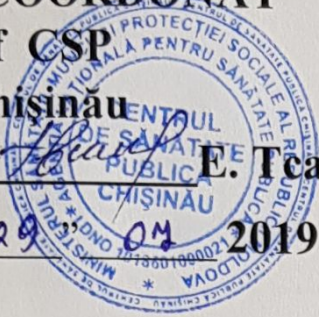


Şef CSP

Chisinau

E. Tcaci

„ 29 „ 04 2019

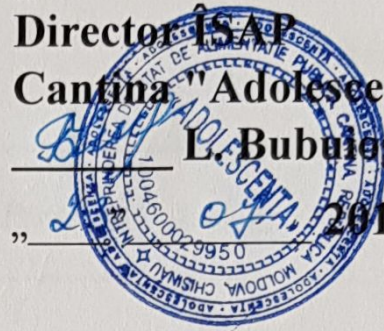


Director ISAP

Cantina "Adolescența"

L. Bubung

2019



de două săptămâni (10zile)

pentru cantinele instituțiilor preuniversitare

subordonate ÎSAP Cantina "Adolescența"sectorul Ciocana

pentru sezonul de toamnă

anul de învățământ 2019-2020**Chişinău 2019**

Executorul A. Ghimpu

I Săptămână

LUNI - I zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energet Kcal
Dejunul - varianta I						
86	Ou cat. "Extra "fiert cu pâine	40/25	7,00	5,40	13,20	125,30
272	Pilaf dulce din orez cu fructe	100	8,00	12,50	24,50	178,00
Diet	(mere) si stafide					
tabel	Fructe sezoniere în sortiment	75	0,10	0,00	11,00	70,00
	(mere, struguri,prăsade, prune)					
	Pesmeți cu stafide	15	1,30	0,90	10,30	57,50
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
	Total :		16,50	18,80	74,20	489,80
Dejunul - varianta II						
14	Tartină cu brânză semitare maturată	15/25	6,20	6,60	10,20	124,00
	"Edam" (40 % de grăsimi)					
p/a	Terci dens din fulgi de ovăz cu	200/10	6,00	9,90	21,50	256,00
	fructe și stafide pe apă cu unt					
tabel	Fructe sezoniere în sortiment	50	0,06	0,00	7,95	35,00
	(mere, prăsade,prune)					
1009	Ceai cu zahăr	200	0,10	0,00	15,20	57,00
	Total :		12,36	16,50	54,85	472,00
Prânzul						
	Asorti de legume asezonate cu ulei					
	nerafinat (roșii,ardei dulci, castrav.)					
tabel	porționate	50/5	0,80	2,30	3,30	44,00
Ordin	Supă cu mazăre verde și conopidă					
MS	,pătrunjel	250	10,10	5,60	22,30	168,00
	Chifteluțe din carne de piept de					
p/a	găină cu sos alb	25/50	18,20	13,10	5,60	247,00
383	Terci risipit din crupe de hrișcă	100	3,90	3,70	29,20	158,00
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 :		37,10	26,20	124,50	850,00
ÎN TOTAL I Zi :			51,00	44,00	189,00	1339,80
CORELAȚIA:			1,10	0,90	4,30	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

I Săptămână

MARTI - II zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetKcal
Dejunul - varianta I						
558	Brânzoaică , coaptă cu brânză de vaci	50	6,30	4,60	17,80	136,00
200	Terci rar de griș cu lapte și dulceață de zmeură(2,5%grăsime)	200/20	9,20	8,50	36,50	231,00
tabel	Fruite sezoniere în sortiment (mere, struguri,prāsade, prune)	75	0,10	0,00	11,00	70,00
1009	Ceai cu zahăr și lămāie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
Total :			15,70	13,10	80,50	496,00
Dejunul - varianta II						
43	Tartină cu unt "Crestianscoe"(72,5% grāsime)	10.	2,20	9,20	15,70	135,50
Diet	Zraze de brânză de vaci (5%gr.)cu stafide și smântână (pr.termic)	100/20	17,20	16,10	16,30	228,00
458	Lapte cu cacao(2,5%grāsime)	200	3,33	3,60	25,30	140,00
Total :			22,73	28,90	57,30	503,50
Prânzul						
p/a	Ardei dulce copt	75	0,90	3,50	4,90	68,00
146	Ciorbă de varză cu casrtofi, leuştean, ţelină,pătrunjel şi smântână (pr. term.)	250/5	6,40	2,60	30,90	186,00
p/a	Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	25/50	18,20	13,10	5,60	214,00
tabel	Terci dens din crupe de arpacaş	100	4,70	4,00	26,20	161,00
427	Compot din gutui proaspete	200	0,20	0,00	24,50	98,00
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			34,10	24,70	117,80	852,00
ÎN TOTAL II Zi :			49,80	47,70	187,00	1341,00
CORELAȚIA:			1,04	0,96	3,92	
* Pîine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

MIERCURI - III zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoar energieK cal
Dejunul - varianta I						
1	Unt "Crestianscoe " (72,5% grăsimi) porționat	10.	0,00	8,30	0,00	75,00
14	Brânză cu cheag tare "de Rusia" (40%de grăsimi) porționat	15	3,50	4,50	0,00	56,00
1088 P1981	Scovarde cu brânză de vaci (blinile) cu dulceață de coacăză	100/20	17,00	10,80	48,00	265,00
452	Ceai cu lapte(2,5%grăsim)	150/50/15	1,60	1,60	17,30	86,00
Total :			22,10	25,20	65,30	482,00
Dejunul - varianta II						
43	Tartină unt" Crestianscoe "(72,5 %gr.) si gem de caise	10/20/35	1,60	0,80	24,70	169,00
129	Supă de lapte cu fidea(2,5% grăsimi)	250	5,60	5,80	22,50	146,00
441	Măr copt	100	3,70	1,50	25,70	125,00
1009	Ceai cu zahăr	200	0,10	0,00	15,20	57,00
Total :			11,00	8,10	88,10	497,00
Prânzul						
48	Salată vitaminică (varză,morcov,mere) Zeamă cu tăieței de	75	0,90	3,50	4,90	68,00
115	casă,leuștean,pătrunjel și smântână	250/5	6,40	2,60	30,90	186,00
706p1981	Pilaf din carne de pasăre	40/50/100	12,20	13,50	22,30	362,00
926	Compot asorti din prune și mere	200	0,40	0,00	38,40	108,00
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			23,60	21,10	122,20	849,00
ÎN TOTAL III Zi :			45,80	46,30	187,60	1332,00
CORELAȚIA:			0,99	1,01	4,05	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

J O I - IV zi

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

VINERI - V zi

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

I I Săptămână

LUNI - VI zi

Nr.de recepte	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energet Kcal
Dejunul - varianta I						
43	Tartină cu unt "Crestianscoe" (72,5% grăsimi)	10.	2,20	9,20	15,70	135,50
385	Fidea fiartă cu brânză și cu cheag tare "De Olanda"(45%grăs)por	150/20	6,00	9,90	11,50	235,00
tabel	Fructe sezoniere în sortiment (mere, struguri.prăsade, prune)	75	0,10	0,00	11,00	70,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
Total :			8,40	19,10	53,40	499,50
Dejunul - varianta II						
15	Tartină cu unt "Crestianscoe" (72,5% grăsimi) și brânză cu cheag tare " De Olanda" (45%grăsimi)	10/15/25	9,00	13,80	17,00	239,00
471	Omletă naturală (ou cat"Extra ")cu respectarea cerint.tehnologice	55	5,55	9,20	1,10	109,00
P1981	Fructe sezoniere în sortiment (mere, struguri,prăsade, prune)	75	0,10	0,00	11,00	70,00
tabel						
1009	Ceai cu zahăr	200	0,10	0,00	15,20	57,00
Total :			14,75	23,00	44,30	475,00
Prânzul						
tabel	Legume proaspete (roșii,castraveți,morcov) porționate	25/25	0,80	2,30	3,30	44,00
	Supă de cartofi cu mazăre uscată, pătrunjel,țelină rădăcină	250	3,60	4,00	16,00	165,00
706p198	Bătută din fileu de găină împănată	40	12,20	13,50	22,30	195,00
393	Terci dens din crupe de grâu "Arnautca"	100	3,00	3,30	23,80	145,00
427	Compot din gutui proaspete	200	0,20	0,00	24,50	98,00
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			23,50	24,60	115,60	772,00
ÎN TOTAL VI Zi :			39,75	43,70	169,00	1351,60
CORELAȚIA:			0,99	1,01	3,90	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

MARTI - VII zi

Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire,gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energet Kcal
Dejunul - varianta I						
p/a	Siculent cu brânză de vaci,al.nisipos(fără grăsimi hidrogenizate)	50	6,30	4,60	22,80	156,00
199	Terci dens din orez cu stafide pe lapte (lapte2,5%gr)	200	5,60	5,80	22,50	146,00
tabel	Dovleac copt	100	3,70	1,50	25,70	125,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
Total :			15,70	11,90	86,20	486,00
Dejunul - varianta II						
43	Tartină cu gem de caise	10.	2,20	9,20	15,70	135,50
315Diet	Puding din brânză de vaci(5%gr.) și smântână (prel. termică)	100/15	6,10	6,40	21,30	227,00
458	Lapte fiert (2,5%grăsimi)	200	6,22	7,10	9,10	131,00
Total :			14,52	22,70	46,10	493,50
Prânzul						
61p1981	Salată de roșii cu ardei dulci,ulei nrf.	100	1,60	5,00	10,00	90,00
92	Borș de varză proaspătă cu cartofi și smântână (prel. termică)	250/5	6,40	2,60	30,90	186,00
599	Perişoare din bovină cu sos de smântână (conform cerințelor tehn.)	35/30	14,50	19,10	11,30	176,00
p1981	Terci dens din crupe de mei	100	4,70	4,00	26,20	165,00
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 :			31,30	32,20	142,50	850,00
ÎN TOTAL VII Zi:			45,80	54,90	188,60	1343,50
CORELAȚIA:			0,97	1,03	4,02	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

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

II Săptămână

JOI - IX zi

J O I - IX zi						
Nr.de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetK cal
Dejunul - varianta I						
tabel	Roşii porţionate	50	0,40	4,25	3,60	46,00
n/a	Cononidă fiartă cu unt	50/5	0.40	4.25	3.60	50.00
706p1981	Pilaf din fileu de pasăre	40/50/100	12,20	13,50	22,30	262,50
1009	Ceai cu zahăr şi lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
	*Pâine de grâu feliată	25	1,95	0,80	12,90	62,50
Total :			15,05	22,80	57,60	480,00
Dejunul - varianta II						
	Legume coapte în rolă (dovlecei ardei dulci)	35	2,00	1,20	8,20	42,00
347Diet	Şniţel tocat din peşte "Mintai"	50	7,30	7,90	9,30	136,00
383	Terci risipit din crupe de hrişcă	100	3,90	3,70	29,20	158,00
tabel	Fructe sezoniere în sortiment (mere, prune)	50	0,10	0,00	11,00	50,00
1009	Ceai cu zahăr	200	0,10	0,00	15,20	57,00
	*Pâine de grâu feliată	25	1,95	0,80	12,90	62,50
Total :			15,35	13,60	85,80	505,50
Prânzul						
85p1981	Salată vitaminică (varză, porumb ,ardei , morcov,ceapă)	100	1,60	5,00	10,00	90,00
186Diet	Borş roşu (svecolinik) şi smântână (prel. termică)	250/5	4,40	5,60	22,30	178,00
p/a	Kneli din fileu de pasăre pe aburi cu sos alb	50/30	9,00	17,90	4,80	253,00
tabel	Terci dens din crupe de arpacaş	100	3,00	3,30	23,80	145,00
1009	Ceai cu zahar şi lămîie	200	0,10	0,00	15,00	59,00
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			21,80	33,30	101,60	850,00
ÎN TOTAL IX Zi :			47,2	46,9	187,2	1332,00
CORELAȚIA:			1,01	0,99	3,99	
* Pîine din făină de grîu fortificată cu fier şi acid folic						
** Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						

VINERI - Xzi

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