

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 iarna-primăvară

Anul 2025-2026

Prima zi SEZON IARNĂ –PRIMĂVARĂ 2025-2026					
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Produsele	Brutto,gr.	Netto,gr
1.	Salată din legume de sezon	50	varză	30	24
			morcov	5	4
			Ulei nerafinat	3	3
			ceapă	5	4,2
			mere	15	13,20
2.	Terci din crupă de grâu cu carne de pasăre	300/70	crupe de grâu	30	29,70
			fileu de pui	70	70
			unt72,5%	4	4
			ceapă uscată	10	8,40
			morcov	10	8,0
			ulei nerafinat	8	8
3.	Fructe proaspete	101,20	mere	115	101,20
4.	Ceai	200/10	ceai	2	2
			zahăr	10	10
5.	Pâine din făină integrală	50	de grâu	40	40
	Proteine 22,41 Lipide 21,12 Glucide 69,50 Valoarea calorică 531,16				
A doua zi					
1.	Terci de orez cu lapte	300	Lapte 2.5%	100	100
	și stafide		stafide	5	5
			orez	30	29,70
			Unt 72,5%	5	5
			zahăr	5	5
2	Fructe proaspete	70	portocale	100	70
3	Ceai cu zahăr	200/10	ceai	2	2
			zahăr	10	10
4	Pâine din făină integrală cu cașcaval	50/20	de grâu	40	40
			cașcaval 45%	20	20
	Proteine 14,15 Lipide 12,46 Glucide 68,66 Valoarea calorică 476,70				
A treia zi					
1.	Salată din sfeclă roșie	40	sfeclă roșie	50	40
			ulei nerafinat	3	3

			ceapă uscată	7	5,88
2.	Terci de hrișcă cu carne de pasăre	300/70	fileu de pui	70	70
			hrișcă	30	29,70
			unt72,5%	4	4
			ceapă	8	6,72
			ulei nerafinat	4	4
3	Fructe proaspete	88	mere	100	88
4	Ceai din lămâie	200/10/10	lămâie	10	6
			zahăr	10	10
5	Pâine din făină integrală	40	de grâu	40	40
	Proteine 22,58 Lipide 17,46 Glucide 66,86 Valoarea calorică 485,21				
A patra zi					
1.	Ardei dulci porționați	50	ardei dulci	50	50
2	Paste făinoase și pește copt cu legume	300/45	paste făinoase	40	40
			ulei nerafinat	4	4
			unt72,5%	4	4
			pește	80	45,6
			ceapă	10	8,40
			morcov	10	8,0
			suc de roșii	13	13
3.	Banane	56	banane	80	56,0
4.	Ceai	200/10	ceai	2	2
			zahăr	10	10
5.	Pâine din făină integrală	40	de grâu	40	40
	Proteine 16,20 Lipide 13,53 Glucide 74,66 Valoarea calorică 512,92				
A cincea zi					
1.	Salată din sfeclă și țelină proaspătă	40	sfeclă	40	32
			răd.de țelină	5	3,75
			ulei nerafinat	5	5
			ceapă	4	3,36
2.	Mazăre fiartă cu sos și tefteli	300/60	mazăre uscată	40	39,80
	din carne de pui cu bovină		carne de vită	15	11,25

			fileu de pui	20	20
			ouă de găină	4	3,48
			ulei nerafinat	10	10
			ceapă	11	9,24
			lapte2,5%	8	8
3	Fructe proaspete	88	mere proaspete	100	88,0
4	compot de mere	200/10/30	mere	30	26,40
			zahăr	10	10
5	Pâine din făină integrală	35	de grâu	35	40
	Proteine 20,35 Lipide 18,73 Glucide 67,11 Valoarea calorică 511,26				
A șasea zi					
1	Salată din varză și morcov	40	varză	40	32
			morcov	3	2,4
			ulei nerafinat	6	6
2.	Pilaf cu fileu de pui	300/70	orez	30	29,70
			ulei nerafinat	6	6
			fileu de pui	70	70
			ceapă	15	12,6
			morcov	7	5,60
			suc de roșii	13	13
3.	Fructe proaspete	114,4	mere	130	114,04
4.	Ceai	200/10	ceai	2	2
			zahăr	10	10
5.	Pâine din făină integrală	50	de grâu	40	40
	Proteine 21,03 Lipide 19,12 Glucide 69,89 Valoarea calorică 519,43				
A șapte zi					
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci coaptă i la cuptor	300	paste făinoase	45	45
			brânză de vaci 9%	40	40
			unt 72%	10	10
2.	Ouă fierte	43,5	ouă de găină	40	34,80
3.	Fructe proaspete	84	banane	100	70
4.	Ceai	200/10	ceai	2	2
			zahăr	10	10

5	Bicuiți	20	Biscuiți f/ă grăsimi hidrogenizate	20	20
	Proteine 17,41 Lipide 17,50 Glucide 70,54 Valoarea calorică 527,96				
A opta zi					
1.	Legume înăbușite cu carne de pasăre	300/85	rădăcină de țelină	15	10,50
			cartofi	100	72,0
			ceapă	20	16,80
			morcov	20	16,00
			varză	70	56
			fileu de pui	85	85
			ulei nerafinat	14	14
			suc de roșii	13	13
2.	Fructe proaspete	74	clementine	50	37
3.	Ceai	200/10	ceai	2	2
			zahăr	10	10
4.	Pâine din făină integrală	40	de grâu	40	40
	Proteine 22,47 Lipide 21,54 Glucide 83,63 Valoarea calorică 469,45				
A noua zi					
1	Conopidă coaptă	40	conopidă	50	50
			ulei nerafinat	7	3
2.	Terci de porumb cu sos și tefteli din pește	250/51	crupă de porumb	30	29,85
			unt	4	4
			pește	90	51,30
			ceapă	10	8,4
			morcov	10	8
			lapte	8	8
			ouă	4	3,48
			suc de roșii	13	13
			ulei nerafinat	3	3
3	Fructe proaspete	90	pere	100	90
4.	Ceai	200/10	ceai	2	2

			zahăr	10	10
5.	Pâine din făină integrală	40	de grâu	40	40
	Proteine 17,07 Lipide 14,94 Glucide 84,43 Valoarea calorică 484,50				
A zecea zi					
1.	Roșii porționate	50	roșii	60	57
2.	Fasole fierte cu tocăniță din fileu de pui	300/70	fasole uscată	35,0	34,83
			fileu de pui	60	60
			ceapă	15	12,6
			morcov	10	8
			suc de roșii	13	13
			ulei nerafinat	13	13
3.	Fructe proaspete	88	mere	100	88
4.	Ceai	200/10/10	lămâie	10	6
			zahăr	10	10
5.	Pâine din făină integrală	40	grâu	40	40
	Proteine 24,58 Lipide 19,06 Glucide 66,53 Valoarea calorică 499,79				