

„Crimson”

Societatea cu răspundere limitată

Adresa juridică: mun.Ungheni, str. Petru Rares 55

c/f 1010609002988

Meniu pentru elevii din instituțiile de învățământ

Exemplu de meniu model pentru elevii din instituțiile de învățământ primar, secundar, ciclul I și II								
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor (g)	Masa brută (g)	Masa netă (g)	Proteine (g)	Lipi de (g)	Gluci de (g)	Valoarea calorică, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr copt	1/200	137.00	124.65	4.53	1.99	33.19	178.28
2	Tartină cu ou și brânză cu cheag tare	1/40/43	90.00	83.50	9.26	5.55	19.64	165.41
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Fructe proaspete mere	1/132	150.00	132.00	0.53		14.92	62.04
Total Dejun					14.32	7.74	68.25	409.73
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte și fructe	1/210	312.00	299.60	10.22	5.08	45.00	284.35
2	Tartină cu	1/40/24	65.0	64.0	9.84	7.68	19.20	196.32

	brinza cu cheag tare 45%		0	0				
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Fructe proaspetre de sezon	1/150	170.00	149.90	1.04	0.30	26.62	102.05
Total Dejun					21.1	13.26	91.32	586.72

ZIUA A TREIA – MIERCURI

Dejun								
1	Terci de orez cu lapte	1/200/40	232,00	231,60	8,33	6.73	50.05	322.74
2	Tartină cu brinza cu cheag tare 45%	1/40/24	65,00	64.00	9.84	7.68	19,20	196.32
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Banana	1/170	170.00	119.00	1.19	0.36	26.18	105.91
Total Dejun					19.36	14.97	95.93	637.97

ZIUA A PATRA – JOI

Dejun								
1	Brânză de vaci cu smântână	1/150/40	190,00	190,00	23.64	16.50	21.36	409.20
2	Fruct proaspăt de sezon	1/150	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00

	Total Dejun				24.17	16.70	36.78	475.24
--	--------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------

ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/43	50,00	43.50	5.66	4.35	0.44	62.21
2	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 30% grăsime	1/60/24	85,00	84.00	11.10	7.20	28.80	253.32
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Fructe proaspete mere	1/132	150.00	132.00	0.53		14.92	62.04
Total Dejun					17.29	11.75	44.66	381.57
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								
1	Paste făinoase cu brânză de vaci (tratată termic)	1/200	92,20	92,20	12,20	6,66	30,13	257,72
2	Fruct proaspăt tăiat felii	1/132	150,00	132,00	0,54	0,14	20,25	78,30
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Fructe proaspete para	1/135	150.00	135.00	30.54	0.14	20.25	78.30
Total Dejun					13.28	7.14	71.13	418.32
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte și stafide	1/200	322,00	307,30	7,71	5,63	39,17	259.66

2	Tartină cu brânză cu cheag tare 30%	1/40/9	50,00	49,60	6,10	3,79	19,20	140,45
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Fructe proaspete mere	1/132	150.00	132.00	0.53		14.92	62.04
Total Dejun					14.34	9.62	73.79	466.15

ZIUA A OPTA - MIERCURI

Dejun								
1	Ou fiert	1/43	50,00	43.50	5.66	4.35	0.44	62.21
2	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 30% grăsime	1/70/28/5	105,00	103,80	13,83	13,98	33,67	325,39
3	Iaurt Natural 2.5% fara adaus	1/200	200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00
4	Fructe proaspete de sezon poama	1/150	170.00	149.90	1.04	0.30	26.62	102.05
Total Dejun					24,53	24.63	68.73	589.65

ZIUA A NOUA – JOI

Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr copt	1/200	257,00	244,65	8,13	4,39	39,19	240,68
2	Tartină cu brânză cu cheag tare	1/40/29	70,00	68,80	11,09	8,98	19,20	214,94
3	Amestec de plante și	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00

	fructe/ infuzii							
4	Fructe proaspete de sezon prune	1/180	200.00	180.00	1.26	0.46	23.40	106.20
	Total Dejun				20,48	14.03	82.29	565.82
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	1/200	232,00	231,60	10,15	5,46	48,21	289,09
2	Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime	1/40/28	70,00	68,80	10,73	8,26	19,20	118,54
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200,00	200,00	0,00	0,20	0,50	4,00
4	Fructe proaspete mere	1/132	150.00	132.00	0.53		14.92	62.04
	Total Dejun				21.41	13.92	82.83	573.67
Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure								

S.R.L Crimson
Administrator
Babin Arcadie

