

„COORDONAT”



CSP mun. Chișinău

Dna E. Tcaci

2019

„APROBAT”



Directorul

ÎȘAP” Rîșcani-SC”

I. Sandler

2019

MENIUL-MODEL

ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN CANTINA

ȘCOALA AUXILIARA NR.6

SECTORUL RÎȘCANI

PENTRU SEZONUL IARNĂ-PRIMĂVARĂ 2020

CHIȘINĂU 2019

M E N I U - I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
p/a	Terci de hrișcă viscos	200/5	6,7	9,3	32,2	205
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			15,6	18,2	60,0	412
Prânzul						
71	Vinegretă de legume	75	1,4	7,5	6,4	98
187	Borș roșu	250	4,3	4,2	13,2	124
264	Pește "merluciu" rumenit	60	16,5	9,1	5,4	133
214	Mămăliguță cu unt	200/5	5,1	5,0	34,5	196
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,4	108
	Pîine(faina integrala)	60	5	4,8	32,1	154
			32,5	30,6	120	813
Gustarea la chindii						
5	Învîrtită cu varză proasp.	50	3,9	5,6	16,1	96
	Mere coapte	100	0,1	-	23	110
1009	Ceai cu zahăr și lamiie	200/3	0,1	-	15	57
			4,1	5,6	54,1	263
	TOTAL 28,10 lei		52,2	54,4	234,1	1488
	Corelația		0,90	0,9	4,0	

M E N I U - I I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu cascaval	10/30	4,9	6,6	15,4	119
200	Terci de griș cu lapte și unt	200/10	6,8	14,9	27,5	286
244	Budincă de brinza cu unt	50/5	8,2	3,2	3,1	120
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			20.0	24.7	61	582
Prânzul						
64	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	88
114	Supă de cartofi cu mazăre	250	7,9	5,6	22,3	168
321	Chiftelute de carne pui cu sos alb	60/50	9,0	13,5	10,5	152
388	Macaroane fierte cu unt	150	5,4	4,8	38,4	198
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,4	108
	Piine(faina integrala)	60	5	4,8	32,1	154
			29.1	33.3	138.3	868
Gustarea la chindii						
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
5	Plăcintă cu brânză	50	8,	13,6	13,2	84
	Suc natural	200	2,5	-	23,4	94
			11.1	13.6	45.6	214
	TOTAL 28,10 lei		60.2	71.6	244.9	1664
	Proprția P: L : G		1	1,1	4	

M E N I U - I I I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu carne de bovină fiartă	25/30	7,2	9,3	23,7	116
129	Supă de lapte cu paste făinoase	250	6,1	6,4	18,3	168
465	Cacao cu lapte	250	4,1	3,6	25	187
			17,4	19,3	67	471
Prânzul						
32	Sfeclă fiartă cu ulei	50/5	2,2	10,2	6,4	81
115	Supă de cartofi cu tăiței de casă	250	6,4	2,6	30,9	164
272	Pilav de carne de găină	50/150/50	20,4	13,8	26,2	296
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pâine(faina integrală)	60	5	4,8	32,1	154
			34,2	31,4	123,8	803
Gustarea la chindii						
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
22	Cornișor dulce cu magiun	50	7,5	12,6	16,1	109
	Suc de fructe	200	2,5	-	23,4	94
			10,6	12,6	48,5	239
TOTAL 28,10 lei			62.2	63.3	239.3	1513
Proprția P: L : G			1,0	1.0	4,0	

MENIU - IV ZI

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu cașcaval „olandez”	10/30	4.9	6.6	15.4	119
437	Omleta naturală	55	7.2	7.1	2,1	108
196	Terci de ovăs cu miere și stafide	150	8,8	11,6	16,2	226
009	Ceai cu zahăr și lamiie	200/10	0,1	-	16	69
			21	25.3	49.7	522
Prânzul						
4 r.m.	Salată de cartofi cu mazăre	100	1,6	5,4	9,6	162
93	Borș de varză pr.cu cartofi	250	4	4,1	14,7	117
367	Pirjoală de bovină tocată	60	11.4	9.4	8.2	165
p/a	Tăiței de casă fierți cu unt	150	5,4	4,8	38,4	158
	Suc de fructe	200	2.5	-	23,4	94
	Pâine(fâină integral)	60	5	4,8	32.1	154
			29.9	28.5	126.4	850
Gustarea la chindii						
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
p/a	Învîrtită cu dovleac	50	3.4	5.1	16.2	106
427	Compot de fructe naturale	200	0,2	-	28,2	108
			4.2	5.1	53.4	250
	TOTAL 28,10 lei		55.1	58.9	229.5	1622
	Proprția P: L : G		1,0	1,0	4.0	

MENIU - V ZI

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu cașcaval „olandez”	10/30	4,9	6,6	15,4	119
	Bitoc tocat de gaina la aburi	50/5	4,8	6,1	8,6	184
233	Cartofi piure	150	3,2	5,2	26,4	158
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/3	0,1	-	16	59
			13	17,9	66,4	520
Prânzul						
	Conopidă coaptă cu cascaval	50	1	5,2	13,1	91
122	Supă țărănească	250	3,6	5,1	14,3	114
312	Carne de pui înăbușit în sos alb	50/50	14,9	8,1	0,4	145
168	Fasole fierte	150	13,4	6,9	22,7	187
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pâine(faina integral)	60	5	4,8	32,1	154
			38.1	30.1	110.8	799
Gustarea la chindii						
	Chiflă cu scorțișoare	50	1,2	6,8	28,4	155
456	Bautura de lamiie	200	3	-	12,8	156
	Mere proaspete	100	0,4	-	11,3	46
			4.6	6.8	52.5	357
	TOTAL 28,10 lei		55.7	54.8	229.7	1676
	Proprția P: L : G		0.9	1	4	

M E N I U - V I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Calo- raj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu cașcaval „olandez”	10/30	4,9	6,6	15,4	119
195	Terci de mei cu dovleac	150/30	5,8	9,3	22,2	286
	Mere coapte	100	0,1	-	23	110
1009	Ceai cu zahăr si lamiie	200/10	0,1	-	16	69
			10,9	15,9	76,6	584
Prânzul						
61	Salată de varză proasp.cu morcov	100	0,8	3,0	4,6	86
105	Ciorbă verde ca-acasă	250	4	4,1	14,7	117
214	Pește “merluciu “copt	50/5	10,8	7,8	2,0	119
383	Cașă de hrișcă puhavă	150	5,8	5,4	44	236
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pîine(făină integrală)	60	5	4,8	32,1	154
			26,6	25,1	125,6	820
Gustarea la chindii						
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
223	Chiflă cu stafide	50	6,5	9,8	21,2	198
	Suc de fructe	200	2,5	-	23,4	94
			9,6	9,8	53,6	328
TOTAL - 28,10 lei						
			47,1	50,8	255,8	1732
Proprția P: L : G			0,9	0,9	4,1	

M E N I U - V I I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu unt	10/30	8.8	8.9	12.8	150
244	Budincă de brinză cu stafide	50/15	8.6	6.2	8.1	136
190	Terci de orez cu lapte	200	6,2	6,6	32,3	226
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			23.7	21.7	68.2	569
Prânzul						
32	Vinegretă de legume	100	2,0	9,2	8,4	130
118	Supă de cartofi cu fasole	250	7,8	5,4	26,7	168
352	Friptură de carne de găină	50/150	10,6	6,9	18,9	208
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pâine(făină integral)	60	5	4,8	32.1	154
			25.6	26.3	114.3	768
Gustarea la chindii						
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
221	Chiflă cu nuci	100	4,2	8,2	28,3	152
456	Chefir	200	6,2	5,8	9,1	136
			11	14,0	46.4	324
	TOTAL -28,10 lei		60.3	62	228.9	1661
	Proprția P: L : G		1.0	1.0	4,0	

M E N I U - V I I I Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu pirjoala de bovina	50/30	7,2	9,3	15,7	267
200	Terci de griș cu lapte și unt	150	6,8	10,9	25	181
	Mere coapte	100	0,1	-	23	110
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10	0,1	-	15	69
			14,2	20.2	78.7	627
Prânzul						
64	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	88
114	Supă de cartofi cu orez, smintina	250/5	7,9	5,4	20,4	124
374	Pirjoale de carne la aburi cu sos	60/50	13,1	14,4	4,6	180
388	Tăitei fierti cu unt	150	5,4	4,8	28,4	208
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pâine (faină integral)	60	5	4,8	32,1	154
			33.2	34	120.3	862
Gustarea la chindii						
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
5	Inelus cu susan	50	8,	13,8	29,4	112
	Suc natural	200	2,5	-	16,4	94
			11.1	13,8	54.8	242
TOTAL - 28,10 lei						
			58.5	68	253.8	1731
Proprția P: L : G						
			0.9	1.0	4,0	

M E N I U - I X Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu unt	10/30	8.8	8.9	12.8	150
	Bitoc de peste la aburi	50/5	7.3	7.6	9.3	136
196	Terci de grâu viscos	150	5.0	5	34,2	198
1009	Ceai cu zahăr si lamiie	200/10	0,1	-	16	69
			21.2	21.5	72.3	553
Prânzul						
61	Salată de legume	100	0,8	5,0	4,6	86
101	Ciorbă de varză pr.cu cartofi	250	4	4,1	14,7	133
367	Piept de pui copt la cuptor	50	9.5	7.8	5.4	125
165	Pireu de cartofi cu unt	150	3.2	5.2	26,4	158
	Suc de fructe	200	2.5	-	16,4	94
	Pâine(făină integrala)	60	5	4,8	32.1	154
			25	26.9	99.6	750
Gustarea la chindii						
p/a	Pateu cu magiun	50	6,8	10,3	23,4	145
427	Compot de fructe naturale	200	0,2	-	28,2	108
	Fructe proaspete	100	0,6	-	9,0	36
			7.6	10.3	60.6	289
TOTAL 28,10 lei						
			53.8	58.7	232.5	1592
Proprția P: L : G						
			0.9	0.9	4.0	

M E N I U - X Z I

Nr receta	Denumirea bucatelor	Norma de serv.	Proteine	Lipide	Glucide	Caloraj, Kcal
Dejunul I						
1	Tartină cu cașcaval „olandez”	10/30	4.9	6.6	15.4	119
	Conopidă coaptă cu cașcaval	50	1	5,2	13,1	91
233	Cașă de hriscă cu unt	150/5	5.8	5.4	44	236
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/3	0,1	-	16	59
			11.8	17.2	88,5	505
Prânzul						
	Morcov ros cu lamiie	100	1	-	13,1	34
122	Supă țărănească	250	3,6	5,1	14,3	169
312	Carne de găină fiartă	60	15,7	17,3	0,5	157
168	Sarmale de legume și orez	150	13,7	8,9	12	212
427	Compot de fructe pr.	200	0,2	-	28,2	108
	Pîine(faina integral)	60	5	4,8	32,1	154
			39.2	36.1	100.2	834
Gustarea la chindii						
	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Placinta cu cartofi	50	1,2	6,8	28,4	82
	Bautura de lamiie	200	3	-	12,8	156
			4.6	6,8	52,5	284
TOTAL 28,10 lei						
			55.6	60,1	241.2	1623
Proprția P: L : G						
			0,9	1.0	4.1	