

„COORDONAT”

Medic șef al CSP

mun. Chișinău

 L.Suveică

”_____” **2018**

"APROBAT"

Director ÎSAP

Cantina "Adolescența"

 C.Putin

”_____” **2018**

MENIU-Model
de doua săptămâni(10zile)
pentru cantinele instituțiilor preuniversitare
subordonate ÎSAP Cantina "Adolescența"
sectorul Ciocana pentru perioada
vara-toamna anul de învățământ
2018-2019

Chișinău 2018

Luni-1 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire ,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energet Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------	---------------	----------------	--------------------------------------

Dejunul-Varianta 1

1	*Tartină cu unt"Țărănesc"	20/30	3.20	17.00	20.00	249.00
441	Mere coapte	60	0.00	0.00	15.70	72.00
272diet	Pilaf din orez cu fructe și stafide	150	11.10	18.50	48.20	271.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.20	59.00
Total			14.40	35.50	99.10	651.00

Dejunul -Varianta 2

14	Chiflă de cașă cu cașcaval de "Olanda"conț.de grăsime nu mai de 45 % grăsime	50/15/	3.20	6.10	25.70	298.00
p/a	Terci dens din fulgi de ovăz cu stafide și unt	200/10	6.00	9.90	21.50	202.00
	Portocale proaspete	40	0.04	0.00	7.00	39.00
1009	Ceai cu dulceață	200	0.10	0.00	15.20	66.00
TOTAL			9.34	16.00	69.40	605.00

Prânzul

tabl	Roșii naturale(portinate)	50	0.80	2.30	3.30	44.00
221p1981	Supă cu cartofi și mazăre uscate	250	10.10	5.60	22.30	168.00
p/a	Chifteluțe din fileu de găine cu sos alb	40/50	8.20	13.10	5.60	221.00
383	Terci risipit din crupe de hriscă	100	3.90	3.70	29.20	158.00
427	Compot din mere proaspete	200	0.40	-	38.40	108.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			27.10	26.20	124.50	824.00
În Total			50.2	51.75	211.3	1475

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

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

Marți -2 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetic Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	--

Dejunul-Varianta 1

558	Pateu copt cu brânză de vaci	65	8.25	6.00	29.75	259.00
	Terci rar de griș cu lapte(nu mai 1,5% și dulceață de zmeură	100/10	9.20	8.50	36.50	190.00
tabel	Fruite naturale în sortiment (mere,mandarine,banane)	50	0.50	0.00	6.30	35.00
448	Ceai cu zahar	200	6.66	7.20	50.60	140.00
	Total		24.61	21.70	123.15	624.00

Dejunul-Varianta 2

43	*Tartină cu magiun de prune	20/30	4.40	2.00	68.60	198.00
Diet	Zraze de brânză de vaci cu stafide	75	17.20	16.10	16.30	299.00
	Fruite naturale în sortiment (mere,mandarine,banane)	150	1.35	0.15	16.50	70.50
452	Ceai cu lapte(conț.grăsim 1,5%	100	1.60	1.60	17.30	65.00
	Total		24.55	19.85	118.70	632.50

Prânzul

48	Salată din varză pr. cu morcov	75	0.80	2.30	3.30	66.00
115	Zeamă cu tăiței de casă și smântână(p (pr.termică)	250/5	6.40	2.60	30.90	166.00
81	Carne de bovină înabușita	25/25	18.20	13.10	5.60	217.00
tabel	Terci dens din crupe de arpacaș	100	4.70	4.00	26.20	156.00
432	Compot din fructe uscate "asort	200	0.40	-	33.20	127.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
	Total		34.2	23.5	124.9	857
	În Total		58.81	45.25	248	1481
* Pâine din ăină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

Miercuri -3 ZI

<i>Nr de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energeti Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

Dejunul-Varianta1

1	Unt"Țărănesc"(porții)cu legume proasp	15/50	0.30	14.90	2.30	255.00
86	*Ou dietic cu pâine de grâu	40/35	7.30	5.40	15.70	145.00
p/a	Ghiveci de legume cu orez	200	3.80	12.00	25.50	185.00
1009	Ceai cu zahăr	200	0.10	0.00	15.00	57.00
Total:			11.50	32.30	58.50	642.00

Dejunul-Varianta 2

187diet 42	Sveclă înăbușită cu mere	50	2.30	7.40	12.00	69.50
42	Cașcaval (conț.grasime nu mai 40%)porționat	20	5.30	5.50	-	150.00
388	Paste făinoase(din făină integrală) fierte cu unt	150	7.60	7.20	57.00	209.00
p1981	Compot din citruse	150	0.50	0.00	21.80	130.00
86	*Pâine de grâu feliată	20	3.70	1.50	25.70	62.50
Total			19.40	21.60	116.50	621.00

Prânzul

76	Fasoliță	75	1.00	5.00	4.20	80.00
122	Supă ca la țară cu smântână(pr. term	250	8.50	5.50	11.20	163.00
p/c	Pește"Merluciu" înăbușit cu legume	50	11.00	10.60	2.70	161.50
224	Mamaligă cu unt	130/5	4.40	4.50	18.60	112.00
427	Compot din fructe proaspete	200	0.40	-	38.40	108.00
	Plăcintă cu mere (al.dospit)	75	3.50	4.90	25.70	106.50
383	*Pâine de grâu feliată	20	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			32.50	32.00	126.50	856.00
În Total			50.0	64.0	185.0	1,498.0

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

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

Joi-4 ZI

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,g r</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetic Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	---	-----------------	---------------	----------------	--

Dejunul-Varianta 1

tabel	Legume proaspete porționate(roșii Castraveți)	50/50	1.60	4.60	6.60	98.00
82	Gulaș din carne de bovină	25/50	5.10	4.60	0.30	225.00
tabel	Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100	3.90	3.70	29.20	138.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.20	59.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.00	125.00
Total			14.40	14.40	76.30	645.00

Dejunul-Varianta 2

p/c	Salată din morcovi cu mere	50	3.60	3.70	6.00	45.00
373	Biftec din carne de bovină pe aburi	40	8.30	12.90	8.20	172.00
p/a	Orez înăbușit cu legume	200	5.00	6.80	15.60	220.00
458	Cacao cu lapte	200	3.33	3.60	25.30	140.00
	*Pâine de grâu feliată	25	1.85	0.75	12.50	62.50
Total			22,08	27,75	67.60	639.00

Prânzul

81	Ardei rumenit	50	0.9	1.90	8.4	104
Diet	Borș vegetarian cu smântână(pr.term	250/5	5.5	5.40	21.3	165.5
p/a	Pulpe de pasăre rumenite în rolă	25	16.9	13.10	5.4	125
385	Cartofi fierți cu unt și mărar	130	2.6	3.80	25.6	142
427	Compot din prune proaspete	200	0.4	0.00	38.4	108
	Fructe naturale în sortiment	150	1.35	0.15	16.5	70.5
	*Pâine de grâu feliată	50	3.7	1.5	25.7	125.00
Total			31.35	25.85	141.30	840.00
În Total			45.75	51.7	205	1485

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

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

VINERI-5 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetiK cal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

Dejunul-Variata1

1	*Tartină cu unt"Țărănesc"și cașcaval	5/10/25	6.00	12.30	15.00	110.00
346	Morcov înăbușit cu orez și prune uscate	150	5.85	5.10	27.60	202.00
443	Cornișor nisipos	75	12.00	26.20	91.00	263.00
1009	Ceai cu dulceață de coacăză	200	0.10		15.20	66.00
Total			32.00	41.00	149.00	641.00

Dejunul-Variata 2

1	Dovleac copt cu unt	100/5	29.00	17.4	12	169.00
489	Scovarde(blinele)cu mere și gem de capșune	75/35	22.30	31	138	294.00
	Suc "Natulalis" în sortiment	200	1.60	0.00	32.20	160.00
Total			52.90	48.40	182.20	623.00

Prânzul

76	Vinegretă din legume fierte	100	2.00	10.00	8.40	120.00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscate	250	7.90	5.30	23.30	171.00
381	Ardei umpluți cu carne și orez	100	11.00	10.60	2.70	241.00
427	Compot din mere	200	0.40	-	38.40	108.00
	Fructe naturale în sortiment	150	1.35	0.15	16.50	70.50
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			26.35	27.55	115.00	835.50
În Total			56.5	58.5	224.0	1,476

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

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

Luni- 6 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetiK cal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

Dejunul-Varianta 1

1 424	*Tartină cu unt "Țărănesc" sau prune)cu dulceață de căpșune	10/25 100/30	2.00 6.00	8.50 9.90	13.20 11.50	142.00 345.00
tabel	Portocale	100	0.08	0.00	15.75	90.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.20	59.00
Total			8.18	18.40	55.65	636.00

Dejunul-Varianta 2

42	Brânză semitare "Edam"(conțin.grașime 40%)	20	4.75	6.00	0.00	75.00
86	Ou dietic fiert	40	5.10	4.60	0.30	63.00
Diet	Terci dens din crupe de grâu(sau mei) cu fructe uscate"asorti"	200	7.70	19.50	33.00	295.00
543	Chiflă pentru elevi	50	3.70	1.50	25.70	156.00
1009	Ceai din plante	200	0.10	0.00	15.00	30.00
Total			21.35	31.60	74.00	619.00

Prânzul

85p198 1	Salate vitaminică(varză,mazăre verde,ardei,morcovi)	100	1.60	5.00	10.00	90.00
121	Supă de cartofi cu găluștele	250	3.60	4.00	16.00	152.50
706p1981 427	Pilaf din carne de pasăre Compot din prune *Pâine de grâu	40/50/100 200 50	12.20 0.40 3.70	13.50 0.00 1.50	22.30 33.20 25.70	374.50 108.00 125.00
Total			21.50	24.00	107.20	850.00
În total			42.75	47.50	163.00	1486.00
* Pâine din ăină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

Marți-7 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energeti Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

Dejunul-Varianta 1

p/a	Suculent cu brânză de vaci	100	13.00	15.00	43.75	293.00
129	Supă de lapte cu fedea	200	6.10	6.40	21.30	195.00
441	Mere coapte	75	5.50	2.25	25.70	107.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.20	59.00
Total			24.70	23.65	105.95	654.00

Dejunul-Varianta 2

1	*Tartină cu unt "Țărănesc"	10/15	2.00	8.50	13.20	112.00
315Diet	Puding din brânză de vaci cu orez și magiun de mere	100/15	7.25	7.50	25.50	350.00
458	Lapte fiert	200	6.22	7.10	9.10	150.00
Total			15.47	23.10	47.80	612.00

Prânzul

10Diet	Salată din cartofi cu mazăre verde	50	0.90	5.00	5.50	47.00
92	Borș de varză proaspătă cu cartofi și smântână(prel.termică)	250/5	6.40	2.60	30.90	176.00
599p1981	Fripturică din carne de bovină	30/15	14.50	19.10	11.30	218.00
tabel	Terci dens din crupe de arpacaș	100	4.70	4.00	26.20	156.00
427	Compot din mere proaspete	200	0.40	0.00	38.40	108.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			30.60	32.20	138.00	830.00
În Total			48	50	194	1484

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

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

Miercuri-8 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,g r</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetic Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	---	-----------------	---------------	----------------	--

Dejunul-varianta 1

tabel	Roșii proaspete porționate	50	0.80	2.30	3.30	44.00
377	Ruladă din carne de bovină cu ou	50	14.50	19.10	11.30	226.00
781	Ghiveci de legume	150	2.90	10.14	19.20	198.00
1009	Ceai cu zahăr	200	0.10	0.00	15.00	57.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.75	1.50	25.50	125.00
Total			22.05	33.04	74.30	650.00

Dejunul-varianta 2

124p198	Dovlecei tocați	75	1.05	7.50	5.30	99.00
670p1	Perișoare din carne de bovină cu sos de smântână(respectarea cerințelor tehnologice)	40/30	8.60	13.10	8.80	165.00
tabel	Mămăligută	100	4.20	4.10	26.10	121.00
458	Cacao cu lapte	200	3.33	3.60	25.30	140.00
	*Pâine de grâu feliată	25	1.85	0.75	12.75	125.00
Total			15.7	25.45	52.95	650.00

Prânzul

58p/a	Sveclă fiartă cu ulei	50	1.60	5.00	7.00	66.00
122	Supă ca la țară cu smântână(prel.term)	250	8.50	5.50	11.20	153.00
892p1	Pește"Argentina"rumenit cu marinadă	50/30	5.40	5.20	8.40	179.00
759	Piure din cartofi cu unt	100	2.10	3.40	17.50	125.00
427	Compot din fructe uscate"Asorti"	200	0.40	0.00	33.20	127.00
	Fructe naturale în sortiment	150	1.35	0.15	16.50	70.50
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			23.05	20.75	119.50	845.50
În total			49	53	193	1485

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

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

Joi-9 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetic Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	--

Dejunul-varianta 1

42	Brânză cu cheag tare de "Moldova"(conț.grașime nu mai mult de 45%	20	5.10	8.50	0.00	76.00
441	Mere copate	100	2.00	0.00	26.00	135.00
347p19 81	Cartofi și legume înăbușite în sos roșu	100/15	7.00	8.40	36.00	216.00
543	Chiflă pentru elevi	50	3.70	1.50	25.70	156.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.20	59.00
Total			17.90	18.40	102.90	642.00

Dejunul-varianta 2

571	Pârjoală, copată in aluat	50	7.50	5.80	18.20	202.50
781	Ghiveci moldovenesc (vînătă,morcov,roșii,ardei,ceapă)	150	3.25	8.60	19.65	235.00
427	Compot din fructe	200	0.20	0.00	17.00	54.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			14.65	15.90	80.55	616.50

Prânzul

tabel	Legume proaspete în sortiment	50	1.90	7.30	1.70	48.00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscată	250	4.40	5.60	22.30	165.00
p/a	Chifteluțe din carne de bovină cu sos roșu	40/30	7.25	14.30	3.75	206.00
383	Terci risipit din crupe de hrișcă	110	3.90	3.70	29.20	198.00
1009	Ceai cu zahăr	200	0.10	0.00	15.00	57.00
	Fructe naturale în sortiment	150	1.35	0.15	16.50	70.50
	*Pâine de grâu feliată	25	1.85	0.75	13.00	73.00
Total			20.75	31.80	101.45	817.50
În total			50	58	199	1459
* Pâine din ăină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

Vineri-10zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr.</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetic Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------	---------------	----------------	--

Dejunul-varianta 1

Diet32	Salată din morcov cu caise uscate	75	2.30	7.40	12.00	125.00
1088p19	Scovarde (blințele) cu brânză de vaci cu dulceață de zmeură	100/35	22.75	14.50	64.00	353.00
tabel	Fructe naturale (mere, portocale, mandarine, banane)]n sortiment	150	1.35	0.15	16.50	70.50
1009	Ceai cu miere naturale	200/20	0.10	0.00	15.00	74.00
Total			26.50	22.05	107.50	622.50

Dejunul-varianta 2

357 Diet	Kneli din pește înăbușit la aburi	60	7.60	7.80	14.20	230.00
449Diet	Paste făinoase fierte(din făină integrală) cu legume și tomate	125	2.00	2.90	7.75	206.25
tabel	Fructe naturale (mere, portocale, mandarine, banane)]n sortiment	150	1.35	0.15	16.50	70.50
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.00	57.00
	*Pâine de grâu feliată	50	1.85	0.75	12.85	62.50
Total			12.90	11.60	66.30	626.25

Prânzul

70	Salată din varză murată cu mere	50	1.80	5.40	12.60	86.00
92	Supă de cartofi cu perisoare din carne de pasăre	250/25	8.20	4.10	10.80	285.00
165	Zraze de cartofi cu unt	130/5	5.50	11.00	10.00	237.00
463	Băutură vitaminică	200	0.75	0.00	29.10	125.00
	*Pâine de grâu	50	3.70	1.50	25.70	125.00
Total			19.95	22.00	88.20	858.00
În total			47	44	185	1480
* Pâine din ăină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						