

Aprobat

Şef direcție Centru de Sănătate Publică Bălți
D-nu I Chişlaru V. B.

Coordonat director «Primar I. M. <«Aprovizionare» Săbani

Meniu model pentru alimentația elevilor cl. IV

Dejun

Denumirea bucatelor

vol. ml. preț lei calorii kcal.

Prima zi

Ou fiert	1/40	3,70	69,75
Paste făinoase cu cașcaval <i>paste făinoase, cașcaval, ulei de floarea soarelui, sare</i>	1/150/40	10,11	251,43
Peltea <i>Peltea concentrate</i>	1/150	2,69	93,15
Total pe zi		16,50	414,33

Ziua a doua

Dovleac copt	1/75	3,46	137
Terci din orez cu lapte, unt și stafide <i>orez, lapte 2,5 %, zahăr, unt 82,5%, stafide</i>	1/200/20/5/6	7,09	382,40
Biscuiți cu unt <i>biscuiți, unt 82,5%</i>	10/26	3,15	143,07
Cacao cu lapte <i>Cacao, lapte 2,5%, zahăr</i>	1/150	2,80	131,47
Total pe zi		16,50	793,84

Ziua a treia

Ardei Kapy	1/30	2,94	2,5
Fileu de pui în ou <i>fileu de pui, sare, ou, făină, ulei de floarea soarelui</i>	1/60	10,47	134,35
Pireu din cartofi <i>cartofi, lapte, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	2,20	151,94
Ceai cu zahăr <i>Infuzie de ceai negru, zahăr</i>	1/150	0,53	39,17
Pâine	1/25	0,36	84,32
Total pe zi		16,50	412,28

Ziua a patra

Pere proaspete <i>Pere proaspete</i>	1/100	5,64	57,1
Zrază din carne de pui <i>carne de pui, fileu de pui, pâine, sare, ulei, ouă, făină</i>	1/70	6,39	202,76
Terci din bulgur <i>crupe de arpacaș, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,47	189
Compot din fructe uscate <i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>	1/150	2,64	62,36
Pâine <i>pâine de grâu</i>	1/25	0,36	70,72
Total pe zi		16,50	581,94

Ziua a cincea

Roșii cu susan	1/30/2	2,54	17,0
<i>Roșii, ulei de floarea soarelui, susan</i>			
Friptură din pulpă de porc	50/25	11,33	179,70
<i>Pulpă de porc degresată, sare, ulei, pastă de roșii, ceapă</i>			
Pireu din mazăre	1/120	0,96	218,34
<i>Mazăre uscată despicată, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din lămâie	1/150	1,22	98,86
<i>Lămâie, zahăr</i>			
Pâine de secară	1/31	0,45	78,30
Total pe zi		16,50	592,2

Ziua a șasea

Omletă naturală	1/105	9,83	157,00
<i>ouă, lapte 2,5%, ulei de floarea soarelui, sare</i>			
Salată din mazăre cu ceapă	1/40/2	2,99	21,51
<i>Mazăre conservată, ulei, ceapă</i>			
Biscuiți cu unt	10/26	3,15	143,07
<i>biscuiți, unt 82,5%</i>			
Ceai cu zahăr	1/150	0,53	39,17
<i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>			
Total pe zi		16,50	360,75

Ziua a șaptea

Terci din fulgi de ovăș cu lapte, unt	1/200/20/10	6,08	334,80
<i>fulgi de ovăș, lapte 2,5 %, zahăr, unt 82,5%</i>			
Tartină cu cașcaval și unt (secară/de grâu)	25/20/31/25	7,80	339,31
<i>Cașcaval, pâine de secară</i>			
Băutură din cicoare	1/150	2,62	95,94
<i>Cicoare pulbere, zahăr, lapte</i>			
Total pe zi		16,50	770,05

Ziua a opta

Salată din sfeclă roșie cu caise	1/50	2,22	107,69
<i>sfeclă roșie, caise uscate, ulei de floarea soarelui, zahăr</i>			
Pârjoală din carne de pui	1/50	6,27	94,52
<i>carne de pui, fileu de pui, ceapă, ouă, pâine, sare, făină, Ulei de floarea soarelui</i>			
Pireu din cartofi	1/120	2,20	151,94
<i>cartofi, lapte 2,5% sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din suc	1/150	5,45	89,0
<i>Suc natural, zahăr</i>			
Pâine	1/25	0,36	70,72
<i>Pâine</i>			
Total pe zi		16,50	513,87

Ziua a noua

Gulaș din carne de vită	40/50	14,39	178,61
-------------------------	-------	-------	--------

Carne de vită, sare, ulei de floarea soarelui, ceapă, pastă de roșii, morcov

Terci din crupe de grâu	1/120	0,63	88,54
Crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui			
Compot din mere	1/150	1,13	62,36
mere, zahăr, lămâie			
Pâine	1/25	0,35	70,72
Total pe zi		16,50	400,23

Ziua a zecea

Pește înăbușit cu legume	60/50	13,16	201,93
<i>Fileu de pește, sare, ulei, făină, morcov, ceapă, pastă de roșii</i>			
Terci din orez	1/120	1,85	121,20
orez, sare, ulei de floarea soarelui			
Compot din mere	1/150	1,13	62,36
Mere, lămâie, zahăr			
Pâine	1/25	0,36	70,72
Pâine			

Total pe zi		16,50	456,21
--------------------	--	--------------	---------------

Ziua a unsprezecea

Portocală	1/75	5,19	35,25
Budincă cu brânză de vaci și sm.	1/110/20	10,78	353,53
<i>brânză de vaci 5%, smântână, ouă, făină de grâu, griș zahăr</i>			
Ceai cu zahăr	1/150	0,53	39,17
<i>infuzie de ceai negru, zahăr</i>			

Total pe zi		16,50	427,95
--------------------	--	--------------	---------------

Ziua a douăsprezecea

Terci din crupe de griș cu lapte, unt și stafide	1/200/20/15/6 7,4		341,08
<i>crupe de griș, lapte 2,5 %, zahăr, unt 82,5%</i>			
Biscuiți cu unt	20/52	6,30	286,14
<i>biscuiți, unt 82,5%</i>			
Cacao cu lapte	1/150	2,80	131,47
<i>cacao, lapte 2,5%, zahăr</i>			

Total pe zi		16,50	758,69
--------------------	--	--------------	---------------

Ziua a treisprezecea

Fileu de pește în ou	1/60	13,16	176,89
<i>fileu de pește, sare, ulei, ouă, făină</i>			
Mămăligă cu unt	1/120	1,36	196,28
<i>făină de porumb, sare, unt</i>			
Băutură din citrice	1/150	1,98	98,86
<i>Portocale, lămâie, zahăr</i>			

Total pe zi		16,50	472,03
--------------------	--	--------------	---------------

Ziua a patrusprezecea

Castraveți murați	1/40	2,64	4,4
Tifteluțe din carne de pui în sos roșu	75/50	6,70	218,31
<i>carne de pui, fileu de pui, sare, ulei, ouă, pâine, ceapă</i>			

Terci din hrișcă	1/120	1,35	202,28
<i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din suc	1/150	5,45	89,0
<i>Suc natural din fructe, zahăr</i>			
Pâine	1/25	0,36	70,72
<i>pâine de grâu</i>			
Total pe zi		16,50	584,71

Ziua a cincisprezecea

Salată din varză cu stafide	1/75/6	2,52	59,9
<i>Varză, stafide, ulei de floarea soarelui, zahăr, sare</i>			
Pârjoală școlară	1/75	10,75	179,55
<i>carne de vită, ceapă, pâine, sare, făină, carne de pui, ouă</i>			
<i>Ulei de floarea soarelui</i>			
Paste făinoase fierte	1/120	2,01	164,88
<i>paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din lămâie	1/150	1,22	98,96
<i>lămâie, zahăr</i>			
Total pe zi		16,50	503,29

Atenție!!! Produsele finite expuse pot conține urme de substanțe care provoacă alergii-gluten, produse lactate, ouă și citrice.

Tehnolog _____



Meniu model pentru alimentația elevilor cl V- XII

Prânz

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
Prima zi			
Supă cu fasole <i>cartofi, ceapă, morcov, sare, fasole</i> <i>Ulei de floarea soarelui, verdeață,</i>	1/250	2,7	192,38
Gulaș din carne de pui <i>carne de pui, ceapă, sare, făină, ulei, pastă de roșii, morcov</i>	50/50	10,47	124,00
Terci din bulgur <i>Crupe bulgur, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/120	1,47	189,0
Compot din mere și vișină <i>Mere, vișină, zahăr</i>	1/150	2,64	62,36
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/25	0,72	141,44
Total pe zi		18,00	709,18

Ziua a doua

Ciorbă cu varză și smântână <i>cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, ouă, varză,</i> <i>Verdeață,</i>	1/250	3,80	158,02
Tifteluțe moldovenești <i>Carne de vită, carne de pui, ceapă, sare, făină, pâine, ulei,</i> <i>Ouă, pastă de roșii, morcov</i>	55/50	9,48	231,88
Mămăligă <i>Făină de porumb, sare, unt</i>	1/120	1,36	196,28
Compot mix de fructe uscate <i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>	1/150	2,64	62,36
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/25	0,72	141,44
Total pe zi		18,00	789,98

Ziua a treia

Ciorbă cu tăiței de casă cu sm. <i>cartofi, ceapă, morcov, tăiței de casă, sare, ulei,</i> <i>Verdeață, smântână, lămâie</i>	1/250/10	3,6	133,86
Pilaf cu carne de pui <i>carne de pui, orez, ceapă, morcov, ulei, sare, pastă de roșii</i>	50/120	12,70	450,72
Ceai cu zahăr <i>infuzie de ceai neg ru, zahăr</i>	1/150	0,53	39,17
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/25	0,72	141,44
Pâine de secară	1/31	0,45	84,32
Total pe zi		18,00	849,51

Ziua a patra

Supă cu orez	1/250	2,67	123,19
--------------	-------	------	--------

cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, verdeață, orez

Fileu de pui în sos de sm.	50/50	11,41	142,66
<i>fileu de pui, ceapă, făină, ulei, smântână, sare</i>			
Terci din hrișcă	1/120	1,35	379,5
<i>crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/150	1,16	62,36
<i>mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,96	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/31	0,45	84,32
Total pe zi		18,00	933,47

Ziua a cincea

Salată din sfeclă roșie și caise	1/50	2,23	107,69
<i>sfeclă roșie, zahăr, ulei de floarea soarelui, caise</i>			
Rasolnic ca la Leningrad	1/250/10	3,98	137,42
<i>cartofi, ceapă, morcov, orez, sare, ulei, verdeață, castraveți murați, smântână</i>			
Pârjoală școlară	1/55	7,48	162,1
<i>Carne de vită, carne de pui, ouă, făină de grâu, sare, ulei, pâine, ceapă</i>			
Paste făinoase	1/120	2,01	171
<i>paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/150	1,13	62,36
<i>mere proaspete, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/25	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/31	0,45	84,32
Total pe zi		18,00	866,33

Ziua a șasea

Borș cu varză și smântână	1/250/10	3,70	148,07
<i>cartofi, ceapă, morcov, varză, sfeclă roșie, sare, ulei, Verdeață, lămâie, zahăr, smântână, pastă de roșii</i>			
Fileu de pui în ou	1/50	8,72	111,96
<i>fileu de pui, sare, făină, ulei de floarea soarelui, ouă</i>			
Orez cu legume	1/120	2,43	151,82
<i>orez, morcov, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din citrice	1/150	1,98	98,96
<i>Portocale, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/31	0,45	84,32
Total pe zi		18,00	736,57

Ziua a șaptea

Castraveți murați	1/30	1,98	3,3
-------------------	------	------	-----

Supă cu perișoare	25/250	6,60	189
<i>cartofi, ceapă, morcov, sare, verdeață, fileu de pui, ouă, ulei de floarea soarelui</i>			
Pârjoală din carne de pui în ou	1/60	6,16	169,4
<i>carne de pui, fileu de pui, ceapă, pâine, ouă, făină</i>			
<i>Ulei de floarea soarelui,</i>			
Pireu de mazăre	1/120	0,96	218,34
<i>Mazăre despicată, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/150	1,13	62,36
<i>mere, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/25	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/31	0,45	84,32
Total pe zi		18,00	868,16

Ziua a opta

Ardei Kapy	1/40	3,92	7,0
Ciorbă cu orez, ou și sm.	1/250/10	4,19	175,51
<i>cartofi, ceapă, morcov, orez, sare, ulei, Ou, verdeață, smântână</i>			
Tifteluțe din carne de pui în sos roșu	60/50	6,36	211,79
<i>carne de pui, fileu de pui, sare, ceapă, ouă, pâine, făină</i>			
Terci din hrișcă	1/120	1,35	202,28
<i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Băutură din lămâie	1/150	1,22	98,96
<i>lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/26	0,96	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Total pe zi		18,00	836,98

Ziua a noua

Supă cu fasole	1/250	2,70	193,77
<i>cartofi, ceapă, morcov, fasole, sare, ulei, verdeață</i>			
Cartofi înăbușiți cu carne de porc	50/150	14,05	324,71
<i>Pulpă de porc degresată, ceapă, cartofi, morcov, ulei, sare, pastă de roșii</i>			
Ceai cu zahăr	1/150	0,53	39,17
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr,</i>			
Pâine	2/25	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Total pe zi		18,00	699,09

Ziua a zecea

Ciorbă cu varză și smântână	1/250/10	3,80	118,02
<i>cartofi, ceapă, morcov, varză, sare, ulei, lămâie, Verdeață, smântână</i>			
Friptură din carne de pui	50/50	9,76	179,70
<i>carne de pui, ceapă, ulei, sare, pastă de roșii</i>			
Terci din crupe de grâu	1/120	0,63	69,26
<i>crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui</i>			

Compot din mix de fructe uscate	1/150	2,64	62,36
<i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>			
Pâine	2/26	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/31	0,45	84,32
Total pe zi		18,00	655,1

Ziua a unsprezecea

Roşii proaspete	1/50	3,69	12,5
Ciorbă cu tăiței de casă	1/250/10	3,60	173,86
<i>cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, verdeață, Tăiței de casă, smântână 10%</i>			
Zrază din carne de pui în ou	1/70	6,39	186,22
<i>carne de pui, fileu de pui, sare, făină, ulei, ouă, ceapă</i>			
Pireu din mazăre	1/120	0,96	218,34
<i>mazăre despicată, ulei de floarea soarelui, sare</i>			
Compot din mere și vișină	1/150	2,64	62,3
<i>mere, vișină conservată, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Total pe zi		18,00	794,72

Ziua a douăsprezecea

Borș cu varză și smântână	1/250/10	3,70	148,06
<i>cartofi, ceapă, morcov, varză proaspătă, sfeclă, sare, ulei, Verdeață, zahăr, pastă de roșii, lămâie, smântână</i>			
Carne de pui în sos de smântână	50/50	10,53	193,28
<i>carne de pui, sare, smântână, făină, ulei</i>			
Terci bulgur	1/120	1,47	189,0
<i>crupe de bulgur, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/150	1,13	62,36
<i>Mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/31	0,45	84,32
Total pe zi		18,00	818,46

Ziua a treisprezecea

Supă cu mazăre și crutoane	1/250/30	3,45	205,46
<i>cartofi, ceapă, morcov, mazăre despicată, sare, ulei, verdeață, pâine</i>			
Sarmale leneșe cu smântână	1/150/50/20	13,06	368,57
<i>Varză, morcov, ceapă, orez, ulei, sare, carne de pui, smântână</i>			
Ceai cu lămâie	1/150/5	0,77	39,17
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/25	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Total pe zi		18,00	754,64

Ziua a patrusprezecea

Supă din cartofi cu paste făinoase	1/250	3,19	173,86
<i>cartofi, ceapă, morcov, paste făinoase, sare, ulei, verdeață</i>			
Fileu de pește în ou	1/50	10,95	176,89
<i>fileu de pește, făină de grâu, sare, ulei, ouă</i>			
Paste făinoase fierte	1/120	2,01	164,88
<i>Paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/150	1,13	62,36
<i>Mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Total pe zi		18,00	719,43

Ziua a cincisprezecea

Măr proaspăt	1/100	1,27	55,75
Ciorbă cu varză și smântână	1/250/10	3,80	158,02
<i>cartofi, ceapă, morcov, varză, sare, ulei, verdeață</i>			
<i>Lămâie</i>			
Mâncărică din carne de pui	50/50	8,22	147,89
<i>Fileu de pui, carne de pui, sare, făină, ulei, ouă, ceapă, orez, morcov, pastă de roșii</i>			
Terci din hrișcă	1/120	1,35	202,28
<i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mix de fructe uscate	1/150	2,64	62,36
<i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,72	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Total pe zi		18,00	767,74

Atenție!!! Produsele finite expuse pot conține urme de substanțe care provoacă alergii-gluten, produse lactate, ouă și citrice.

Tehnolog _____

