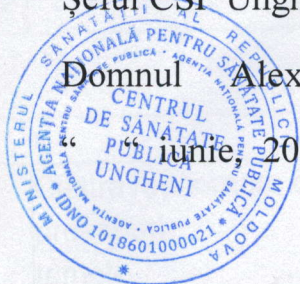


Coordonat

Şeful CSP Ungheni

Domnul Alexandru Cornei

“ iunie, 2022



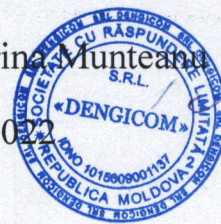
Alexandru Cornei

Coordonat

Şefa Taberei cu sejur de zi **VIITORUL**

Doamna Irina Munteanu

“ iunie, 2022



Irina Munteanu

Meniul preventiv

pentru 10 zile

Tabăra cu sejur de zi VIITORUL

Meniu model pentru taberele de odihnă a elevilor

| Nr. d/o | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto,g | Masa netto,g |
|-----------------|---|-------------------|---|-----------------------------|
| Prima zi | | | | |
| Prânz | | | | |
| 1. | Castraveți/tomate castraveți proaspeți tomate | 100 | 100 20 | 93 18 |
| 2. | Borș din carne cu smântână varză morcov cartofi ceapă pastă de tomate verdeață smântână unt ulei de floarea soarelui | 350/10 | 150 20 80 10 3 10 10 10 3 | 120 16 78 8,5 6 |
| 3. | Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos carne de găină făină de grâu ceapă tomate în suc propriu ulei cartofi lapte unt | 75/100 | 150 5 8 5 15 200 50 5 | 92,5 6,8 144 |
| 4. | Ceai Apă zahăr | 200 | 50 10 | 44 |
| 5. | Pâine | 100 | 100 | |

A doua zi

Prânz

| | | | | |
|----|--|--------|---------------------------------------|----------------------------|
| 1. | Tomate/ardei gras dulce tomate ardei gras dulce | 100 | 60 55 | 58 50 |
| 2. | Rasolnic cartofi castraveți murați morcov crupă de arpacaș ceapă ulei | 350 | 200 50 30 15 10 3 | 144 48 24 8,4 |
| 3. | Gulaș cu varză înăbușită carne de vită paste de tomate ceapă unt morcov faină de grâu lapte | 80/200 | 160 5 30 5 160 5 30 | 125 25 128 |
| 4. | Ceai de măcieș măcies zahăr | 200 | 20 10 | |
| 5. | Pâine de seară | 100 | 100 | |

A patra zi

Prânz

| | | | | |
|----|---|-----|-----------|----------|
| 1. | Varză proaspătă/tomate varză tomate | 100 | 100 25 | 80 20 |
| 2. | Supă din oroz | 350 | | |

A treia zi

Prânz

| | | | | |
|----|---|-------|--|---------------------------|
| 1. | Legume proaspete: roșii castraveți | 100 | 55 50 | 50 47 |
| 2. | Supă cu arpacaș și legume și smântână crupă de arpacaș cartofi morcovi verdeață ulei smântână | 300/5 | 130 100 20 10 5 5 | 137,5 72 16 6 |
| 3. | Sarmale cu carne varză morcov ceapă orez carne de găină ulei tomate în suc propriu | 250 | 200 15 10 10 150 4 4 | 160 12 8,4 112,5 |
| 4. | Compot din coacăză proaspătă coacăză zahăr | 200 | 50 10 | 47 |
| 5. | Pâine de seară | 100 | 100 | |

A patra zi

Prânz

| | | | | |
|----|---|-----|-----------|----------|
| 1. | Varză proaspătă/tomate varză tomate | 100 | 100 25 | 80 20 |
| 2. | Supă din orez | 350 | | |

| | | | | |
|----|--|------------|-----------------------------|------------------------|
| | orez | | 20 | |
| | unt | | 3 | |
| | morcov | | 10 | 8 |
| | ceapă | | 3 | 2,5 |
| 3. | Carne fiartă cu pireu de cartofi cu castravete carne de găină cartofi lapte unt castravete proaspăt | 125/200/70 | 250 230 30 5 70 | 187,5 166 65 |
| 4. | Compot din caise proaspete mere zahăr | 200 | 50 10 | 44 |

A cincea zi

Prânz

| | | | | |
|----|---|-----------|-------------------------|----------------------|
| 1 | Legume proaspete varză morcov castraveți verdeață | 100 | 40 20 50 20 | 34 16 46 12 |
| 2. | Borș cu smântână sfeclă morcov varză tomate în suc propriu | 350/10 | 100 20 60 3 | 80 16 48 |
| | smântână zahăr ulei faină de grâu cartofi | | 10 3 3 3 70 | 50 |
| 3. | Carne cu sos și terci din hrișcă unt carne de găină ceapă faină de grâu paste de tomate | 90/40/250 | 9 185 5 4 3 | 138 4 |

| | | | | |
|----|------------------------------------|-----|----------|----|
| | crupe de hrișcă | | 45 | |
| 4. | Compot din prune prune zahăr | 200 | 50 10 | 44 |
| 5. | Pâine de seară | 100 | 100 | |

A șasea zi

Prânz

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 1. | Morcov/tomate proaspete morcov tomate | 100 | 100 50 | 80 44 |
| 2. | Supă cu legume cu smântână varză morcov mazăre roșii unt smântână ceapă verdeață dovlicei | 350/5 | 70 30 30 30 5 5 10 10 60 | 56 24 27 28,5 8,4 6 45 |
| 3. | Budincă din cartofi cu carne cartofi carne de bovină ceapă ulei | 250 | 300 110 20 15 | 216 82,5 16,8 |
| 4. | Ceai de măcieș măcieș zahăr | 200 | 20 15 | |
| 5. | Pâine de seară | 100 | 100 | |

| | | | | |
|--------------------|--|--------|---|-------------------------------|
| 2. | Fructe de sezon (cireșe, vișine, caise, prune, pere, mere, struguri) | 100 | 110 | 100 |
| 3. | Ceai cu zahăr ceai zahăr | 200 | 200 0,2 10 | |
| A șaptea zi | | | | |
| Prânz | | | | |
| 1. | Morcov/ varză proaspătă morcovi varză | 100 | 80 60 | 64 48 |
| 2. | Supă din legume cu orez și smântână. orez cartofi morcov tomate în suc propriu ceapă unt ulei smântână | 350/10 | 20 90 10 3 10 5 10 10 | 65 8 8,4 |
| 3. | Legume înăbușite cu pește pește faină de grâu ulei lapte cartofi varză morcov ceapă tomate în suc propriu ulei | 200/70 | 140 8 15 50 80 120 20 10 3 7 | 70 57,6 96 16 8,6 |
| 4. | Compot din piersici proaspete piersici zahăr | 200 | 50 10 | 44 |
| 5. | Pâine de seară | 100 | 100 | |

A opta zi Prânz

| | | | | |
|----|--|--------|--|--|
| 1. | T omate/castraveți proaspeți: tomate castaveți | 100 | 55 50 | 50 45 |
| 2. | Supă din legume cu perișoare din carne: varză morcov ceapă tomate în suc propriu ulei smântână Perișoare: carne de vită ceapă ouă de găină orez | 200/50 | 85 10 10 3 3 5 80 10 20 5 | 68 8 8 56 8 8 |
| 3. | Chiftea preparată în abur cu morcov și prune uscate înașușite: carne de vită pîine de grîu lapte unt morcov prune uscate | 75/150 | 80 12 20 2 160 20 | 56 128 20 |
| 4. | Compot din fructe proaspete: vișine zahăr | 200 | 60 10 | 50 10 |
| 5. | Pîine de secară | 100 | 100 | |

A noua zi

Dejun

Prânz

| | | | | |
|----|--|--------|---|---------------------|
| 1. | Castraveți/ tomate: castraveți tomate | 100 | 50 60 | 45 55 |
| 2. | Supă de mazăre: mazăre morcov ceapă ulei | 300 | 35 15 10 2 | 12 8 |
| 3. | Pîrjoale cu varză înăbușită carne de vită pîine de grîu lapte pesmeți ulei varză morcov ceapă făină de grîu unt tomate în suc propriu | 75/130 | 100 10 20 4 3 145 10 5 4 1 | 72 116 8 4 |
| 4. | Compot din prune zahăr | | 40 10 | 36 |
| 5. | Pîine de secară | 100 | 100 | |

Prânz

| | | | | |
|----|---|-----|----------|----------|
| 1. | Ardei dulci /tomate ardei dulci tomate | 100 | 50 55 | 45 50 |
|----|---|-----|----------|----------|

| | | | | |
|----|--|--------|----------------------------|-----------------|
| 2. | Ciorbă cu cartofi cartofi morcovi ceapă ulei smântână | 300 | 120 12 6 3 5 | 86,4 10 5 |
| 3. | Pilaf cu carne carne de găină ceapă orez ulei morcovi | 130/70 | 100 20 40 5 20 | 71 17 16 |
| 4. | Compot din piersici piersici zahăr | 200 | 50 8 | 44 8 |
| | | 100 | 100 | |