



COORDONAT:
Sef directie CSP Chisinau
Eudochia Tcaci



Meniu model pentru alimentarea elevilor in anii de studii
2019-2020

Gustos si sanatos

Saptamana para:

Luni

N r d/ o	Denumirea	gr	proteine	lipide	glucide	calorii
	Dejun					
1	Ceai negru cu zahăr	200	0,11	1,6	15	57
2	terci de ovăs cu lapte	200	10,31	10	31,38	245,38
3	Tartină cu unt	30/10	2,12	7,86	15,2	135,1
	Prânz					
1	Zeamă cu cartofi și tăiței	250	4,2	3,9	29,4	171
2	Orez fiert cu unt si sos si perisoare de vita	100	5,8	12,8	35,83	178,7
3	Compot din fructe	200	1,4	0,2	33,8	142
4	Pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8

Marti

N r d/ o	Denumirea	gr	proteine	lipide	glucide	calorii
	Dejun					
1	terci de orez cu lapte	200	5,84	12	24,88	228
2	Tartină cu cașcaval	30/15	5,73	4,37	14,4	118,9
3	Ceai negru cu zahăr	200	0,11	1,6	15	57
	Prânz					
1	borș roșu	250	1,5	5	10	90
2	Peste hec la cuptor	35/50	18,61	23,29	4,85	301,75
3	Cartofi fierti cu unt si marar	100	2,7	0,3	28,2	130
4	Compot din fructe	200	1,4	0,2	33,8	142
5	Pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8

Miercuri

N r d/ o	Denumirea	gr	proteine	lipide	glucide	calorii
-------------	-----------	----	----------	--------	---------	---------

Dejun						
1	Terci de griș	200	9,73	20	41,47	380
2	Tartină cu magiun	30/10	2,12	7,86	15,2	135,1
3	Ceai negru cu zahăr	200	0,11	1,6	15	57
Prânz						
1	ciorbă de legume cu fasole	250	4	5,25	13	115
2	Hrisca cu unt si sos si carne de pui	100	2,2	7,3	20,13	157
3	Compot din fructe	200	1,4	0,2	33,8	142
4	Pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8

Joi

N r d/ o	Denumirea	gr	proteine	lipide	glucide	calorii
Dejun						
1	Budincă cu brânză	100	15	4	6	130

2	Cacao cu lapte	200	7	1	22,8	132
	Prânz					
1	Supa cu legume si orez	250	2,5	9,5	5,25	95
2	Terci de griu cu unt si sos si carne de pui	100	2	4,2	16,9	113
3	Compot din fructe	200	1,4	0,2	33,8	142
4	Pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8

Vineri

N r d/ o	Denumirea	Gr	Proteine	lipide	glucide	calorii
	Dejun					
1	terci de ovăș cu lapte	200	10,31	10	31,38	245,38

2	Tartină cu unt	30/15	5,73	4,37	14,4	118,9
3	Ceai negru cu zahăr	200	0,11	1,6	15	57
	Prânz					
1	Supă de legume cu mazăre	250	11	6	22,25	165
2	Pireu din cartof cu sos si carne de pui	100	2	4,2	16,9	113
3	Compot din fructe	200	1,4	0,2	33,8	142
4	Pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8

Saptamanaimpara:

	Luni	gr	proteine	lipide	glucide	calorii
N r d/ o	Denumirea					

Dejun						
1	Ceai negru cu zahăr	200	0,11	1,6	15	57
2	hrișcă cu lapte	200	7,8	3,4	37,4	203,4
3	Tartină cu unt	30/10	2,12	7,86	15,2	135,1
Prânz						
1	Zeama	250	5,5	7,75	58,75	310
2	Paste "penne" cu unt si sos si carne de pui	100	14,4	9,45	5,3	150
3	Compot din fructe	200	0,5	4,5	3	31
4	Pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8

marți						
N r d/ o	Denumirea	gr	proteine	lipide	glucide	calorii
Dejun						

1	terci de orez cu lapte	200	5,84	12	24,88	228
2	Tartină cu cașcaval	30/15	5,73	4,37	14,4	118,9
3	Ceai negru cu zahăr	200	0,11	1,6	15	57
Prânz						
1	ciorbă de legume cu fasole	250	4	5,25	13	115
2	Terci din griu cu unt si sos cu carne de vita	100	7	6	8	113
3	Compot din fructe	200	0	0	11,2	49
4	Pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8

\

	Miercuri		proteine	lipide	glucide	calorii
N r d/ o	Denumirea	gr				

Dejun						
1	terci de ovăș cu lapte	200	10,31	10	31,38	245,38
2	Tartină cu magiun	30/10	2,12	7,86	15,2	135,1
3	Ceai negru cu zahăr	200	0,11	1,6	15	57
Prânz						
1	ciorbă de varză poaspătă cu cartofi	250	2,5	9,5	5,25	95
2	Varza innabusita cu carne de pui	100	14,4	9,45	5,3	150
3	Compot din fructe	200	0,65	0,1	2,4	13,5
4	Pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8

	Joi		proteine	lipide	glucide	calorii
N r d/ o	Denumirea	gr				

Dejun						
1	Budincă cu brânză	100	15	4	6	130
2	Cacao cu lapte	200	7	1	22,8	132
Prânz						
1	borș roșu	250	1,5	5	10	90
2	Orez fiert cu unt si sos cu carne de pui	100	18,61	23,29	4,85	301,75
3	Compot din fructe	200	2,05	2,45	1,75	70
4	Pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8

Vineri

N r d/ o	Denumirea	Gr	proteine	lipide	glucide	calorii
Dejun						
1	terci de ovăs pe lapte	200	10,31	10	31,38	245,38

2	tartină cu cașcaval	30/15	5,73	4,37	14,4	118,9
3	ceai negru cu zahăr	200	0,11	1,6	15	57
	prânz					
1	ciorbă de legume cu fasole	250	4	5,25	13	115
2	cartofi fierți cu unt si sos cu carne de pui	100	2,2	7,3	20,13	157
3	compot din fructe	200	1,4	0,2	33,8	142
4	pâine	60	7,56	0,9	25,38	139,8