoală de bovină tocată	100	19	15,7	10,9	275
p/a	Tăiței de casă fierți cu unt	150	5,4	4,8	38,4	158
	Suc de fructe	200	2.5	-	23,4	94
	Pîine(făină integral)	110	9	4,8	58,4	280
			41.5	34,8	155,4	1086
	Gustarea la chindii					
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
p/a	Învîrtită cu dovleac	100	0,8	5,3	23,4	212
	laurt natural	200	6.3	6.2	9.3	132
			7.7	11.5	41.7	380
	TOTAL		81	82.4	266.9	2205
	Corelația P:L:G		1,0	1,0	3,9	

M E N I U - V Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu cașcaval „olandez”	20/30	7,2	9,3	15,7	149
	Bitoc tocat de gâina la aburi	75/5	6,8	8,1	10,6	224
233	Cașă de grâu cu dovleac și mere nat	200/10	4,3	5,6	33,9	293
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/3	0,1	-	16	59
			18.4	23	76.2	725
	Prânzul					
	Conopidă coaptă cu cascaval	50	1	5,2	13,1	91
122	Supă țărănească	250	3,6	5,1	14,3	114
312	Carne de pui înăbușit în sos alb	100/50	15,7	15,3	0,8	256
168	Fasole fierte	200	17,8	12,9	29	258
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,4	108
	Pâine(faina integral)	110	9	4,8	58,4	280
			47.3	43,3	144	1107
	Gustarea la chindii					
	Chiflă cu scorțișoare	50	1,3	6,8	38,4	232
456	Bautura de lămâie	200	3	3,2	12,8	156
	Mere proaspete	100	0,4	-	11,3	46
			4.7	10.0	62.5	434
	TOTAL		70.4	76.3	282.7	2266
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4	

M E N I U - V I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Protein e	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu cașcaval „olandez”	20/30	7,2	9,3	25,7	149
195	Terci de mei cu dovleac	200/30	5,3	8,3	22,2	386
	Fileu copt	50	15,7	5,3	0,2	115
1009	Ceai cu zahăr si lamiie	200/10	0,1	-	15	69
			28,3	22,9	63,1	719
	Prînzul					
61	Salată de legume	100	0,8	3,0	4,6	86
105	Ciorbă verde ca-acasă	250	4	4,1	14,7	117
214	Pește “merluciu” copt	100	16,5	15,9	4	222
383	Cașă de hrișcă puhavă	180	7,8	7,4	48,4	289
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pîine(făină integrală)	110	9	4,8	58,4	280
			38,3	35,2	158,3	1102
	Gustarea la chindii					
	Fructe proaspete(portocale)	100	0,6	-	9,0	36
223	Chiflă cu stafide	75	6,5	9,8	21,2	198
	Suc de fructe	200	2,5	-	23,4	94
			89,6	9,8	53,6	328
	TOTAL		76.2	67.9	275	2149
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	3.9	

M E N I U - V I I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu cașcaval „olandez”	20/30	7,2	9,3	25,7	149
244	Budincă de brinză cu unt	100/5	17,2	16,4	16,3	282
190	Terci de orez cu lapte	200/5	6,2	6,6	22,3	263
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			30.7	32.3	79.3	751
	Prânzul					
32	Vinegretă de legume	100	2,0	9,2	8,4	130
118	Supă de cartofi cu fasole	250	7,8	5,4	26,7	168
352	Friptură de carne de găină	100/200	20,6	13,9	36,9	416
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pâine(făină integral)	110	9	4,8	58,4	280
			39,6	33,3	158.6	1102
	Gustarea la chindii					
	Fructe proaspete(banana)	100	0,6	-	9,0	36
221	Chiflă cu nuci	100	4,2	8,2	28,3	152
456	Chefir	200	6.2	5,8	9.1	136
			11	14,0	46.4	324
	TOTAL		81.3	79.6	284.3	2177
	Corelația P:L:G		1	0,9	4,0	

M E N I U - V I I I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu pirjoala de bovina	50/30	7,2	9,3	15,7	267
200	Terci de griș cu lapte și unt	200/5	6,8	14,9	25	281
	Mere coapte	100	0.1	-	23	110
1009	Ceai cu zahăr si lămâie	200	0,1	-	15	69
			14,2	24,2	78.7	727
	Prânzul					
64	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	88
114	Supă de cartofi cu orez ,smintina	250/10	7,9	5,4	20,4	134
374	Pirjoale de carne la aburi cu sos	100/50	17,7	12,1	4,6	318
388	Tăitei fierti cu unt	200	7.2	6.3	38	276
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pîine (faină integral)	110	9	4,8	58,4	280
			43.6	33.2	156.2	1204
	Gustarea la chindii					
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
5	Inelus cu susan	100	8,	13,8	29,4	165
	laurt natural	200	6.3	6.2	9.3	132
			14.6	20	47.7	333
	TOTAL		72.4	77.4	282.6	2264
	Corelația P:L:G		0,9	0.9	4,0	

M E N I U - I X Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu unt	10/30	8.8	8.9	12.8	150
	Bitoc de peste la aburi	50	7,3	7.6	9.3	136
196	Terci de grâu viscos	200	6,8	8.6	34,2	263
1009	Ceai cu zahăr si lamiie	200/10	0,1	-	15	69
			23,0	25.1	71.3	618
	Prânzul					
61	Salată de legume proaspete	100	0,8	5,0	4,6	86
101	Ciorbă de varză pr.cu cartofi si smin	250/10	4	4,1	14,7	166
367	Piept de pui copt la cuptor	100	19	15,7	10,9	251
165	Pireu de cartofi cu unt	200	4,6	12,1	36,4	210
	Suc de fructe	200	2.5	-	16,4	94
	Pâine(făină integrala)	110	9	4,8	58,4	280
			39.9	41,7	141,4	1087
	Gustarea la chindii					
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
p/a	Pateu cu magiun	100	6,8	10,3	23,4	341
427	Compot de fructe naturale	200	0,2	-	28,2	108
			7,6	10,3	60.6	485
	TOTAL		70.5	77.1	273.3	2190
	Corelația P:L:G		0.9	0.9	3,95	

M E N I U - X Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
	Dejunul I					
1	Tartină cu cașcaval „olandez”	20/30	7,2	9,3	25,7	149
	Conopidă coaptă cu cascaval	100	2	10.4	23,1	180
233	Cașă de hriscă cu dovleac,unt	200/5	6.7	9.3	32.2	205
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10	0,1	-	16	59
			16	29	97	593
	Prânzul					
	Legume naturale(rosii)	100	1	-	13,1	64
122	Supă țărănească	250	3,6	5,1	14,3	169
312	Carne de găină fiartă	100	18,7	20.8	1,2	391
168	Sarmale de legume și orez	200	14,7	12,9	12	282
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pâine(faina integral)	110	9	4,8	58,4	280
			47.2	43.6	127.2	1294
	Gustarea la chindii					
	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Placinta cu cartofi	100	1,2	6,8	28,4	165
456	Suc de fructe	200	2.5	-	23,4	94
			4,1	6.8	63.1	305
	TOTAL		67.8	79.4	287.3	2192
	Corelația P:L:G		0,9	0.95	3,9	