

TABĂRA DE ODIHNĂ "PRIVIGHETOAREA"

Coordonat :

Şef CSP Hînceşti

Delortea

„22” *mai* 2024



Aprobat:

Primarul com. Bobeica

Musteață Lilian

Musteață Lilian

„14” *mai* 2024



1	Bors de legume pe fertură de carne	300		
	Varză		150	130
	Cartofi		80	78
	Ceapă		10	2,3
	Morcov		20	16
	Ulei		3	
	Pastă de tomate		3	
	Verdeală		10	1
	Iasoie		8	11
2	Piere din cartofi, carne în sos alb	100/25/30		
	Carne		150	100
	Cartofi		200	15
	Ulei			
	Pâinț de grâu			
MENIUL MODEL PENTRU 10 ZILE AL				
TABEREI DE ODIHNĂ "PRIVIGHETOAREA" DIN COM. BOBEICA R-NUL HÎNCEȘTI				
PENTRU SEZONUL ESTIVAL 2024				
3	Compot din fructe proaspete			14
	Fructe proaspete			
	Zahăr		10	
4	Castraveți proaspeți	100		
	Castraveți		120	100
5	Pâine de grâu pîine integrală		30/50	
Gustare				
6	Chee cu magiun, fructe proaspete de sezon	150-200		
	Chee cu magiun		150	
	Chee		20	
	Magiun		10	
	Zahăr		2	
	Gris		2	
	Fructe		200	200
Cina I				
1	Salată vinețet	150		
	Cartofi		175	125
	Morcov		30	24
	Sfeclă roșie		30	40
	Ceapă verde		20	17
	Varză		30	25

Ziua 1

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Terci din orez	200		
	Orez		60	
	Zahăr		5	
	Unt		5	
2	Ceai cu zahăr	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
3	Pâine de grâu cu unt	100/10		
	Pâine		100	
	unt		10	
Prânz				
1	Borș de legume pe fertură de carne	300		
	Varză		150	120
	Cartofi		80	78
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Pastă de tomate		3	
	Verdeață		10	6
	fasole		8	7,5
2	Piure din cartofi, carne în sos alb	100/75/50		
	Carne		160	100
	Cartofi		200	145
	Ulei		5	
	Făină de grâu		5	
	Smântână		10	
	Ceapă		8	6,8
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe proaspete		50	44
	zahăr		10	
4	Castraveți proaspeți	100		
	Castraveți		120	100
5	Pâine de grâu+pâine integrală		50/50	
Gustarea				
6	Chec cu magiun, fructe proaspete de sezon	150/200		
	Chec cu magiun:		150	
	Chefir		20	
	Magiun		40	
	Zahăr		5	
	Griș		5	
	Fructe		200	200
Cina 1				
1	Salată vinegret	250		
	Cartofi		175	125
	Morcov		30	24
	Sfeclă roșie		50	40
	Ceapă verde		20	17
	Varză		30	24

	Ulei		3	
2	Pește la rolă	45		
	Pește		90	45
	Ulei			
	Ou			
	Făină			
3	Ceai cu zăăr	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
4	Pîine de grîu+pîine integrală	50/50		
Cina II				
	Biscuiți	50	50	
	Fructe	100	120	100

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

ABunf
A. Cereșoi
AM
P. B.

Cereșoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

Ziua 2

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Paste făinoase cu brânză tare	200		
	Paste făinoase		40	
	Brânză tare		25	20
	unt		5	
2	Lapte	200	200	
3	Pâine de grâu cu unt	100/10		
	Pâine		100	
	Unt		10	
Prânz				
1	Supă din carne cu tăiței de casă	300/100		
	Carne(șolduri de pui)		160	100
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Smântână		10	
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Legume înăbușite cu carne de pui	100/50		
	Varză		100	70
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Cartofi		100	72
	Ulei		5	
	Pastă de roșii		3	
	Verdețuri		5	3
	Șolduri		80	
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
4	Pâine de grâu+pâine integrală		50/50	
Gustarea				
1	Biscuiti,fructe de sezon	150		
	Biscuiți		50	
	Fructe		110	100
Cina 1				
1	Terci din hrișcă,perişoare din pește	100/50		
	Hrișcă		60	
	Ceapă		20	16
	Pește		60	40
	Ouă		10	8,7
	Pesmeți pentru panare		4	
	Unt		5	
2	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		100	80
	Castraveți		20	15
	Ceapă verde		8	5
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
Cina 2				

1.	Chifle cu cașcaval și iaurt natural	100/150		
	Chifle cu cașcaval	100	100	
	Iaurt natural	150	150	

<i>Prânz</i>				
1	Terci din grâu			
	Directorul taberei	ABuf-		Berehoi Ana
	Sora medicală	A. Berehoi		Arseni Elena
	Șef de gospodărie	Ion		Jechiu Ion
2	Pâine cu magiun			
	Bucătar șef	P.B.		Plămădeală Lidia
3	Ceai			
<i>Seară</i>				
1	Sopă cu urechi, legume și carne			
	Carne de porc		50	50
	Ceapă		10	10
	Morcov		20	16
	Cartofi		100	72
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
	Paste de tomate		2	
2	Pierjoară din pește cu piure de mazăre			
	Pește		60	40
	Ceapă		15	30
	Ceapă		20	17
	Pesmeți pentru panare		7	
	Mărar uscat		10	8
	Morcov		20	16
	ulei		5	
3	Rosii și castraveți			
	Rosii		60	50
	Castraveți		60	50
4	Compot din fructe proaspete			
	Fruct		50	44
	Zahăr		10	
5	Pâine de grâu, pâine integrală		50/50	
<i>Gustarea</i>				
1	Chifle „Panette”		100	
	Chifir		200	200
<i>Cina 1</i>				
1	Cartofi fierți, carne la tăie			
	Cartofi		200	143
	Ulei		10	
	Carne		40	30
	Verdețuri		5	3
2	Ceai			
	Zahăr		10	
	Ceai		0.002	
3	Pâine de grâu, pâine integrală		50/50	
<i>Cina 2</i>				

Ziua 3

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Terci din griș pe lapte	200		
	Griș		60	
	Lapte		100	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Pâine cu magiun	100/15		
	Pâine de grâu		100	
	Magiun		15	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
Prânz				
1	Supă cu orez, legume și carne	300		
	Orez		8	
	Carne de porc		80	50
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Cartofi		100	72
	Ulei		5	
	Verdeată		10	6
	Paste de tomat		3	
2	Pîrjoală din pește cu pireu de mazăre	75/100		
	Pește		60	40
	Ouă		35	30
	Ceapă		20	17
	Pesmeți pentru panare		7	
	Mazăre uscată		10	8
	Morcov		20	16
	ulei		5	
3	Roșii și castraveți	100		
	Roșii		60	50
	Castraveți		60	50
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fruct		50	44
	Zahăr		10	
5	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
Gustarea				
1	Chifle „Panette,,	100	100	
	Chefir		200	200
Cina 1				
1	Cartofi ferți, carne bătută	100/30		
	Cartofi		200	145
	Unt		10	
	Carne		60	30
	Verdețuri		5	3
2	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
Cina 2				

	Fructe proaspete de sezon	100	100	
	Biscuiți	50	50	

Nr	Denumirea bucatelor	Cantitate	Masa brută (gr)	Masa netă (gr)
Deplasat				
	Directorul taberei	ABunf-	Berehai Ana	
1	Terci de orez pe lapte			
	Orez	Aceceef	Arseni Elena	100
	Lapte		Jechiu Ion	
	Zahăr			
	Unt		Plămădeală Lidia	
2	Pâine cu unt	100/15		
	Pâine de grâu		100	
	Unt		10	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
Prânz				
1	Borc de legume și paste făinoase	300		
	Cartofi		100	72
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste făinoase			
	Paste de toamnă		3	
	Vențuroi		10	6
2	Piere din cartofi și unt, carne bătută	100/40		
	Cartofi		120	100
	Unt		10	
	Carne		60	40
3	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		110	80
	Morcov		50	20
	Ulei		5	
	Sare		2	
4	Compot din fructe uscate	200		
	Fructe uscate		8	
	Zahăr		10	
5	Pâine de grâu-pâine întregală	50/50		
			50/50	
Gustare				
1	Roșodă cu magiun, fructe	60/100		
	Oua		60	52
	Pâină		5	
	Zahăr		8	
	Ulei		5	
	Magiun		10	
	Fructe		110	100
Cina				
1	Sarmale lenese cu carne	200		
	Carne		80	45
	Varză		150	135
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	

Ziua 4

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
<u>Dejunul</u>				
1	Terci de orez pe lapte	200		
	Orez		60	
	Lapte		100	100
	Zahăr		5	
	Unt		5	
2	Pâine cu unt	100/10		
	Pâine de grâu		100	
	Unt		10	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
<u>Prânz</u>				
1	Borș de legume și paste făinoase	300		
	Cartofi		100	72
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste făinoase		7	
	Paste de tomate		3	
	Verdețuri		10	6
2	Piure din cartofi pe unt, carne bătută	100/40		
	Cartofi		120	100
	Unt		10	
	Carne		60	40
3	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		110	80
	Morcov		30	20
	Ulei		5	
	Sare		2	
4	Compot din fructe uscate	200		
	Fruct uscate		8	
	Zahăr		10	
5	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
<u>Gustarea</u>				
1	Ruladă cu magiun, fructe	60/100		
	Ouă		60	52
	Făină		5	
	Zahăr		8	
	Unt		5	
	Magiun		10	
	Fructe		110	100
<u>Cina I</u>				
1	Sarmale leneșe cu carne	200		
	Carne		80	45
	Varză		150	135
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	

	Paste de tomat		3	
	Orez		25	
2	Pîine cu unt,cașcaval	100/10/20		
	Pîine din grîu		100	
	Unt		10	
	Cașcaval		20	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
Cina 2				
	Iaurt natural	120	120	
	Covrigei	50	50	

2	Ceai biberun	Directorul taberei	Abunf	Berehoi Ana
		Sora medicală	Aceceef	Arseni Elena
		Şef de gospodărie	Qi	Jechiu Ion
1	Suapă din legume	Bucătar şef	P.P.	Plămădeală Lidia
	Cușcous		60	60
	Cușcous		10	8,3
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomat		3	
	Carn		80	50
3	Salată din roşii cu castraveți	100		
	Roşii		50	40
	Castraveți		50	40
	Cușcous		30	20
	Ulei		3	
4	Compot din fructe proaspete	100		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
5	Pîine din grîu-pîine integrală	50/50	50/50	
Gustare				
1	Sarlată cu mere,fructe proaspete	60/100		
	Pîine		10	
	Ouă		60	52
	Zahăr		10	
	Unt		5	
	Mere		30	25
Cina 1				
1	Paste făinoase cu carne la sos	100/45		
	Paste făinoase		40	

Ziua 5

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Terci din porumb,pește în sos	200		
	Crupă de porumb		60	
	Unt		5	
	Pește		60	45
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Paste de tomat		3	
	Ulei		5	
	Făină de grâu		5	
2	Ceai,biscuiți	200/50		
	Ceai		0,002	
	Zahăr		10	
	Biscuiți		50	
Prânz				
1	Supă din legume	300		
	Cartofi		100	72
	Morcov		20	16
	Ceapă		10	8,5
	Ulei		5	
	Paste de tomte		3	
	Paste făinoase		8	
	Verdețuri		10	6
2	Terci din couscous cu carne	100/50		
	Couscous		60	60
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Carne		80	50
3	Salată din roșii cu castraveți	100		
	Roșii		50	40
	Castraveși		50	40
	Ceapă		30	20
	Ulei		3	
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
5	Pâine din grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
Gustarea				
1	Șarlotă cu mere,fructe proaspete	60/100		
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Zahăr		10	
	Unt		5	
	Mere		30	25
Cina 1				
1	Paste făinoase cu carne în sos	100/45		
	Paste făinoase		40	

	Carne		80	45
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de roșii		3	
	Făină		7	
2	Pâine cu unt,ceai	100/10		
	Pâine din grâu		100	
	Unt		10	
	Ceai		0,002	
	Zahăr		10	
Cina 2				
1	Iaurt natural	120	120	
2	Budincă cu brânză	50	50	
	Ouă		1	1
	Crupă de griș		50	50
	Unt		5	5
	Zahăr		5	5
	Brânză		20	20

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

ABM-

A&C

P.D.

Berehai Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

Ziua 6

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Terci din arnăutcă,ou fiert	200/1		
	Arnăutcă		60	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
3	Pîine de grîu cu unt	100/10		
	Pîine de grîu		100	
	Unt		10	
Prînz				
1	Borș din legume pe fertură de carne(șolduri de pui)	300		
	Carne		80	50
	Varză		150	130
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Verdeață		10	6
	Fasole			8
2	Hrișcă ,carne în sos	100/75/50		
	Carne		80	50
	Cartofi		200	165
	Ulei		5	
	Făină		5	
	Paste de tomate		3	
	Ceapă		10	8,5
3	Compot din fructe uscate	200		
	Fructe uscate		10	
	Zahăr		10	
4	Castraveți proaspeți	100		
	Castraveți		110	100
5	Pîine din grîu+pîine integrală	100	100	
Gustarea				
1	Pateu cu susan,fructe proaspete	190		
	Pateu		90	
	Fructe		110	100
Cina 1				
1	Plăcintă cu brînză	150		
	Făină		10	10
	Ouă		60	55
	Brînză		40	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Lapte cu cacao	200		
	Lapte		200	200

	Cacao		2	2
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
Cina 2				
	Iaurt natural	120	120	
	Chifle „Panette,,	100	100	

1	Terci din ovăz pe lapte			
	Directorul taberei	ABuf-	Berehoi Ana	
	Sora medicală	Năecef	Arseni Elena	
2	Pâine cu unt			
	Şef de gospodărie	Ap	Jechiu Ion	
	Bucătar şef	P.Ş.	Plămădeală Lidia	
3	Ceai	200	20	
	Zahăr		10	
	Ceai		10	
Prânz				
1	Zacuscă cu carne cu tălăşel de caşă	350		
	Carne (vâduri de porc)		160	100
	Compu		10	8,5
	Morcov		20	16
	Făină		16	
	Ouă		60	52
	Scorţişoară		10	
	Ulei		5	
	Verdeţuri		10	6
2	Legume înăbuşite, cu furti	100/50		
	Varză		100	70
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Verdeţuri		5	3
	Ou		1 buc	
3	Compu din fructe proaspate	100		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
4	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
Quercer				
1	Clătite cu brânză, fructe proaspate	90/100		
	Lapte		20	20
	Brânză		10	10
	Ouă		1 buc	1 buc
	Făină		10	10
	Zahăr		3	3
	Unt		5	5
	Fructe proaspate		110	100
Cina 1				
1	Terci din brânză, peşte din peşte	100/50		

Ziua 7

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Terci din ovăs pe lapte	200		
	Fulgi de ovăs		60	
	Lapte		100	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Pâine cu unt,brînză tare	100/10/20		
	Pâine		100	
	Unt		5	
	Brînză tare		20	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		10	
Prînz				
1	Zeamă cu carne cu tăiței de casă	380		
	Carne(șolduri de pui)		160	100
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Smîntînă		10	
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Legume înăbușite,ou fert	100/50		
	Varză		100	70
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Verdețuri		5	3
	Ou		1buc	
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
4	Pâine din grîu+pâine integrală	100		
	Pâine din grîu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
Gustarea				
1	Clătite cu brînză,fructe proaspete	90/100		
	Lapte		20	20
	Brînză		10	10
	Ouă		1 buc	1 buc
	Făină		10	10
	Zahăr		3	3
	Unt		5	5
	Fructe proaspete		110	100
Cina 1				
1	Terci din hrișcă,perișoare din pește	100/50		

	Hrișcă		60	
	Ceapă		20	16
	Pește		60	40
	Ouă		10	8,7
	Pesmeți pentru panare		4	
	Unt		5	
2	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		100	80
	Castraveși		20	15
	Ceapă verde		8	5
	Ulei		5	5
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		
Cina 2				
	Chefir	200	200	
	Biscuiți	50	50	

Directorul taberei

ABul-

Berehai Ana

Sora medicală

A. Berehai

Arseni Elena

Șef de gospodărie

Ion Jechiu

Jechiu Ion

Bucătar șef

Plămădeală Lidia

	Cartofi		100	82
	Ulei		5	
	Verdenuri		10	5
2	Cartofi înăbușiți cu carne	100/50		
	Carne de porc		100	50
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,7
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Verdenuri		5	3
3	Legume proaspete	100		
	Roșii		55	50
	Castraveți		53	50
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	40
	Zahăr		10	
5	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
Cașcaval				
	Biscuiți de ovăși	50	50	
	Fructe proaspete		110	100
Cina 1				
1	Terci din hrișcă, perisoare din carne	100/50		
	Hrișcă		60	
	Ceapă		20	16
	Carne		60	40
	Ouă		10	8,7
	Pesmeți pentru panare		4	
	Unt		5	

Ziua 8

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Omletă	60		
	Ouă		50	43
	Lapte		35	
	Unt		2	
2	Terci din arnăuță pe lapte	140		
	Lapte		100	
	Unt		5	
	Crupă de arnăuță		40	
	Zahăr		3	
3	Lapte cu cacao	200		
4	Pâine cu unt	50/10		
	Pâine		50	
	Unt		10	
Prînz				
1	Borș roșu cu legume	380		
	Sfeclă roșie		30	
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Cartofi		100	82
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Cartofi înăbușiți cu carne	100/50		
	Carne de porc		100	50
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Verdețuri		5	3
3	Legume proaspete	100		
	Roșii		55	50
	Castraveți		53	50
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
5	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
Gustarea				
1	Biscuiți de ovăs	50	50	
	Fructe proaspete		110	100
Cina 1				
1	Terci din hrișcă,perişoare din carne	100/50		
	Hrișcă		60	
	Ceapă		20	16
	Carne		60	40
	Ouă		10	8,7
	Pesmeți pentru panare		4	
	Unt		5	

2	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		100	80
	Castraveți		20	15
	Ceapă verde		8	5
	Ulei		5	5
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		
Cina 2				
1	Iaurt natural	120	120	
2	Brioșe	60		
	Ouă		60	60
	Zahăr		5	5
	Făină		10	10
	Stafide		2	2

3	Ceai	Directorul taberei	<i>ABuf-</i>	Berehoi Ana
		Sora medicală	<i>A. Zecceș</i>	Arseni Elena
1	Supă din legume cu ceapă verde	Șef de gospodărie	<i>[Signature]</i>	Jechiu Ion
		Bucătar șef	<i>[Signature]</i>	Plămădeală Lidia
	Făină		10	
	Pastă de tomate		3	
	Pesnișor pentru piure		8	
	Ouă		60	52
	Varză		150	120
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Cartofi laabusii cu carne bătută	100/50		
	Carne		90	50
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8.5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
3	Salată din sfeclă roșie	100		
	Sfeclă roșie		120	100
	Ulei		2	
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	45
	Zahăr		10	
3	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
Găstirea				
1	Chifle cu magiun, fructe proaspete	90/100		
	Chifle cu magiun		90	
2	Fructe proaspete		110	100
Cina 1				
1	Terci din hrișcă, porțoare din pește în sos	100/40/50		
	Hrișcă		60	
	Ceapă		20	16
	Pește		60	40
	Ouă		10	8.7

Ziua 9

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Terci din couscous pe lapte,ou fiert	300/1buc		
	Couscous		60	
	Lapte		100	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Pâine cu unt	100/10		
	Pâine		100	
	Unt		5	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		10	
Prânz				
1	Supă din legume cu perișoare din carne	345		
	Carne		80	45
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Făină		10	
	Pastă de tomate		3	
	Pesmeți pentru panare		8	
	Ouă		60	52
	Varză		150	120
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Cartofi înăbușiți cu carne bătută	100/50		
	Carne		90	50
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
3	Salată din sfeclă roșie	100		
	Sfeclă roșie		120	100
	Ulei		2	
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	45
	Zahăr		10	
4	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
Gustarea				
1	Chifle cu magiun,fructe proaspete	90/100		
	Chifle cu magiun		90	
2	Fructe proaspete		110	100
Cina 1				
1	Terci din hrișcă,perișoare din pește în sos	100/40/50		
	Hrișcă		60	
	Ceapă		20	16
	Pește		60	40
	Ouă		10	8,7

	Pesmeți pentru panare		4	
	Unt		5	
	Morcov		20	16
2	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		100	80
	Castraveți		20	15
	Ceapă verde		8	5
	Ulei		5	5
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		
<u>Cina 2</u>				
1	Suc natural	200		
2	Chec cu mere	60		
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Zahăr		10	
	Unt		5	
	Mere		30	25

3	Cașal	Directorul taberei	<i>Abul-</i>	Berehoi Ana
	Zahăr	Sora medicală	<i>Stocaj</i>	Arseni Elena
1	Zeamă cu carne cu sos	Șef de gospodărie	<i>W</i>	Jechiu Ion
	Carne (sălbatică)	Bucătar șef	<i>P.D.</i>	Plămădeală Lidia
	Ceapă			
	Morcov			
	Făină			
	Ouă			
	Simbilina			
	Ulei			
	Verdețuri			
2	Pilaf cu carne			
	Carne			
	Orez			
	Ceapă			
	Morcov			
	Ulei			
3	Legume proaspete			
	Rosii			
	Castraveți			
4	Compot din fructe proaspete			
	Fructe			
	Zahăr			
5	Pâine din grâu+pâine integrală			
	Pâine din grâu			
	Pâine integrală			
<u>Găstare</u>				
1	Căciute cu brinză, fructe proaspete			
	Lapte			
	Brinză			
	Ouă			
	Făină			
	Zahăr			

Ziua 10

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Paste făinoase pe lapte	200		
	Paste făinoase		30	
	Lapte		150	
	Zahăr		10	
	Unt		2	
2	Pâine cu unt,brînză tare	100/10/20		
	Pâine		100	
	Unt		5	
	Brînză tare		20	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		10	
Prînz				
1	Zeamă cu carne cu tăiței de casă	380		
	Carne(șolduri de pui)		160	100
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Smîntînă		10	
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Pilaf cu carne	100/50		
	Carne		80	50
	Orez		40	
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
3	Legume proaspete	100		
	Roșii		55	50
	Castraveți		53	50
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
5	Pâine din grîu+pîine integrală	100		
	Pâine din grîu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
Gustarea				
1	Clătite cu brînză,fructe proaspete	90/100		
	Lapte		20	20
	Brînză		10	10
	Ouă		1 buc	1 buc
	Făină		10	10
	Zahăr		3	3

	Unt		5	5
	Fructe proaspete		110	100
Cina 1				
1	Piureu din cartofi,pește la rolă	100/50		
	Cartofi		120	110
	Pește		60	40
	Unt		5	
2	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		100	80
	Castraveși		20	15
	Ceapă verde		8	5
	Ulei		5	5
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		
Cina 2				
	Iaurt natural	120	120	
	Biscuiți	50	50	

Directorul taberei

A. B. Suf

Berehoi Ana

Sora medicală

A. Berehoi

Arseni Elena

Șef de gospodărie

A. Jechiu

Jechiu Ion

Bucătar șef

P. D.

Plămădeală Lidia

MENIUL MADRII PENTRU 10 ZILE AL
 TABEREI DE GOSP. LA "PRIVIOHE TOAREA" DIN COM. BOBEICA R-NUL HINCEȘTI
 PENTRU SEZONUL ESTIVAL 2024