

COORDONAT

Şef CSP Victoria Stavenschi _____

APROBAT

Directorul Procor Corina _____

Amevit Lux SRL

MENIUL-MODEL

Pentru 2 săptămâni pentru cantina

IPLT „Horeşti”

Satul Horeşti, raionul Ialoveni

Pentru perioada sezonului toamnă

Anul 2025-2026

Prima zi (sezon toamnă) luni					
Nr .	Denumirea bucatelor	Volumul	Denumirea produselor	Cantitatea brutto,gr	Cantitatea netto,gr
1	Salată din varză și morcov	50	varză	30,0	24,4
			ceapă	6	5,04
			morcov	13	10,40
			Ulei nerafinat	2	2
2	Terci de cus-cus cu carne de pasăre	250/80	Crupe de cus-cus	30	29,97
			Fileu de pui	80,0	80
			unt 82,5%	2	2
			Ceapă	10	8,4
			Morcov	10	8,00
			Suc de roșii	13	13
			Ulei nerafinat	8	8
3	Fructe proaspete	114,4	mere	130	114,40
4	Ceai	200/10	Ceai	2	2
			Zahăr	10	10
5	Pâine din făină integrală	50	De grâu	40	40
	Proteine			24,70	
	Lipide			19,43	
	Glucide			71,00	
	Total			524,56	
A doua zi marti					
1	Paste făinoase cu brânză de vaci	300	Paste făinoase	50	50
			Unt 72 %	5	5
			Brânză de vaci 5%	40	40
2	Fructe proaspete	72	Pere	150	135
3	Ceai	200/10	Ceai	2	2
			zahăr	8	8
4	Pâine din făină integrală	50	De grâu	40	40
	Proteine			15,21	
	Lipide			8,97	
	Glucide			84,82	
	Total			510,74	
A treia zi MIERCURI					
1	Ardei dulci porționați	30	Ardei dulci	30	22,50
2	Linte fiartă cu tefteli din carne de pui și porc	250/60	Fileu de pui	60	60

			Lințe uscată	35	34,83
			Ceapă	20	16,80
			Morcov	7	5,60
			Ulei nerafinat	10	10
			Ou de găină	3	2,61
			Lapte 2,5%	4	4,0
			carne de porc degrasată dezosată	30	22,5
3	Fructe proaspete	88	mere	100	88
4	Compot de mere	200/10	Mere	30	26,4
			zahăr	10	10
5	Pâine din făină integrală	35	De grâu	40	40
	Proteine			29,78	
	Lipide			17,85	
	Glucide			67,65	
	Total			521,68	
A patra zi JOI					
1	Salată de varză proaspătă	30,0	Varză proaspătă	30	24
			Ulei nerafinat	3	3
			Ceapă uscată	3	2,52
			Mazăre conservată	15	15
2	Cartofi fierți cu pește copt	250/39,9	Cartofi	170	122,40
			Pește	70	39,90
			Ulei nerafinat	4	4
			Ceapă	7	5,88
			Morcov	8	6,40
3	Fructe proaspete	84,0	banane	120	84
3	Ceai din lămâie	200/10/14	Lămâie	14	8,40
			Zahăr	10	10
4	Pâine din făină integrală	40	De grâu	50	50
	Proteine			14,56	
	Lipide			9,693	
	Glucide			76,08	
	Total			457,49	
A cincea zi VINERI					
1	Castraveți porționați	30	castraveți	30	27,90
2	Pilaf cu carne de pasăre	300/75	fileu de pui	75	75
			Ceapă uscată	15	12,60
			Morcov	10	8,0

			Orez	30	29,70
			Ulei nerafinat	8	8
			Rădăcină de țelină	5	3,5
			suc de roșii	13	13
3	Fructe proaspete	88	mere	100	88,0
4	Ceai	200/10	ceai	2	2
			Zahăr	10	10
5	Pâine din făină integrală	40	De grâu	40	40
	Proteine			21,95	
	Lipide			15,61	
	Glucide			66,38	
	Total			471,00	
A șasea zi LUNI					
1	Salată de varză	30	varză	30	28,50
			ulei nerafinat	3	3
			ceapă	3	2,52
2	Terci de hrișcă cu carne de pui	300/60	Hrișcă	35	34,65
			Fileu de pui	60	60
			unt 72%	5	5
			Ceapă uscată	20	16,80
			Ulei nerafinat	5	5
			Morcov	10	8,00
3	Fructe proaspete	72	mere	80	70,4
4	Ceai	200/10	Zahăr	10	10
			ceai	2	2
5	Pâine din făină integrală	50	De grâu	40	40
	Proteine			20,39	
	Lipide			18,48	
	Glucide			63,24	
	Total			486,04	
A șaptea zi MARȚI					
1	Paste făinoase cu lapte	200	Paste făinoase	35	35
			Lapte 2.5%	160	160
			Zahăr	5	5
			Unt 72%	6	6
2	Ouă fierte	39,15	ou	45	39,15
3	Fructe proaspete	114,4	mere	130	114,4
4	Ceai	200/10	Ceai	2	2
			zahăr	10	10

5	Covrigei	20	covrigei	20	20
	Proteine			16,08	
	Lipide			13,09	
	Glucide			77,92	
	Total			480,03	
A opta zi MIERCURI					
1	Roșii porționate	30	roșii	30	28,5
2	Fasole fierte cu tocăniță din carne de pui	300/70	Fasole uscată	30	29,85
			Morcov	7	5,6
			Ceapă uscată	14	11,76
			Ulei nerafinat	6	6
			Fileu de pui	70	70
3	Fructe proaspete	88	Mere	100	88
	Compot de mere	200/10	Mere	50	44,0
			Zahăr	10	10
4	Pâine din făină integrală	50	De grâu	40	40
	Proteine			25,35	
	Lipide			12,88	
	Glucide			67,04	
	Valoarea calorică			443,69	
A noua zi JOI					
1		80			
	Conopidă coapă la cuptor		Conopidă	30	30
			ulei nerafinat	3	3
2	Terci de porumb cu chifteli din pește	300/40	Crupă de porumb	30	29,85
			Pește	80	45,60
			Ceapă uscată	10	8,40
			Morcov	10	8
			Ulei nerafinat	7	7
			lapte 2,5 %	8	8
			ouă	4	3,48
3	Fructe proaspete	60,90	struguri	70	60,90
4	Biscuiți	30	Biscuiți f/ă grăsimi hidrogenizate	30	30
5	Ceai	200/10	Ceai	2	2
			Zahăr	10	10
	Proteine 18,29				

	Lipide 17,15 Glucide 97,41 Valoarea calorică 565,25				
A zecea zi					
1	Castraveți porționați	27,90	castraveți	30	27,90
2	Sarmale leneșe cu carne de pasăre	300/60	fileu de pui	60	60
			morcov	9	7,2
			ceapă	17	14,28
			varză	25	20
			orez	20	19,80
			suc de roșii	13	13
			Ulei nerafinat	10	10
3	Fructe proaspete	114,4	mere	130	114,4
4	Ceai din lămâie	200/10/10	lămâie	10	6
			zahăr	10	10
5	Pâine	40	pâine de grâu	40	40
	Proteine 18,43 Lipide 18,06 Glucide 63,85 Total 473,14				