

„COORDONAT”

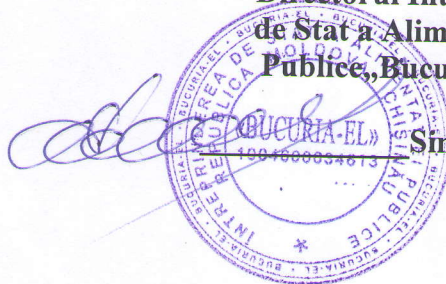
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT”

**Directorul Întreprinderii
de Stat a Alimentaţiei
Publice „BucuriaEL”**



Simion Untila

MENIU-MODEL

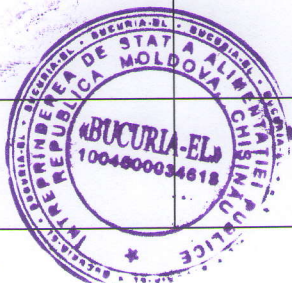
**a cantinelor şcolilor şi liceelor din sect.Botanica
al Municipiului Chişinău pe perioada iarna-primăvara
pentru anul 2019-2020**

Chişinău 2019

I SĂPTĂMÎNĂ

Luni

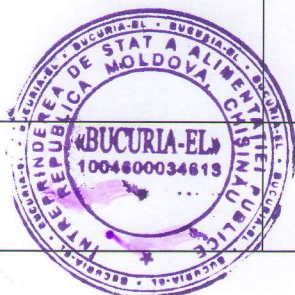
Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Fructe proaspete (mere,citrice, struguri,banane)	1/100	0,4	----	15,8	62,0
Iaurt natural (2,6% grăsime)	1/100	2,8	0,1	18,9	88,0
Terci din hrișcă cu unt,zahăr	1/130/5/10	8,9	5,9	12,3	267,5
Tartină cu unt Țărănesc	1/10/35	2,38	9,14	19,1	163,8
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	----	15,2	57,0
Total:		14,58	15,14	81,3	<u>638,3</u>
Dejun II					
Iaurt natural (2,6% grăsime)	1/100	2,8	0,1	18,9	88,0
Terci vâcos orez cu un Țărănesc, zahăr (mere/dovleac/ stafide)	1/120/10/15/50	5,52	11,7	21,24	219,24
Tartină cu cașcaval	15/35	6,0	4,7	15,5	135,1
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/7	0,1	-	15,0	59,0
Total:		14,42	16,5	70,64	501,34
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Salată „Vitaminică”	1/50	0,8	2,53	5,0	45,0
Supă cu arpacaș	1/250	2,3	5,2	16,5	127,0
Carne de pasare/vită înăbușită în sos	1/30/30	3,8	15,1	13,4	126,0
Macaroane fierte	1/150	5,2	4,8	36,0	208,5
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	----	15,0	57,0
Pâine din făină de grâu / integrală	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		17,6	29,03	121,0	<u>731,5</u>
Suma prinz					9,35 lei
Dejun+prinz					<u>23,00 lei</u>
Total:		32,2 0,7:	44,2 1,3:	202,3 4,5	1369,8



I SĂPTĂMÎNĂ

Marți

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Mere coapte	1/120	----	----	22,0	168,0
Budincă din brânză	1/70	12,04	8,7	10,8	169,2
Terci din griș pe lapte, unt	1/100/10	3,13	7,67	21,33	157,0
Tartină cu cașcaval (făină integrală)	1/10/30	4,5	3,8	15,4	225,8
Ceai cu lapte (2,5%)	1/150/50	1,6	1,6	17,3	86,0
Total:		20,9	21,1	74,9	<u>670,2</u>
Dejun II					
Mere naturale	1/100	0,4	---	11,3	46,8
Papanași din brânză de vaci	1/70	12,0	8,8	8,9	154,0
Terci vâscos ovăz	1/100	2,9	4,3	15,8	110,0
Tartină cu magiun (făină integrală)	1/10/26	1,6	0,6	13,78	89,0
Cacao cu lapte (2,5%)	1/200	3,6	3,8	25,4	140,0
Total:		20,5	17,5	75,18	539,8
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Salată din varză proaspătă	1/50	0,8	2,53	5,0	45,0
Borș cu sfeclă, cartofi	1/250	2,3	5,0	18,5	131,0
Șnițel din carne de pasăre ori vită la aburi	1/50	8,3	12,9	8,2	192,0
Terci din grâu	1/150	5,1	4,9	34,8	198,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	----	28,4	108,0
Pâine din făină de grâu / integrală	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		22,0	26,7	129,9	<u>842,0</u>
Suma prînz					9,35 lei
Dejun+prînz					<u>23,00 lei</u>
Total:		42,9 0,9:	47,8 1,1:	204,8 4,1	1512,2



I SĂPTĂMÎNĂ

Miercuri

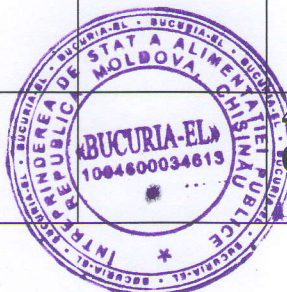
Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Fructe proaspete (mere,citrice, struguri,banane)	1/100	0,4	----	15,8	62,0
Bitoc tocat din carne de pasăre ori vită la aburi	1/60	9,9	15,5	9,8	230,4
Terci din orz	1/100	3,0	4,5	16,5	106,0
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/7	0,1	----	15,2	59,0
Tartină cu cașcaval(făină integrală)	1/10/30	4,5	3,8	15,4	225,8
Total:		17,9	23,8	72,7	<u>683,2</u>
Dejun II					
Fructe proaspete (mere,citrice, struguri,banane)	1/100	0,4	----	15,8	62,0
Guleaș din carne de pasăre ori vită	1/40/40	9,9	15,5	9,8	218,3
Macaroane fierte	1/150	5,2	2,8	36,0	208,5
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	---	15,2	57,0
Pâine din făină de grâu / integrală	1/40	3,6	1,0	20,5	112,0
Total:		19,2	19,3	97,3	657,8
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Salată din leguminoase(ulei ceapă)	1/50	2,6	5,0	7,5	85,0
Supă cu cartofi cu tăieței de casă	1/250	4,5	5,7	14,9	132,0
Pește înăbușit cu legume	1/40/40	9,1	4,5	4,2	94,4
Terci din arpacaș	1/150	3,0	3,6	24,0	144,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	----	28,4	108,0
Pâine din făină de grâu / integrală	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		24,7	20,2	114,04	<u>731,4</u>
Suma prinz					9,35 lei
Dejun+prinz					<u>23,00 lei</u>
Total:		42,6	44,0	186,7	1414,6
		0,9:	4,3		



I SĂPTĂMÎNĂ

Joi

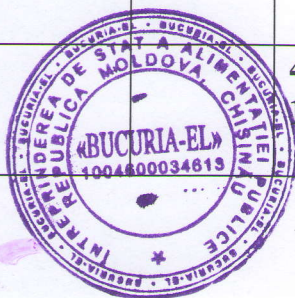
Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Mere coapte					
Ou de găină categoria extra	1/110	----	----	38,1	154,0
Terci viscos din grâu cu unt Țărănesc,	1 buc	5,1	5,0	0,3	63,0
zahăr,semințe de floarea-soarelui	1/100/5/5/5	4,6	9,77	17,7	182,7
Tartină cu unt și cașcaval(făină integral					
Lapte fiert (2,5%)	1/10/10/30	4,5	12,1	15,4	300,8
	1/150	4,2	4,8	7,05	87,0
Total:		16,4	31,6	78,5	<u>787,5</u>
Dejun II					
Mere coapte	1/120	----	----	41,56	168,0
Omletă din ou de găină categoria extr	1/50/15	12,2	12,4	0,8	231,66
cu cașcaval					
Terci din mei cu lapte natural	1/150	3,5	11,0	23,25	206,7
Tarină cu unt Țărănesc	1/10/27	1,6	0,6	14,0	89,0
Ceai cu lapte (2,5%)	1/200	1,6	1,6	17,3	86,0
Total:		18,9	25,6	96,9	781,36
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Salată din morcov	1/50	0,7	5,1	4,6	66,0
Ciorbă din varză proaspătă și cartofi	1/250	1,8	5,0	10,5	105,0
Chifteluțe din carne de pasăre cu sos	1/50/50	10,5	11,5	10,0	182,5
Piure de cartofi	1/150	5,1	4,9	34,8	198,0
Compot din fructe	1/200	0,1	----	28,4	108,0
Pâine din făină de grâu / integrală	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		23,6	27,9	123,3	<u>827,5</u>
Suma prînz					9,35 lei
Dejun+prînz					<u>23,00 lei</u>
Total:		46,5	52,1	201,8	1615,0
		0,9:	1,3:	3,87	



I SĂPTĂMÎNĂ

Vineri

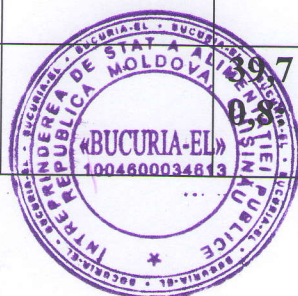
Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Fructe proaspete (mere,citrice, struguri,banane)	1/100	0,4	----	15,8	62,0
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/60/30	15,8	18,4	2,48	219,0
Terci din ovăz	1/100	2,9	4,3	15,8	110,0
Ceai cu zahăr, lămâie	1/200	1,6	1,6	17,3	86,0
Pâine/pâine cu tărițe	1/30/20	4,5	1,4	29,2	140,0
Total:		25,2	25,7	80,5	<u>617,0</u>
Dejun II					
Fructe proaspete (mere,citrice, struguri,banane)	1/100	0,4	----	15,8	62,0
Șnițel natural din pulpă3	1/65	15,8	18,4	2,5	220
Terci din hrișcă	1/100	3,0	4,53	16,53	118,9
Tartină cu cașcaval	1/15/30	4,5	3,8	15,4	113,8
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	---	15,2	57,0
Total:		23,8	26,73	65,43	571,7
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Salată vitaminică	1/40	0,6	1,8	3,9	35,2
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250	6,0	5,3	23,3	166,0
Pîrjoală din pește la abur	1/50	7,3	7,9	9,3	136,0
Terci vîscos din porumb	1/150	3,0	5,5	22,9	175,3
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	---	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / integrală	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		22,4	21,9	122,8	788,5
Suma prînz					9,35 lei
Dejun+prînz					<u>23,00 lei</u>
Total:		47,6	47,6	203,3	1405,5



II SĂPTĂMÎNĂ

Luni

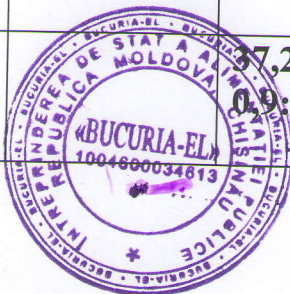
Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Fructe proaspete (mere,citrice, struguri)	1/100	0,4	----	15,8	62,0
Terci vâcos din orez, unt,stafide, ori semințe(floarea soarelui,susan)	1/100/10/10	1,5	11,3	16,6	171,0
Ceai cu zahar si lamîie	1/200/7	0,1	----	15,2	59,0
Tartină cu cașcaval (făină integrală)	1/10/30	4,5	12,1	15,4	300,8
Total:		6,5	23,4	63,0	<u>605,0</u>
Dejun I					
Fructe proaspete (mere,citrice, struguri)	1/100	0,4	---	15,8	62,0
Terci vâcos grâu cu unt, zahăr și semințe	1/100/10/20	4,6	9,77	17,7	177,3
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	---	15,2	57,0
Tarină cu unt Țărănesc și magiun	1/10/15/30	2,8	9,2	28,5	208,0
Total:		7,9	18,97	77,2	504,3
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Salată din legume	1/50	1,06	3,1	2,5	40,66
Supă cu cartofi și macaroane	1/250	2,8	2,8	31,0	123,0
Bătută din fileu de găină la aburi	1/35	10,5	8,8	----	149,8
Terci viscos din ovăz	1/150	4,4	6,5	23,7	165,0
Compot din fructe proaspete	1/200	0,1	----	28,4	108,0
Pâine din făină de grâu / integrală	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		24,3	22,6	120,6	<u>754,4</u>
Suma prînz					9,35 lei
Dejun+prînz					<u>23,00 lei</u>
Total:		50,2	50,2	201,4	1359,46
		1,42:	4,0		



II SĂPTĂMÎNĂ

Marți

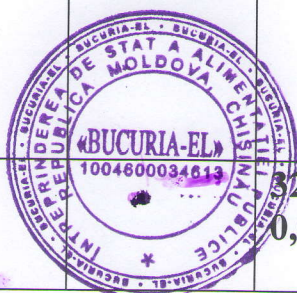
Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Fructe proaspete (mere, citrice, struguri)	1/100	0,4	----	15,8	62,0
Gulaș din carne de vită/pasăre	1/35/35	11,0	6,5	4,0	126,0
Terci vâscos din porumb	1/100	2,0	3,7	15,3	116,8
Tartină cu unt (făină integrală)	1/10/35	2,38	9,14	19,1	163,8
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	----	15,0	57,0
Total:		15,8	19,3	69,2	<u>525,6</u>
Dejun II					
Mere/dovleac copt	1/130	----	----	28,6	114,4
Pîrjoală naturală din carne de vită	1/60	18,96	7,2	---	140,4
Terci vâscos din mei	1/120	5,2	6,0	23,56	174,0
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/7	0,1	---	15,2	59,0
Pâine din făină de grîu / integrală	1/20/20	3,6	0,9	20,2	112,0
Total:		27,86	14,1	87,56	599,8
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Legume proaspete ori coapte	1/50	0,3	----	1,2	16,0
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250	6,0	5,3	13,3	166,0
Chifteluțe din carne de vită cu sos	1/40/40	6,3	9,5	9,1	147,1
Terci vâscos din grîu	1/150	3,3	4,8	15,1	143,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	----	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / integrală	1/32/32	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		21,4	21,0	102,1	<u>748,1</u>
Suma prînz					9,35 lei
Dejun+prînz					<u>23,00 lei</u>
Total:		47,2	40,3	171,3	1273,7



II SĂPTĂMÎNĂ

Miercuri

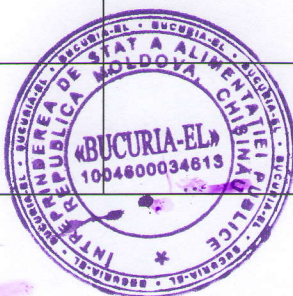
Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Bostan copt	1/100	1,0	0,1	7,0	26,0
Omletă naturală din ou de găină categoria extra	1/50	6,2	6,37	0,8	154,16
Terci viscos din orz cu lapte natural, unt	1/100/5	2,3	7,35	15,5	215,1
Tartină cu un țărănesc (făină integrală)	1/10/27	2,0	9,0	18,0	149,0
Lapte fiert (2,5%)	1/150	4,2	4,8	7,05	87,0
Total:		15,7	27,62	48,35	<u>631,26</u>
Dejun II					
Fructe proaspete (mere, citrice, struguri)	1/100	1,0	---	15,8	62,0
Ou de găină fiert (categorie extra)	1 buc	5,1	5,0	0,3	63,0
Terci vâcos hrișcă	1/100	3,0	4,5	16,5	106,0
Tartină cu unt Țărănesc și cașcaval	1/10/10/30	8,0	15,0	18,0	200,0
Chefir natural	1/150	4,2	4,8	5,25	88,5
Total:		21,3	29,3	55,85	519,5
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Vinegretă din legume	1/50	0,9	4,9	4,26	65,3
Borș cu varză proaspătă, cartofi,	1/250	2,0	5,0	14,5	116,0
Pește copt cu sos	1/40/40	7,8	3,16	1,16	70,44
Terci vâcos din orez	1/100	1,5	3,0	16,6	96,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	---	28,4	108,0
Pâine din făină de grâu / integrală	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		17,7	17,46	99,96	<u>623,74</u>
Suma prînz					9,35 lei
Dejun+prînz					<u>23,00 lei</u>
Total:		32,0 0,9:	36,58 1,14:	171,8 4,0	1255,0



II SĂPTĂMÎNĂ

Joi

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Banane	1/100	0,4	---	15,8	66,0
Budincă din brînză cu macaroane	1/ 150	12,2	11,6	34,6	283,5
Tartină cu unt Țărănesc și magiun	1/10/10/35	6,3	15,5	18,6	212,9
Cacao cu lapte (2,5%))	1/200	3,6	3,8	25,4	140,0
		11,1	30,9	78,6	<u>702,4</u>
Total:					
Dejun II					
Banane	1/100	0,4	---	15,8	66,0
Budincă din brînză și magiun	1/70	12,5	8,7	13,8	180,0
Terci griș pe lapte natural	1/100	3,13	7,67	21,33	157,0
Tartină cu unt Țărănesc	1/10/30	2,0	9,0	18,0	149,0
Ceai cu lapte (2,5%)	1/150	1,6	1,6	17,3	86,0
Total		19,63	26,97	86,23	638,0
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Sveclă fiartă	1/50	0,8	----	5,4	24,0
Supă cu arpacaș	1/250	2,3	5,2	16,5	127,0
Carne de pasare/vită înăbușită în sos	1/30/30	3,8	15,1	13,4	126,0
Piure mazăre uscată	1/150	5,2	4,8	36,0	208,5
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	----	15,0	57,0
Pâine din făină de grîu / integrală	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		17,6	26,5	121,3	<u>710,5</u>
Suma prînz					9,35 lei
Dejun+prînz					<u>23,00 lei</u>
Total:		35,7 0,6:	52,3 1,5:	186,3 3,5	1412,9



II SĂPTĂMÎNĂ

Vineri

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Dejun I					
Mere coapte	1/100	----	----	34,6	140,0
Bitoc tocat din fileu de găină la abur	1/60	8,3	12,9	8,2	192,0
Terci vâscos din grâu	1/100	2,9	4,6	14,8	98,0
Tartină cu cașcaval (făină integrală)	1/10/33	6,0	4,7	15,5	133,1
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200	0,1	---	15,0	59,0
Total:		20,8	26,0	98,5	<u>703,1</u>
Dejun II					
Mere naturale	1/130	1,3	---	20,54	80,6
File de găină înăbușit în sos alb	1/50/40	13,0	18,0	4,8	240,4
Terci vâscos din porumb	1/100	2,0	3,7	15,3	116,8
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	---	15,2	57,0
Pâine	1/20/20	3,6	0,9	20,2	112,0
Total:		20,0	22,6	76,04	606,8
Suma dejun					13,65 lei
Prinz					
Salată din legume	1/50	1,1	5,1	8,2	81,0
Supă cu cartofi și orez	1/250	6,4	2,5	20,3	116,0
Zraze din carne cu ceapă	1/50	6,4	11,2	7,7	172,0
Varză înăbușită	1/100	2,5	2,9	11,3	80,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	----	28,4	108,0
Pâine din făină de grâu / integrală	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		21,9	23,1	110,9	<u>725,0</u>
Suma prînz					9,35 lei
Dejun+prînz					<u>23,00 lei</u>
Total:		42,7	49,1	209,4	1428,1

