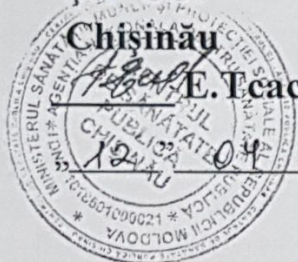


„COORDONAT”

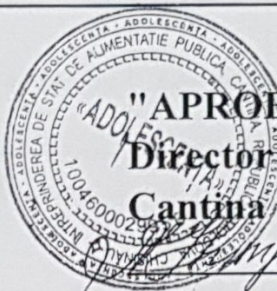
Sef CSP

Chişinău

E. Ecaci



2019



"APROBAT"

Director ÎSAP

Cantina "Adolescența"

C. Putin

” ”

2019

MENIU-Model

de două săptămâni(10 zile) pentru cantina
Liceului Teoretic cu profil sportiv nr.2
subordonat ÎSAP Cantinei" Adolescența"
pentru perioada primavara anul de
învățământ 2018-2019

Chişinău 2019

executor A. Ghimpu



LUNI-Ziua I

Nr.d e recet e	Denumirea bucatelor	Norma de servire ,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energet. Kcal
Dejunul						
7	*Tartină cu unt "Crestianscoe" (72,5%grăsime) și brânză tare "De Olanda"(45% grăsime)	10/15/2 5	6,00	13,00	15,00	125,00
272	Pilaf dulce din orez cu fructe (mere,prune uscate și stafide)	1/200	11,10	13,50	48,20	316,50
Diet	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	30	1,90	2,10	24,00	88,50
458	Lapte cu cacao	200	3,33	3,60	25,30	140,00
Total			22	32	113	670

Prânzul Clasele I-IV

tabel Rec.	Asorti de legume (roșii, castraveți) asezonate cu ulei nerafinat	50/5	0,80	2,30	3,30	55,00
MS	Ciorbă cu mazăre verde și conopidă , smântână (prel. termic)	250/5	10,10	5,60	22,30	151,00
p/a	Chifteluțe din carne de piept de găină cu s	50/50	18,90	14,50	6,50	244,80
383	Terci risipit din crupe de hrișcă	100	3,90	3,70	29,20	158,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,10	-	38,40	108,00
tabel	Fructe de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărâță feliată	35/40	5,50	2,25	38,50	187,50
Total			40	28	149	951

Prânzul Clasele V-VIII

tabel Reç.	Asorti de legume asezonate cu ulei neraf. (roșii, castraveți)	50/5	0,80	2,30	3,50	50,00
MS	Ciorbă cu mazăre verde și conopidă , smântână (prel. termic)	250/5	10,10	5,60	22,30	151,00
p/a	Chifteluțe din carne de piept de găină cu s	50/50	18,90	14,50	6,50	244,80
383	Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100	3,90	3,70	29,20	158,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,10	-	38,40	108,00
553	Chiflă împletită cu mac	50	3,60	5,00	30,00	141,50
tabel	Fructe de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărâță feliată	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total			46	34	191	1 150

Prânzul Clasele IX-XII

tabel Rec.	Asorti de legume asezonate cu ulei neraf.(roșii,castraveți)	100/5	1,60	4,60	7,00	90,00
MS	Ciorbă cu mazăre verde și conopidă , smântână (prel. termic)	300/5	15,15	8,60	32,50	181,50
639P	Chifteluțe din carne de piept de găină cu s	75/50	25,50	22,50	10,50	295,80
383	Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	150/5	5,85	5,60	40,80	294,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,10	-	38,40	108,00
tabel	Fructe de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
529	Chiflă împletită cu mac	75	5,40	7,50	38,00	183,60
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărâță feliată	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total ziua I			62	52	229	1 450

* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



Marți -II zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de	Proteine	Lipide	Glucide	Val.energet. Kcal
Dejunul						
Diet.	Omletă cu brânză tare "De Olanda" (45% de grăsime) coaptă în rolă	105	11,10	18,50	2,10	259,00
224	Mămăliguță cu smântină (prel. termică)	130/15				350,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10	0,10	0,00	15,00	59,00
Total			11	19	17	668

Prânzul Clasele I-IV

Diet	Salată vitaminică (varză, mazăre verde, morcovi) conform cerințelor	100	1,40	12,50	4,50	144,00
117	Supă cu fidea ,verdeață și smântină (prelucr.termică)	250/5	6,40	2,60	30,90	168,00
p/a	Carne de bovină fiartă în sos acriu- dulciu	35/50	11,30	6,60	4,10	140,50
385	Cartofi fiert cu unt și mărar	150/5	3,00	4,00	29,20	191,00
tabel	Fructe de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
432	Compot din fructe uscate"asorti" *Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliată	250 35/40	0,50 5,50	- 2,25	34,50 38,50	159,00 187,50
Total			29	28	153	1037

Prânzul Clasele V-VIII

Diet	Salată vitaminică (varză ,mazăre verde,ceapă verde, morcovi) conform cerințelor	100	1,40	12,50	4,50	144,00
115	Supă cu fidea ,verdeață și smântină (prelucr.termic)	250/5	6,40	2,60	30,90	168,00
p/a	Carne de bovină fârtă în sos roșu	35/50	11,30	6,60	4,10	120,50
424	Cartofi fiert cu unt și mărar	150/5	3,00	4,00	29,20	191,00
534	Pateu deschis.,copt cu pere/mere	60	3,60	5,00	30,00	142,00
tabel	Fructe de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
432	Compot din fructe uscate"asorti" *Pâine de grâu/ cu țărăță feliată	200 50/50	0,40 7,40	- 3,00	33,20 51,40	127,00 250,00
Total			34	34	194	1 190

Prânzul Clasele IX-XII

Diet	Salată vitaminică (varză, mazăre verde, ceapă verde, morcovi) conform cerințelor	85	1,20	10,00	3,15	120,00
115	Supă cu fidea ,verdeață și smântină (prelucr.termic)	300/10	10,00	3,65	3,75	208,00
p/a	Carne de bovină fârtă în sos roșu	50/50	17,50	9,40	4,30	175,00
424	Cartofi fiert cu unt și mărar	150/5	3,00	4,00	29,20	191,00
p/a	Plăcintă cu mere (aluat dospit)	100	3,50	4,90	25,70	250,00
tabel	Fructe de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
432	Compot din fructe uscate"asorti" *Pâine de grâu/ cu țărăță feliată	250 50/50	0,50 7,40	- 3,00	34,50 50,40	159,00 250,00
Total ziua II			44	35	162	1 400

* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



Miercuri -III ZI

Nr de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti Kcal
Dejunul						
200	Brânză tare"de Rusia" porțion.(45%gr)	15	3,50	3,30	0,00	56,00
72	Terci rar din griș cu lapte, unt și dulceață de zmeură(2,5% grăsimi)	200/5/20	8,80	12,00	36,00	339,00
452	Siculent cu brânză de vaci(fără gr.hidr)	50	7,50	5,40	28,60	185,70
	Ceai cu lapte	150/50/15	1,60	1,60	17,30	86,00
	Total		21	22	82	667

Prânzul Clasele I-VI						
tabel	Roșii feliate asezonate cu ulei nerafin.	50/5	1,20	2,50	1,70	33,00
108	Borș vegetarian,verdeată, smântină (pr.termică)	250/5	4,50	5,00	19,90	152,00
635p/a	Gambe de găină coapte în rolă cu garn	50	8,90	11,60	10,30	152,00
382	Orez fiert cu unt	100	2,70	3,35	28,40	136,00
337	Măr copt	100	0,00	0,00	26,20	119,00
448	Compot din mere proaspete	200	0,10	0,00	38,40	108,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărâță feliată	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
	Total		25	25	175	950

Prânzul Clasele V-VIII						
90p/a	Salată de sfeclă cu mere	50	2,70	7,30	4,80	96,50
108	Borș vegetarian,verdeată, smântină (pr. termică)	250/5	4,50	5,00	19,90	152,00
635p/a	Gambe de găine coapte în rolă cu garn	60	10,50	13,90	12,40	196,00
382	Orez fiert cu unt	150	4,05	5,00	41,30	204,00
337p	Castraveți proaspeți porționați	50	0,40	-	11,30	76,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,10	-	38,40	108,00
tabel	Fructe de sezon in sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărâță feliată	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
	Total		31	34	190	1130

Prânzul Clasele IX-XII						
90 p/a	Salată de sfeclă cu mere	75	4,40	9,60	6,60	143,00
108	Borș vegetarian,verdeată, smântină (pr,termică)	250/5	4,50	5,00	19,90	152,00
635p/a	Gambe de găine coapte în rolă cu garn	75	12,70	13,90	15,90	247,00
382	Orez fiert cu unt	150	4,05	5,00	41,30	204,00
337p	Castraveți proaspeți porționați	50	0,40	-	11,30	76,00
tabel	Fructe de sezon in sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,10	-	38,40	108,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărâță feliată	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
	Total ziua III		34	37	237	1 424

* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



I Săptămână

Joi-IV ZI

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,g	Protein e	Lipide	Glucide	Valoarea energetică cal
Dejunul						
15	Tartină cu unt "Crestianscoe"(72,5% de grăsimi) pe chiflă cozonac cu susan Zraze din brânză de vaci cu stafide și gem de caise	10/50	2,20	9,20	15,20	195,00
Diet tabel	Banane porționate	100/20	17,20	16,40	16,30	350,00
1009	Ceai cu zahăr	100	0,00	0,00	15,70	68,00
		200	0,10	0,00	15,00	57,00
Total			20	26	62	670

Prânzul Clasele I-IV

81	Salată din tomate cu ardei dulci,verdeață asezonată cu ulei neraf.	50	0,40	2,50	2,30	50,00
146	Ciorbă cu fasole	250	4,40	5,10	19,80	139,00
670	Perișoare din carne de bovină cu sos de smântână (resp.cerinț.tehlogice)	50/30	8,60	13,10	8,80	186,00
tabel	Terci dens din crupe de grâu"Arnaut"	150	7,00	6,00	38,00	214,00
tabel	Fructe de sezon în sortiment	50	0,90	0,10	11,00	47,00
427	Compot din prune sau mere	200	0,40	-	38,40	108,00
383	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliat	35/40	5,50	2,25	38,50	187,50
Total			27	29	157	932

Prânzul Clasele V-VIII

81	Salată din tomate cu ardei dulci,verdeață	75	1,60	3,50	4,50	96,00
146	Ciorbă cu fasole	300	5,30	6,12	23,50	167,00
670p	Perișoare din carne de bovină cu sos de smântână (resp.cerinț.tehlogice)	50/30	8,60	13,10	8,80	186,00
tabel	Terci dens din crupe de grâu"Arnaut"	150	7,00	6,00	38,00	214,00
p/a	Fructe de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
427	Compot din prune sau mere	200	0,40	-	33,20	127,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliat	35/40	5,50	2,25	38,50	187,50
Total			29	31	158	1 025

Prânzul Clasele V-VIII

81	Salată din tomate cu ardei dulci,verdeață	75	1,60	3,50	4,50	96,00
146	Ciorbă cu fasole	300	4,40	5,10	19,80	169,00
670p	Perișoare din carne de bovină cu sos de smântână (resp.cerinț.tehlogice)	70/30	12,20	16,20	14,40	267,00
tabel	Terci dens din crupe de grâu"Arnaut"	150	7,00	6,00	38,00	214,00
551	Cornișor (aluat dospit) cu magiun	75	5,50	7,36	39,50	235,00
p/a	Fructe de sezon în sortiment	150	1,45	0,15	17,00	70,00
	Compot din prune sau mere	200	0,40	-	33,20	127,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăță feliat	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total ziua IV			40	41	217	1 438

* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



VINERI-V zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Protei ne	Lipide	Glucid e	Valoarea energeti Kcal
Dejunul						
tabel	Iaurt natural (2,6 % grăsimi ,fără adaos de îndulcitori, aditivi și conservanți)	125	3,50	3,20	18,10	165,00
	Paste făinoase cu cașcaval "Edam" (40% de grăsime) porționat	150/15	13,20	15,20	38,40	379,00
tabel	Fruite de sezon în sortiment (struguri, mere)	100	0,90	0,10	11,00	67,00
1009	Ceai cu zahăr și lămîie	200/10	0,10	0,00	15,00	59,00
Total			18	19	83	670

Prânzul Clasele I-IV

Ord.MS	Salată verde (frunze de salată,v.Pechin, sem fl.soarelși de in, asez cu ul.neraf.)	75	1,70	6,00	11,10	111,00
Rețet.Die	Ciorbă din varză pr.cu conopidă, cartofi și smântână (prelucrare termică)	250/5	7,80	5,40	21,20	154,50
t.	Pește"Merluciu" înăbușit cu legume	50	17,00	12,00	25,50	157,00
279	Mămăliguță cu unt	150/5	5,40	4,80	38,40	199,50
224	Fruite de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
p/a	Compot din portocale și mere	200	0,40	0,00	33,20	127,00
197p.diet	*Pâine de grâu/de grâu cu tărâță feli	35/40	5,50	2,25	38,50	187,50
Total			39	31	179	984

Prânzul Clasele V-VIII

Ord.MS	Salată verde (frunze de salată,varză Pechin, sem fl.soarel și de in, asezonată	75	1,70	6,00	11,10	111,00
Rețet.Die	Ciorbă din varză pr.cu conopidă, cartofi și smântână (prelucrare termică)	250/5	7,80	5,40	21,20	154,50
t.	Pește "Merluciu" înăbușit cu legume	50,00	17,00	9,00	25,50	157,00
279	Mămăliguță cu unt	150/5	5,40	4,80	38,40	199,50
224	Tartă aluat nisipos cu mere (fără grăsimi hidrogenizate)	75,00	2,90	4,20	24,20	152,00
p/a	Fruite de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
p/a	Compot din portocale și mere	200,00	0,40	-	33,20	127,00
583Diet	*Pâine de grâu/degrâu cu tărâță feliat	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total			44	33	215	1198

Prânzul Clasele IX-XII

Ord.MS	Salată verde (trunze de salată,varză Pechin, sem fl.soarelși de in, asezonată cu uiei nerafinat)	85	1,70	6,00	11,10	126,00
Rețet.Die	Ciorbă din varză pr.cu conopidă, cartofi și smântână (prelucrare termică)	250/5	7,80	5,40	21,20	154,50
t.	Pește"Merluciu" Înăbușit cu legume	65	18,50	10,80	28,50	212,00
279	Mămăliguță cu unt și brânză cu cheag	150/5/15	9,80	7,10	38,40	295,00
224	Tartă aluat nisipos cu mere (fără grăsimi hidrogenizate)	100	4,80	5,90	26,50	235,80
p/a	Compot din portocale și mere	200	0,40	-	33,20	127,00
583diet	*Pâine de grâu/degrâu cu tărâță fel	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total ziua V			50	38	209	1 400

* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

II Săptămână

Luni- VI zi

Nr. a e recet a	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Protei ne	Lipide	Glucide	Valoarea energeti Kcal
Dejunul						
	Unt "Crestianscoe" (72,5% gr.)porționat	15	0,00	0,00	11,50	112,50
86	Ou dietetic fiert cu pâine de grâu 'lerci dens din fulgi de ovăz cu fructe pe	40/35	7,30	5,40	15,70	165,00
186	lapte	200	8,80	12,90	39,50	263,00
	Pesmeți cu stafide	50	8,80	12,90	39,50	75,00
1009	Ceai cu zahăr	200	0,10	0,00	15,00	57,00
Total			25	31	121	673
Prânzul Clasele I-IV						
64R1	Salată vitaminică (varză, mere, ardei,					
981	morcov, ceapă verde)	50	0,80	2,50	5,00	45,00
	Zeamă cu tăiței,verdeață, leuștean și					
117	smântână (prel. termică)	250/5	6,20	4,50	19,00	178,00
706p	Pilaf din orez cu carne de pasăre	60/150/50	10,50	12,80	23,50	294,50
tabel	Fructe de sezon în sortiment	100	0,40	0,00	11,30	70,00
463	Băutură vitaminică din măcieș	200	0,75	0,00	29,10	125,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu tărâță feliat	35/40	5,50	2,25	38,50	187,50
Total			24	22	126	900
Prânzul Clasele V-VIII						
64R1	Salată vitaminică(varză,mere,					
981	verde,ardei,morcov,ceapă)	100	1,60	4,60	9,20	90,00
	Zeamă cu tăiței,verdeață,leuștean și					
117	smântână(prel.termică)	250/5	6,20	4,50	19,00	178,00
706p	Pilaf din orez cu carne de pasăre	60/200/50	12,60	14,30	28,20	384,50
Tabe	Fructe de sezon în sortiment	100	0,40	-	11,30	70,00
463	Băutură vitaminică din măcieș	200	0,75	-	29,10	125,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu tărâță feliat	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total			29	26	147	1098
Prânzul Clasele IX-XII						
64R1	Salată vitaminică(varză,mere,					
981	verde,ardei,morcov,ceapă)	100	1,60	4,60	9,20	90,00
	Zeamă cu tăiței,verdeață,leuștean și					
117	smântână (prel.termică)	300/10	6,20	4,50	19,00	230,00
706p	Pilaf din orez cu carne de pasăre	70/200/50	14,60	15,80	30,20	435,00
tabel	Fructe de sezon în sortiment	100	0,40	-	11,30	70,00
P/A	Pateu deschis,copt cu mere ,vanilie	75	10,00	13,60	26,40	238,00
463	Băutură vitaminică din măcieș	200	0,75	-	29,10	125,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu tărâță feliat	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total ziua IV			41	42	176	1 438
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						



Marti-VII zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Protein e	Lipide	Glucide	Valoarea energeti Kcal
Dejunul						
	Grilettă cu unt și cașcaval (nu mai mare de 45 % de grăsimi) - tartină fierbinte	10/20/25	6,00	12,30	15,00	228,00
130	Supă de lapte cu fidea	300	6,10	6,40	21,30	225,00
441	Măr copt	100	3,70	1,50	25,70	125,00
1009	Ceai "Akbar" cu dulceață de zmeură	180/15	0,10	0,00	11,90	79,00
Total			16	20	74	657
Prânzul Clasele I-IV						
345Diet	Salată de sfeclă cu stafide	75	4,20	5,60	9,00	88,50
231	Supă de legume cu fasole	250	4,40	4,50	19,80	136,00
598P	Beff-stroganof	35/50	6,90	9,20	6,70	178,00
383	Terci risipit din crupe de hrișcă	125	4,30	4,00	33,50	202,00
tabel	Mere proaspete	100	0,40	0,00	11,30	46,00
432	Compot din fructe uscate "Asorti"	200	0,40	0,00	33,20	127,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăț feliat	35/40	27,10	27,05	150,70	187,50
Total			27	27	151	965
Prânzul Clasele V-VIII						
345Diet	Salată de sfeclă cu stafide	100	5,60	7,40	12,00	118,00
231	Supă de legume cu fasole	300	6,20	4,50	30,90	168,00
598P	Beff-stroganof	35/50	6,90	9,20	6,70	178,00
383	Terci risipit din crupe de hrișcă	150	5,85	5,60	43,80	237,00
	Fructe naturale în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
432	Compot din fructe uscate "Asorti"	200	0,40	0,00	33,20	127,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăț feliat	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total			33	30	188	1125
Prânzul Clasele IX-XII						
345Diet	Salată de sfeclă cu stafide	100	5,60	7,40	12,00	118,00
231	Supă de legume cu fasole	300	6,20	4,50	30,90	168,00
598P	Beff-stroganof	50/50	9,80	10,10	9,60	235,00
383	Terci risipit din crupe de hrișcă	150	5,85	5,60	43,80	237,00
	Turtă din brânză de vaci	75	9,90	8,10	25,90	247,00
	Fructe naturale în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
432	Compot din fructe uscate "Asorti"	200	0,40	-	33,20	127,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țărăț feli	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total ziua VII			46	39	217	1 429
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folie						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						



Miercuri-VIIIzi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Protei ne	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
Dejunul						
tabel	Banane porționate	100	0,00	0,00	15,70	68,00
317Diet	Budincă din brânză de vaci cu morcov și smântână (prelucr.termică)	100/10	6,10	6,40	21,30	345,80
458	Biscuiți cu mac (fără grăsimi hidrogenizate)	30	1,90	2,10	24,00	109,50
	Chefir cu zahăr	200/10	5,00	5,80	17,30	142,00
Total			13	14	78	665

Prânzul Clasele I-IV

tabel	Asorti de legume asezonată cu ulei neraf.(ardei dulci, castraveți)	50/5	0,80	2,30	3,30	55,00
110	Supă de cartofi cu arpacaș ,verdeață și smântână (prel. termică)	250/5	10,10	5,60	22,30	158,00
619	Pîrjoale "De casă" tocate cu unt	50	14,50	19,10	11,30	205,20
929	Ghiveci de legume cu orez (sarmale leneșe)	150	5,10	5,00	31,80	198,00
	Compot din citruse	200	0,70	-	29,00	127,00
	*Pâine de grâu /de grâu cu tărâț feliată	35/40	5,50	2,25	38,50	187,50
Total			37	34	136	931

Prânzul Clasele V-VIII

tabel	Asorti de legume asezonată cu ulei neraf.(ardei dulci, roșii, castraveți)	50/5	0,80	2,30	3,30	55,00
p001	Supă de cartofi cu arpacaș și smântână (prel. termică)	250/5	10,10	5,60	22,30	158,00
619	Pîrjoale "De casă" tocate cu unt	50	14,50	19,10	11,30	205,20
781	Ghiveci de legume cu orez (sarmale leneșe)	150	5,10	5,00	31,80	198,00
	Chiflă cozonac cu scorțișoară	75	2,60	3,70	21,00	168,00
929	Compot din citruse	200	0,70	-	29,00	127,00
	*Pâine de grâu /de grâu cu tărâț feliată	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total			41	39	169	1161

Prânzul Clasele IX-XII

tabel	Asorti de legume asezonată cu ulei neraf.(ardei dulci, roșii, castraveți)	100/5	1,69	4,60	6,60	110,00
110	Supă de cartofi cu arpacaș și smântână (prel. termică)	300/10	12,00	6,70	26,80	210,00
619	Pîrjoale "De casă" tocate cu unt	70	18,00	24,00	15,00	252,00
781	Ghiveci de legume cu orez (sarmale leneșe)	200	6,80	6,70	39,50	264,00
	Chiflă cozonac cu scorțișoară	75	3,90	5,60	32,30	237,00
929	Compot din citruse	200	0,70	-	29,00	127,00
	*Pâine de grâu /de grâu cu tărâț feliată	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total ziua VIII			50	51	200	1 450

* Pîine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folie

** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp



Joi-IX zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,g	Protein e	Lipide	Glucid e	Valoare a energeti cKcal
Dejunul						
43	Brânză maturată semitare "Edam" (45% gr)	20	5,30	5,50	-	72,00
1088	Scovarue (dinele) cu brânza de vaci și magiun de caise	100/20	12,30	11,90	38,00	333,30
441	Fruite de sezon în sortiment	85	3,70	1,50	25,70	100,00
	Suc de fructe " Vita"(adaos de zahăr pînă la 5% per 100ml.)	200	1,60	-	32,20	160,00
Total			23	19	96	665
Prânzul Clasele I-IV						
p/a	Conopida fiartă cu unt /Roșii pr.portionat	50/50	0,80	4,00	3,50	96,00
105	Ciorbă verde ca acasă cu smîntînă(pr.ter)	250/5	17,30	11,50	4,30	168,00
619	Perişoare din piept de găină cu sos alb	50/5	17,30	11,50	4,30	168,00
tabel	Terci dens din crupe de mei	150	5,10	5,00	34,80	198,00
p/a	Fruite de sezon în sortiment	100	0,90	0,10	11,00	47,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,10	-	38,40	108,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu tărâț felia	35/40	27,10	27,05	150,70	187,50
Total			69	59	247	973
Prânzul Clasele V-VIII						
327	Conopida fiartă cu unt /Roșii pr.portionat	50/50	0,80	4,00	3,50	96,00
105	Ciorbă verde ca acasă cu smîntînă(pr.ter)	250/5	17,30	11,50	4,30	178,00
619	Perişoare din piept de găină cu sos alb	50/5	17,30	11,50	4,30	168,00
tabel	Terci dens din crupe de mei	150	5,10	5,00	34,80	198,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,10	-	38,40	108,00
p/a	Ineluș fărămicios cu nuci(fără grăș.hidro)	50	2,40	2,70	6,20	153,50
	*Pâine de grâu/de grâu cu tărâță felia	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total			50	38	142	1 152
Prânzul Clasele IX-XII						
327	Conopida fiartă cu unt /Roșii pr.portionat	50/50	0,80	4,00	3,50	96,00
105	Ciorbă verde ca acasă cu smîntînă(pr.ter)	300/5	19,50	13,80	6,50	214,00
619	Perişoare din piept de găină cu sos alb	75/5	22,40	17,50	6,50	237,00
tabel	Terci dens din crupe de mei	200,00	6,80	6,60	42,80	265,00
427	Compot din mere proaspete	200,00	0,10	-	38,40	108,00
	Ineluș tărâmicios cu nuci (fără grășimi hidrogenizate)	75,00	7,20	8,10	16,80	230,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu tărâț felia	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total ziua IX			64	53	165	1 400
* Pîine din făină de grîu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						



Vineri-Xzi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
Dejunul						
214 Reț.Diet	Babă din macaroane cu unt servită cu gustarea:	130/5	13,20	15,20	38,40	384,00
	Conopidă înăbușită cu unt	100	0,10	0,00	14,30	76,00
tabl	Tocană din dovlecei	35	3,50	1,40	22,00	135,00
	*Pâine de grâu feliată	50				
1009	Ceai cu dulceață de vișine	180/15	0,10	0,00	11,90	69,00
Total			17	17	87	664
Prânzul Clasele I-IV						
tabel	Broccoli fiarta cu unt	50/5	0,30	2,50	2,33	58,00
93Diet	Supă de legume (,vayă,mazăre verde,țelină,pătrunjel)	250	6,80	5,60	13,60	165,00
p/a	Bătută din fileu de găină împănată rumenită	50	7,50	11,60	10,30	185,00
347 tabel	Legume coapte (cartofi, sfeclă) în rolă	150	3,10	3,40	22,70	176,00
427	Fructe de sezon în sortiment	150	0,30	-	12,00	87,00
	Compot din mere proaspete	200	0,10	0,00	38,40	108,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țără feliată	35/40	5,50	2,25	38,50	187,50
Total			24	25	138	967
Prânzul Clasele V-VIII						
tabel	Broccoli fiarta cu unt	50/5	0,30	2,50	2,33	58,00
93Diet	Supă de legume (,vayă,mazăre verde,țelină,pătrunjel)	250	6,80	5,60	13,60	165,00
p/a	Bătută din fileu de găină împănată rumenită	60	9,00	13,90	12,50	222,00
347 tabel	Legume coapte (cartofi, sfeclă)	200,00	7,60	7,00	30,20	230,00
	Fructe de sezon în sortiment	150	0,30	-	12,00	87,00
	Suc de fructe" Vita"(adaos de zahăr pînă la 5% per 100ml.)	200	2,00	0,00	23,40	130,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țără	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total			33	32	144	1142
Prânzul Clasele IX-XII						
tabel	Vărză, broccoli fiarta cu unt	100/5	0,60	5,00	4,66	116,00
93Diet	Supă de legume (,vayă,mazăre verde,țelină,pătrunjel)	300	8,20	6,70	16,30	225,00
p/a	Bătută din fileu de găină împănată rumenită	75	10,80	15,90	15,50	275,50
347 tabel	Legume coapte (cartofi, sfeclă)	200,00	7,60	7,00	30,20	290,00
	Fructe de sezon în sortiment	150	0,30	-	12,00	87,00
	Suc de fructe" Vita"(adaos de zahăr pînă la 5% per 100ml.)	250,00	1,50	-	26,50	165,00
	*Pâine de grâu/de grâu cu țără	50/50	7,40	3,00	50,40	250,00
Total ziua X			36	38	156	1 409
* Pîine din făină de grîu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

