

COORDONAT  
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

4 februarie 2020

APROBAT  
Director ÎSAP cantina  
„Liceist”



Ana Pascal

februarie 2020

## MENIUL-MODEL

pentru două săptămîni, perioada iarnă-primăvară

pentru cantinele școlare ale ÎSAP „LICEIST”

pentru anul 2020

## Luni /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul I</b>						<b>677,22</b>
<b>215</b>	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)</b>		<b>150/5/15</b>				<b>284,2</b>
	paste	52		2,6	0,68	38,48	187,20
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	cașcaval(45%)	16		3,99	4,15		59,60
<b>1</b>	<b>Tartină cu unt</b>		<b>20/50</b>				<b>283,1</b>
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>85</b>	<b>Ou fiert</b>	1 buc	<b>45</b>	5,09	3,92	0,39	<b>55,98</b>
<b>451</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămîe</b>		<b>200/10</b>				<b>53,94</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămîe	10		0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Dejunul II</b>						<b>632,93</b>
<b>3</b>	<b>Tartine cu cașcaval</b>		<b>20/30</b>				<b>154,6</b>
	cașcaval	20		4,99	5,18	0	74,5
	pâine	30		2,43	0,36	14,4	80,1
<b>196</b>	<b>Terci din fulgi de ovăs, lapte, stafide</b>		<b>200/10/10</b>				<b>295,56</b>
	Fulgi de ovăs	50		5,94	2,9	32,67	122,88
	zahăr	6		0	0	5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	lapte	100		3	2	5	52,0
	stafide	10		0,17	0,07	6,3	25,0
<b>85</b>	<b>Ou fiert</b>	1 buc	<b>45</b>	5,09	3,92	0,39	<b>55,98</b>
<b>451</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămîe</b>		<b>200/10</b>				<b>53,94</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămîe	10		0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Mere coapte</b>		<b>1/65</b>				<b>72,85</b>
	mere	92		0,32	0	9,15	38,05
	zahăr	10		0	0	9,9	34,8
	<b>Prînzul</b>						<b>966,40</b>
	<b>Salată din sfeclă fiartă</b>		<b>100</b>				<b>79,35</b>
	sfeclă fiartă	100		1,36		8,64	34,40
	ulei	5			4,95		44,95
<b>92</b>	<b>Borș cu varză, cartofi, smîntînă și carne de pui</b>		<b>250/5/50</b>	<b>11,70</b>	<b>4,95</b>	<b>3,38</b>	<b>133,03</b>
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58

	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2			1,98		17,98
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
733	<b>Pârjoală din fileu de pui</b>		<b>75/5</b>				<b>234,25</b>
	fileu	65		13,52	5,72	3,90	77,35
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
	ulei	7,5			7,43		67,43
	sare	2					
1981	<b>Terci din orez</b>		<b>150/10</b>				<b>223,56</b>
	Crupe de orez	51		3,69	1,01	31,81	184,29
	unt	5,25		0,02	2,87	0,03	39,27
	sare	2					
428	<b>Compot din prune proaspete</b>		<b>200</b>				<b>76,41</b>
	prune	45.6		0,29		5,34	24,21
	zahăr	15				14,85	52,20
	<b>Banane</b>		<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,21</b>	<b>15,4</b>	<b>62,3</b>
	<b>Pâine*</b>	30	<b>30/30</b>	2,43	0,36	14,40	<b>80,10</b>
	<b>Pâine cu secară</b>	30		2,70	0,90	14,40	<b>77,40</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II</b>						<b>1643,62/ 1599,33</b>

\* Pâine albă integrală/ secară

## Marți /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul I</b>						<b>697,94</b>
43	<b>Tartină cu unt</b>		<b>50/10</b>				<b>208,3</b>
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
384	<b>Terci din arnautca pe apa cu unt, zahar</b>		<b>150/10</b>				<b>392,34</b>
	arnautca	60		7,13	0,59	39,8	282,74
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	<b>Iaurt natural 2.6%</b>	<b>125</b>		<b>2,50</b>	<b>3,75</b>	<b>5,00</b>	<b>62,50</b>
	<b>Ceai de macieș</b>	<b>200</b>					<b>34,80</b>
	măcieș	20					
	zahăr	10					34,80
	<b>Dejunul II</b>						<b>646,75</b>
499	<b>Budincă din brânză de vaci cu unt</b>		<b>200/10</b>				<b>461,95</b>
	brânză de vaci	120		19,2	10,8	1,2	241,20
	Crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19
	zahăr	12		0	0	11,88	41,76
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0
	unt	10		0,06	8,2	0,1	74,8
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>34,8</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	10		0	0	9,9	34,8
	<b>Biscuiți</b>	<b>35</b>		<b>2,87</b>	<b>3,33</b>	<b>25,9</b>	<b>150,0</b>
	<b>Prânzul</b>						<b>923,47</b>
	<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>		<b>100</b>				<b>62.61</b>
	Castraveți	50		0,37		1,40	5,58
	Tomate	50		0,29		2,00	8,55
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
115	<b>Supă cu cartofi și paste</b>		<b>250</b>				<b>149.45</b>
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	paste făinoase	10		1,00	0,13	7,40	36,00
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	pătrunjel, mărar	4		0,07	0,00	0,20	0,87

	ulei	5			4,95		44,95
	sare	2					
326	<b>Carne de vită înăbușită</b>		<b>75/50</b>				<b>195,93</b>
	carne de vițel	125		18,94	6,56		140,63
	ulei	4,2			4,16		37,76
	morcov	5		0,05	0,00	0,28	1,64
	ceapă	5		0,07		0,40	1,76
	pastă de rosii	4		0,22		0,60	3,40
	făină	3		0,30	0,03	2,19	10,74
	Sare	2					
149	<b>Piureu de cartofi</b>		<b>150/10</b>				<b>188,02</b>
	cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	lapte	25		0,75	0,50	1,25	13,00
	sare	2					
428	<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>53,66</b>
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Struguri</b>		<b>150</b>	<b>0,91</b>	<b>0,26</b>	<b>23,49</b>	<b>90,05</b>
	<b>Pâine*</b>	35	<b>35</b>	2.84	0.42	16.8	<b>93.45</b>
	<b>Pâine</b>	35	<b>35</b>	3.15	1.05	16.8	<b>90.3</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II</b>						<b>1621,41/ 1570,22</b>

\* Pâine albă integrală/ seară

## Miercuri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b><i>Dejunul I</i></b>						<b>652,65</b>
43	<b>Tartină cu majiun</b>		<b>20/30</b>				<b>124,1</b>
	Majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
	<b>Budincă din brânză de vaci cu unt</b>		<b>200/5</b>				<b>424,55</b>
	brânză	120		19,2	10,80	1,2	241,2
	crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19
	zahăr	12				11,88	41,76
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,40
	<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>				<b>104</b>
	lapte			6,0	4,0	10,0	104
	<b><i>Dejunul II</i></b>						<b>600,81</b>
733	<b>Pârjoală din fileu de pui</b>		<b>75,5</b>				<b>234,25</b>
	fileu	65		13,52	5,72	3,9	77,35
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,4
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,6	20,03
	ulei	7,5		0	7,43	0	67,43
	sare	2					
149	<b>Piureu de cartofi</b>		<b>150,10</b>				<b>188,02</b>
	cartofi	174		2,51	0,13	23,8	100,22
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	lapte	25		0,75	0,5	1,25	13,00
	sare						
451	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>		<b>200/10</b>				<b>53,94</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Fructe proaspete(banane)</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>

	<b>Prânzul</b>						<b>905,73</b>
47	<b>Salată de varză proaspata</b>		<b>100</b>				<b>90,94</b>
	varză	97,5		0,62		4,21	24,18
	ceapă	12,5		0,18		1,0	4,41
	ulei nerafinat	5			4,95		44,95
	zahar	5				4,95	17,40
110	<b>Supă cu cartofi și orez</b>		<b>250</b>				<b>124,18</b>
	cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	ulei	2,5			2,48		22,48
	Sare	2					
	orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
	Pătrușel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
733	<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>		<b>75/5</b>				<b>169,49</b>
	Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare	2					
383	<b>Terci din hrișcă</b>		<b>150</b>				<b>277,34</b>
	Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	Sare	2					
	<b>Fructe proaspete</b>		<b>100</b>				<b>60,03</b>
	struguri	100		0,61	0,17	15,66	60,03
	pâine *	35	<b>35</b>	2,84	0,42	16,80	<b>93,45</b>
	pâine secară	35	<b>35</b>	3,15	1,05	16,80	<b>90,30</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II</b>						<b>1558,38/ 1506,54</b>

\* Pâine albă integrală

## Joi /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul I</b>						<b>694.55</b>
1	<b>Tartină cu unt</b>		<b>20/50</b>				<b>283,1</b>
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
190	<b>Terci din orez, lapte, curaga</b>		<b>200/10/10</b>				<b>335.29</b>
	orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	6				5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200/10</b>				<b>34,80</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
	<b>Dejunul II</b>						<b>602,42</b>
215	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>		<b>150,5,15</b>				<b>284,2</b>
	paste	52		2,6	0,68	38,48	187,2
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,4
	Cașcaval(45%)	16		3,99	4,15	0	59,6
1	<b>Tarină cu unt</b>		<b>10/50</b>				<b>208,3</b>
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	pâine	50		4,05	0,6	24,0	133,5
85	<b>Ou fiert</b>	1 buc	<b>45</b>	5,09	3,92	0,39	<b>55,98</b>
451	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>		<b>200/10</b>				<b>53,94</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Prânzul</b>						<b>921,06</b>
	<b>Salată de roșii</b>		<b>100</b>				<b>49,47</b>
	roșii	80		0,46		3,19	13,68
	ceapă	25		0,36		2,00	8,82
	Ulei nerafinat	3			2,97		26,97
106	<b>Rasolnic</b>		<b>250</b>				<b>118,83</b>



	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	castraveți murați	17		0,17	0,03	0,51	2,04
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
	ulei	5			4,96		44,96
	Sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
1981	<b>Terci din arnăut</b>		<b>150</b>				<b>251,7</b>
	Crupe arnăut	60		7,13	0,59	39,8	212,06
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	Sare	2					
733	<b>Bitoc din fileu de găină</b>		<b>75/5</b>				<b>234,25</b>
	fileu de găină	65		13,52	5,72	3,90	77,35
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
	ulei	7,5			7,43		67,43
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
428	<b>Compot din prune</b>		<b>200</b>				<b>76,41</b>
	prune	45,6		0,29		5,34	24,21
	zahăr	15				14,85	52,2
	<b>Portocale</b>	<b>100</b>		<b>0,63</b>	<b>0,07</b>	<b>7,7</b>	<b>32,90</b>
	<b>Pâine *</b>	30	<b>30/30</b>	2,43	0,36	14,40	<b>80,10</b>
	<b>Pâine cu secară</b>	30		2,70	0,90	14,40	<b>77,40</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II</b>						<b>1615,61/ 1523,48</b>

## Vineri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul I</b>						<b>627,68</b>
<b>190</b>	<b>Terci din hrișcă, lapte, unt</b>		<b>150/10</b>				<b>385,38</b>
	hrișcă	72		8,04	1,39	40,89	237,7
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	6				5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>3</b>	<b>Tartină cu majiun</b>		<b>10/50</b>				<b>155,5</b>
	majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>456</b>	<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				<b>86,8</b>
	cacao	3					
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	apă	100					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Dejunul II</b>						<b>652,65</b>
<b>43</b>	<b>Tartină cu majiun</b>		<b>20/30</b>				<b>124,1</b>
	majiun	20		0,5	0,2	11,28	44,0
	pâine	30		2,43	0,36	14,4	80,10
	<b>Budincă din brânză de vaci cu unt</b>		<b>200/5</b>				<b>424,55</b>
	brânză	120		19,2	10,80	1,2	241,2
	crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19
	zahăr	12				11,88	41,76
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,40
	<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>				<b>104,0</b>
	Lapte	200		<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	10,0	104,0
	<b>Prînzul</b>						<b>873,57</b>
	<b>Salată din cartofi</b>		<b>100</b>				<b>84,57</b>
	Cartofi ferti	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	ulei	3			2,97		26,97
<b>111</b>	<b>Supa cu cartofi si arpacas</b>		<b>250</b>				<b>134,13</b>
	cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30
	arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
	morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	ulei	2.5			2,48		22,48

	sare	2					
	pătrunjel	4		0,07		0,20	0,87
249	<b>Pește copt cu legume</b>		<b>75/30</b>				<b>162,20</b>
	pește	130		12,6	3,48		108,19
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53
	ulei	5			4,95		44,95
	sare						
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulce	10		0,08		0,45	2,25
224	<b>Mămăliguță</b>		<b>150</b>				<b>187,87</b>
	Făină de porumb	50		4,98	1,99	33,33	161,69
	unt	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18
	Sare						
428	<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				<b>147,30</b>
	Fructe usc.	45		0,77	0,32	28,35	112,5
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Pâine *</b>	30	<b>30/30</b>	2,43	0,36	14,40	<b>80,10</b>
	<b>Pâine cu seară</b>	30		2,70	0,90	14,40	<b>77,40</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II</b>						<b>1501,25/ 1526,22</b>

\* Pâine albă integrală/ seară



## Luni /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul I</b>						<b>629,17</b>
	<b>Terci din mei cu dovleac pe apă cu unt</b>		<b>200/5</b>				<b>232,4</b>
	crupe de mei	30		3,27	1,25	21,68	112,27
	dovleac	35		0,25		1,47	6,37
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	7				6,93	24,36
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
3	<b>Tartină cu cașcaval, unt</b>		<b>10/20/50</b>				<b>282,8</b>
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	cașcaval	20		4,99	5,18		74,50
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
451	<b>Ceai cu zahăr și lămâi</b>		<b>200/10</b>				<b>53,94</b>
	Ceai	2					
	zahăr	15				14,85	52,2
	lămâi	10		0,06	0,02		1,74
	<b>Struguri</b>		<b>100</b>	<b>0,61</b>	<b>0,17</b>	<b>15,66</b>	<b>60,03</b>
	<b>Dejunul II</b>						<b>621,58</b>
	<b>Tartina cu majiun</b>		<b>20/30</b>				<b>124,10</b>
	pâine	30		2,43	0,36	14,4	80,10
	majiun	20		0,5	0,2	11,28	44,00
	<b>Ou fiert</b>		<b>1/45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
	<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>10,0</b>	<b>104,0</b>
	<b>Terci din hrișcă cu stafide, unt</b>		<b>200/10</b>				<b>337,5</b>
	hrișcă	70		8,04	1,39	40,89	237,7
	stafide	10		0,17	0,07	6,3	25,0
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	<b>Prânzul</b>						<b>965,00</b>
	<b>Salată din morcov cu mere</b>		<b>100</b>				<b>81,53</b>
	Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
	Mere	25		0,09		2,49	10,34
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
122	<b>Supă țărănească cu carne de pui</b>		<b>250/50</b>				<b>167,82</b>
	Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
	Varză	37,5		0,24		1,62	9,30
	Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
	Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12		0,17		0,96	4,23



	Ulei	5			4,95		44,95
	Sare	2					
	Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
374	<b>Chifteluțe din carne de bovină</b>		<b>80/5</b>				<b>152,13</b>
	Carne de bovină	51		7,73	2,68		57,38
	Pâine	11		0,89	0,13	5,28	29,37
	Ceapă	28		0,40		2,23	9,88
	Făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
	Sare	2					
	Unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
214	<b>Paste fierte cu unt</b>		<b>150</b>				<b>262,0</b>
	Paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
	Unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	Sare	2					
428	<b>Compot din prune</b>		<b>200</b>				<b>76,41</b>
	Prune	45,6		0,29		5,34	24,21
	Zahăr	15				14,85	52,20
	<b>Mere proaspete</b>	100		0,35		9,94	<b>41,36</b>
	<b>Pâine *</b>	35	<b>35/35</b>	2,84	0,42	16,80	<b>93,45</b>
	<b>Pâine</b>	35		3,15	1,05	16,80	<b>90,30</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II</b>						<b>1594,17/ 1586,58</b>

\* Pâine albă integrală/ secară

## Marți /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul I</b>						<b>661,60</b>
215	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)</b>		<b>150/10/20</b>				<b>340,22</b>
	paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	cașcaval(45%)	21		5,24	5,44		78,22
	sare	2					
	<b>Ou fiert</b>		<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
43	<b>Tartină cu majiun</b>		<b>20/30</b>				<b>124,1</b>
	Magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200/10</b>				<b>34,80</b>
	Ceai	2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Biscuiți</b>		<b>25</b>	<b>2,05</b>	<b>2,38</b>	<b>18,5</b>	<b>106,5</b>
	<b>Deiunul II</b>						<b>609,69</b>
	<b>Păpănași din brânză de vaci cu maj.</b>		<b>200/20</b>				<b>431,15</b>
	brânză		120	19,2	10,8	1,2	241,2
	Crupă de griș		15	1,69	0,1	10,9	51,79
	zahăr		12	0	0	11,88	41,76
	lapte		50	1,5	1,0	2,5	26,0
	ou		21,7	2,45	1,89	0,19	27,0
	majiun		20	0,5	0,2	11,28	44,0
451	<b>Ceai cu zahăr și lămîie</b>		<b>200/10</b>				<b>53,94</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămîie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Fructe proaspete</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
	<b>Prînzul</b>						<b>984,64</b>
76	<b>Vinegret din legume</b>		<b>100</b>				<b>81,81</b>
	sfeclă	19,2		0,26		1,66	6,60
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
	castraveți murați	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
	ceapă	17,9		0,26		1,43	6,32
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
	sare	2					
115	<b>Supă de cartofi și tăței de casă</b>		<b>250</b>				<b>126,55</b>
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60



	tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de roșii	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2,5			2,48		22,48
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
<b>337</b>	<b>Gulaș din carne de bovină</b>		<b>75/50</b>				<b>237,42</b>
	carne de bovină	119		18,03	6,25		133,88
	ulei	7,5			7,43		67,43
	ceapă	27		0,39		2,15	9,53
	pastă de tomate	6		0,32		0,90	5,10
	făină de grâu	6		0,60	0,06	4,38	21,48
	sare	2					
	<b>Mazăre fiartă</b>		<b>150</b>				<b>254,85</b>
	mazăre	69		16,8	0,69	36,39	215,58
	unt	5,3		0,03	4,3	0,05	39,27
	sare	2					
<b>428</b>	<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>53,66</b>
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Mere coapte</b>		<b>1/65</b>				<b>72,85</b>
	Mere	92		0,32		9,15	38,05
	zahăr	10				9,9	34,80
	<b>Pîine*</b>	<b>30</b>	<b>30/30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>80,10</b>
	<b>Pîine cu secară</b>	<b>30</b>		<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II</b>						<b>1646,24/ 1594,33</b>

\* Pîine albă integrală/ secară

## Miercuri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul I</b>						<b>547.46</b>
196	<b>Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide</b>		<b>200/10/10</b>				<b>295.56</b>
	Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88
	zahar	6				5.94	20.88
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8
	lapte	100		3	2	5	52.0
	stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
	<b>Iaurt natural 2.6%</b>		<b>125</b>	<b>2.5</b>	<b>3.75</b>	<b>5</b>	<b>62.5</b>
3	<b>Tartină cu cașcaval</b>		<b>20/30</b>				<b>154,60</b>
	cașcaval	20		4.99	5.18		74.5
	pâine	30		2.43	0.36	14.4	80.1
	<b>Ceai de macieș</b>	<b>200</b>					<b>34.8</b>
	măcieș	20					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Dejunul II</b>						<b>606,21</b>
	<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				<b>86,8</b>
	lapte	100		3,0	2,0	5,0	52,0
	cacao	3					
	zahăr	10		0	0	9,9	34,8
	<b>Ou fiert</b>		<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
	<b>Cașcaval</b>		<b>40</b>	<b>9,98</b>	<b>10,37</b>	<b>0</b>	<b>149,0</b>
	<b>pâine</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,5</b>
	<b>biscuiți</b>		<b>45</b>	<b>3,69</b>	<b>4,28</b>	<b>33,3</b>	<b>180,93</b>
	<b>Prânzul</b>						<b>964,13</b>
	<b>Vinete cu ceapa</b>		<b>100</b>				<b>47.89</b>
	Vinete tocate	90		0.49	0.08	4.05	19.44
	ceapa	4,2		0.06		0.34	1.48
	Ulei nerafinat	3			2.97		26.97
92	<b>Ciorba cu legume, smântână și carne de pui</b>		<b>250/5/56</b>				<b>133,03</b>
	carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2			1,98		17,98

	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
733	<b>Fileu de gaina inabusita</b>		<b>75/10</b>				<b>274,32</b>
	fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09
	ulei	7,5				7,43	67,43
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	Sare	2					
384	<b>Terci din griu</b>		<b>150</b>				<b>244,63</b>
	griu	58		6,89	0,57	38,47	204,99
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	sare	2					
428	<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>53,66</b>
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,9	34,8
	prune		<b>100</b>	<b>0,63</b>		<b>11,70</b>	<b>53,10</b>
	pâine *	<b>30</b>	<b>30/30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>80,10</b>
	pâine cu secară	<b>30</b>		<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II L</b>						<b>1511,59/ 1570,34</b>

\* Pâine albă integrală/ secară

## Joi /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul I</b>						<b>684,49</b>
	<b>Omleta</b>		<b>75/5</b>				<b>117,52</b>
	ou	43,5		4,92	3,78	0,38	54,12
	lapte	50		1,50	1,00	2,50	26,00
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
384	<b>Terci din arnautca pe apa cu unt</b>		<b>200/10</b>				<b>325,82</b>
	arnautca	77,6		8,72	0,54	56,36	264,84
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
43	<b>Tartina cu gem</b>		<b>20/30</b>				<b>133,5</b>
	gem	20		0,13		11,60	53,40
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
441	<b>Mere coapte</b>		<b>1/65</b>				<b>72,85</b>
	Mar	92		0,32		9,15	38,05
	zahar	10				9,90	34,80
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>34,80</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Dejunul II</b>						<b>594,19</b>
	<b>Tartină cu unt</b>		<b>10/30</b>				<b>154,90</b>
	pâine	30		2,43	0,36	14,10	80,1
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,80
	<b>Terci din orez, lapte, curaga</b>		<b>200/10/10</b>				<b>335,29</b>
	orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
	lapte	100		3,0	2,0	5,0	52,0
	zahăr	6		0	0	5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	Caise uscate	10		0,17	0,07	6,3	25,0
	<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>10,0</b>	<b>104,0</b>
	<b>Prânzul</b>						<b>934,89</b>
	<b>Salata din sfecla cu prune</b>		<b>100</b>				<b>99,71</b>
	Sfecla fiarta	72		0,98		6,22	24,77
	Prune uscate	20		0,34	0,14	12,60	50,00
	zahar	2				1,98	6,96
	Ulei nerafinat	2			1,98		17,98
113	<b>Supă cu cartofi și fasole</b>		<b>250</b>				<b>118,83</b>

	cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
	fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53
	ulei	2,5			2,48		22,48
	Sare	2					
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	<b>Ficat de gaina inabusit in sos</b>		<b>75/50</b>				<b>204,64</b>
	Ficat de găină	107		22,26	9,42	6,42	127,33
	ulei	5			4,95		44,95
	morcov	15		0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă	15		0,21		1,20	5,29
	făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
	Pasta de roșii	5		0,27		0,75	4,25
	Sare	2					
428	<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>53,66</b>
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
149	<b>Piureu de cartofi</b>		<b>150/5</b>				<b>188,02</b>
	cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	lapte	25		0,75	0,50	1,25	13,00
	sare	2					
	<b>Struguri</b>		<b>100</b>	<b>0,61</b>	<b>0,17</b>	<b>15,66</b>	<b>60,03</b>
	<b>Pâine *</b>	<b>40</b>	<b>40/40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,20</b>	<b>106,80</b>
	<b>Pâine cu seară</b>	<b>40</b>		<b>3,60</b>	<b>1,20</b>	<b>19,20</b>	<b>103,20</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II</b>						<b>1619,38/ 1529,08</b>

\* Pâine albă integrală/ seară

## Vineri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul I</b>						<b>644,42</b>
1	<b>Tartină cu unt</b>		<b>20/50</b>				<b>283.1</b>
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	Pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
	<b>Puding din brinza cu morcov</b>		<b>200/10</b>				<b>326.52</b>
	brânza	80		12,80	7,20	0,80	160,80
	zahar	10				9,90	34,80
	ou	52,2		5,90	4,54	0,45	64,94
	morcov	40		0,42	0,03	2,24	13,12
	smintina	10		0,28	2,00	0,32	20,00
	unt	2		0,01	1,64	0,02	14,96
	faina	5		0,50	0,05	3,65	17,90
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>34,8</b>
	Ceai	0,2					
	zahăr	10				9,9	34,8
	<b>Dejunul II</b>						<b>617,21</b>
733	<b>Pârjoală din fileu de pui</b>		<b>75/5</b>				<b>234,25</b>
	fileu	65		13,52	5,72	3,9	77,35
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,6	20,03
	ulei	7,5		0	7,43	0	67,43
	sare	2					
1981	<b>Perci din orez</b>		<b>150/10</b>				<b>223,56</b>
	orez	51		3,69	1,01	31,81	184,29
	unt	5,25		0,02	2,87	0,03	39,27
	sare	2					
	<b>Ceai de măcieș</b>		<b>200</b>				<b>34,8</b>
	măcieș	20					
	zahăr	10		0	0	0	34,8
	<b>Fruite proaspete</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>30,8</b>	<b>124,6</b>
	<b>Prânzul</b>						<b>956,27</b>
	<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>	<b>100</b>					<b>62.61</b>
	Castraveți	50		0,37		1,40	5,58
	Tomate	50		0,29		2,00	8,55
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95

<b>114</b>	<b>Supă de cartofi cu mazare</b>		<b>250</b>				<b>123,75</b>
	cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
	mazare	20		1,08	0,30	9,36	54,20
	morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	10		0,17		0,96	4,23
	ulei	2,5			2,48		22,48
	sare	2					
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	<b>Pește copt cu legume</b>		<b>75/10</b>				<b>274,02</b>
	peste	125		12,11	3,35		104,03
	ceapă	15		0,21	0	1,2	5,29
	ulei	10			9,9		89,9
	sare	2					
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>383</b>	<b>Terci din hrișcă</b>		<b>150</b>				<b>277,34</b>
	Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	sare	2					
<b>448</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>34,80</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Pâine *</b>	<b>35</b>	<b>35/35</b>	<b>2,84</b>	<b>0,42</b>	<b>16,80</b>	<b>93,45</b>
	<b>Pâine cu secară</b>	<b>35</b>		<b>3,15</b>	<b>1,05</b>	<b>16,80</b>	<b>90,30</b>
	<b>TOTAL cu dejun I/ cu dejun II</b>						<b>1600,69/ 1573,48</b>

\* Pâine albă integrală/ secară