

M E N I U - I Z I

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Proteine | Lipide | Glucide | Caloraj, Kcal |
|--------------|----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu unt | 10/30 | 8,8 | 8,9 | 12,8 | 150 |
| p/a | Terci de hrișcă viscos | 200/5 | 6,7 | 9,3 | 32,2 | 205 |
| 1009 | Ceai cu zahăr | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 |
| | | | | | | |
| | | | 15.6 | 18.2 | 60.0 | 412 |
| | Prânzul | | | | | |
| 71 | Salata de legume | 100 | 1,6 | 5,8 | 9,6 | 88 |
| 187 | Borș de vară | 250 | 4,3 | 4,2 | 13,2 | 124 |
| 264 | Pește “merluciu” rumenit | 60 | 16,5 | 9,1 | 5,4 | 133 |
| 214 | Mămăliguță cu unt | 200/5 | 5,1 | 5,0 | 34,5 | 196 |
| 427 | Compot de fructe pr. | 200 | 0,2 | - | 28,4 | 108 |
| | Pîine(faina integrala) | 60 | 5 | 4,8 | 32,1 | 154 |
| | | | 32.7 | 28.9 | 123.2 | 803 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| 5 | Învîrtită cu varză proasp. | 50 | 3,9 | 5,6 | 16,1 | 96 |
| | Mere coapte | 100 | 0,1 | - | 23 | 110 |
| 1009 | Ceai cu zahăr si lamiie | 200/3 | 0,1 | - | 15 | 57 |
| | | | 4,1 | 5,6 | 54.1 | 263 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | TOTAL 28,10 lei | | 52.4 | 52.7 | 237.3 | 1478 |
| | Corelația | | 0,90 | 0,9 | 4,0 | |
| | | | | | | |

M E N I U - I I Z I

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Proteine | Lipide | Glucide | Caloraj, Kcal |
|--------------|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu cascaval | 10/30 | 4.9 | 6.6 | 15,4 | 119 |
| 200 | Terci de griș cu lapte și unt | 200/10 | 6,8 | 14,9 | 27,5 | 286 |
| 244 | Budincă de brinza cu unt | 50/5 | 8.2 | 3.2 | 3.1 | 120 |
| 1009 | Ceai cu zahăr | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 |
| | | | 20.0 | 24.7 | 61 | 582 |
| | Prânzul | | | | | |
| 64 | Salată vitaminică | 100 | 1,6 | 4.6 | 6.6 | 88 |
| 114 | Supă de cartofi cu mazăre | 250 | 7,9 | 5,6 | 22,3 | 168 |
| 321 | Chiftelute de carne pui cu sos alb | 60/50 | 9.0 | 13.5 | 10.5 | 152 |
| 388 | Macaroane fierte cu unt | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 198 |
| 427 | Compot de fructe pr. | 200 | 0,2 | - | 28,4 | 108 |
| | Pâine(faina integrala) | 60 | 5 | 4,8 | 32.1 | 154 |
| | | | 29.1 | 33.3 | 138.3 | 868 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| | Fructe proaspete | 100 | 0,6 | - | 9,0 | 36 |
| 5 | Plăcintă cu brânză | 50 | 8, | 13,6 | 13.2 | 84 |
| | Suc natural | 200 | 2.5 | - | 23,4 | 94 |
| | | | 11.1 | 13.6 | 45.6 | 214 |
| | TOTAL 28,10 lei | | 60.2 | 71.6 | 244.9 | 1664 |
| | Proprția P: L : G | | 1 | 1,1 | 4 | |
| | | | | | | |

M E N I U - I I I Z I

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Proteine | Lipide | Glucide | Caloraj, Kcal |
|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu carne de bovină fiartă | 25/30 | 7,2 | 9,3 | 23,7 | 116 |
| 129 | Supă de lapte cu paste făinoase | 250 | 6,1 | 6,4 | 18,3 | 168 |
| 465 | Cacao cu lapte | 250 | 4,1 | 3,6 | 25 | 187 |
| | | | 17,4 | 19,3 | 67 | 471 |
| | Prânzul | | | | | |
| 32 | Sfeclă fiartă cu ulei | 50/5 | 2,2 | 10,2 | 6,4 | 81 |
| 115 | Supă de cartofi cu tăiței de casă | 250 | 6,4 | 2,6 | 30,9 | 164 |
| 272 | Pilav de carne de găină | 50/150/50 | 20,4 | 13,8 | 26,2 | 296 |
| 427 | Compot de fructe pr. | 200 | 0,2 | - | 28,2 | 108 |
| | Pâine(faina integrala) | 60 | 5 | 4,8 | 32,1 | 154 |
| | | | 34,2 | 31,4 | 123,8 | 803 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| | Fructe proaspete | 100 | 0,6 | - | 9,0 | 36 |
| 22 | Cornișor dulce cu magiun | 50 | 7,5 | 12,6 | 16,1 | 109 |
| | Suc de fructe | 200 | 2,5 | - | 23,4 | 94 |
| | | | 10,6 | 12,6 | 48,5 | 239 |
| | | | | | | |
| | TOTAL 28,10 lei | | 62.2 | 63.3 | 239.3 | 1513 |
| | Proprția P: L : G | | 1,0 | 1.0 | 4,0 | |
| | | | | | | |

M E N I U - I V Z I

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Proteine | Lipide | Glucide | Caloraj, Kcal |
|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu cașcaval „olandez” | 10/30 | 4.9 | 6.6 | 15.4 | 119 |
| 437 | Omleta naturală | 55 | 7.2 | 7.1 | 2,1 | 108 |
| 196 | Terci de ovăș cu miere și stafide | 150 | 8,8 | 11,6 | 16,2 | 226 |
| 009 | Ceai cu zahăr si lamiie | 200/10 | 0,1 | - | 16 | 69 |
| | | | | | | |
| | | | 21 | 25.3 | 49.7 | 522 |
| | | | | | | |
| | Prânzul | | | | | |
| 4 r.m. | Salată de cartofi cu mazăre | 100 | 1,6 | 5,4 | 9,6 | 162 |
| 93 | Borș de varză pr.cu cartofi | 250 | 4 | 4,1 | 14,7 | 117 |
| 367 | Pîrjoală de bovină tocată | 60 | 11.4 | 9.4 | 8.2 | 165 |
| p/a | Tăiței de casă fierți cu unt | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 158 |
| | Suc de fructe | 200 | 2.5 | - | 23,4 | 94 |
| | Pîine(făină integral) | 60 | 5 | 4,8 | 32.1 | 154 |
| | | | 29.9 | 28.5 | 126.4 | 850 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| | Fructe proaspete | 100 | 0,6 | - | 9,0 | 36 |
| p/a | Învîrtită cu dovleac | 50 | 3.4 | 5.1 | 16.2 | 106 |
| 427 | Compot de fructe naturale | 200 | 0,2 | - | 28,2 | 108 |
| | | | 4.2 | 5.1 | 53.4 | 250 |
| | | | | | | |
| | TOTAL 28,10 lei | | 55.1 | 58.9 | 229.5 | 1622 |
| | Proprția P: L : G | | 1,0 | 1,0 | 4.0 | |
| | | | | | | |

M E N I U - V Z I

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Proteine | Lipide | Glucide | Caloraj, Kcal |
|--------------|----------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu cașcaval „olandez” | 10/30 | 4,9 | 6,6 | 15,4 | 119 |
| | Bitoc tocat de gâina la aburi | 50/5 | 4,8 | 6,1 | 8,6 | 184 |
| 233 | Cartofi piure | 150 | 3,2 | 5,2 | 26,4 | 158 |
| 1009 | Ceai cu zahăr și lămâie | 200/3 | 0,1 | - | 16 | 59 |
| | | | | | | |
| | | | 13 | 17,9 | 66,4 | 520 |
| | | | | | | |
| | Prânzul | | | | | |
| | Conopidă coaptă cu cascaval | 50 | 1 | 5,2 | 13,1 | 91 |
| 122 | Supă țărănească | 250 | 3,6 | 5,1 | 14,3 | 114 |
| 312 | Carne de pui înăbușit în sos alb | 50/50 | 14,9 | 8,1 | 0,4 | 145 |
| 168 | Fasole fierte | 150 | 13,4 | 6,9 | 22,7 | 187 |
| 427 | Compot de fructe pr. | 200 | 0,2 | - | 28,2 | 108 |
| | Pâine(faina integral) | 60 | 5 | 4,8 | 32,1 | 154 |
| | | | 38.1 | 30.1 | 110.8 | 799 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| | Chiflă cu scorțișoare | 50 | 1,2 | 6,8 | 28,4 | 155 |
| 456 | Bautura de lamiie | 200 | 3 | - | 12,8 | 156 |
| | Mere proaspete | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |
| | | | 4.6 | 6.8 | 52.5 | 357 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | TOTAL 28,10 lei | | 55.7 | 54.8 | 229.7 | 1676 |
| | Proprția P: L : G | | 0.9 | 1 | 4 | |
| | | | | | | |

MENIU - VI ZI

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Protein e | Lipide | Glucid e | Caloraj, Kcal |
|--------------|-------------------------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu cașcaval „olandez” | 10/30 | 4,9 | 6,6 | 15,4 | 119 |
| 195 | Terci de mei cu dovleac | 150/30 | 5,8 | 9,3 | 22,2 | 286 |
| | Mere coapte | 100 | 0,1 | - | 23 | 110 |
| 1009 | Ceai cu zahăr si lamiie | 200/10 | 0,1 | - | 16 | 69 |
| | | | 10.9 | 15.9 | 76.6 | 584 |
| | | | | | | |
| | Prânzul | | | | | |
| 61 | Salată de legume | 100 | 0,8 | 3,0 | 4,6 | 86 |
| 105 | Ciorbă verde ca-acasă | 250 | 4 | 4,1 | 14,7 | 117 |
| 214 | Pește “merluciu “copt | 50/5 | 10.8 | 7.8 | 2.0 | 119 |
| 383 | Cașă de hrișcă puhavă | 150 | 5,8 | 5,4 | 44 | 236 |
| 427 | Compot de fructe pr. | 200 | 0,2 | - | 28,2 | 108 |
| | Pîine(făină integrală) | 60 | 5 | 4,8 | 32.1 | 154 |
| | | | 26.6 | 25.1 | 125.6 | 820 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| | Fructe proaspete | 100 | 0,6 | - | 9,0 | 36 |
| 223 | Chiflă cu stafide | 50 | 6,5 | 9,8 | 21,2 | 198 |
| | Suc de fructe | 200 | 2.5 | - | 23,4 | 94 |
| | | | 9.6 | 9,8 | 53,6 | 328 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | TOTAL - 28,10 lei | | 47.1 | 50.8 | 255.8 | 1732 |
| | Proprția P: L : G | | 0,9 | 0,9 | 4,1 | |
| | | | | | | |

M E N I U - V I I Z I

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Proteine | Lipide | Glucide | Caloraj, Kcal |
|--------------|------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu unt | 10/30 | 8,8 | 8,9 | 12,8 | 150 |
| 244 | Budincă de brinză cu stafide | 50/15 | 8,6 | 6,2 | 8,1 | 136 |
| 190 | Terci de orez cu lapte | 200 | 6,2 | 6,6 | 32,3 | 226 |
| 1009 | Ceai cu zahăr | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 |
| | | | 23.7 | 21.7 | 68.2 | 569 |
| | Prânzul | | | | | |
| 32 | Vinegretă de legume | 100 | 2,0 | 9,2 | 8,4 | 130 |
| 118 | Supă de cartofi cu fasole | 250 | 7,8 | 5,4 | 26,7 | 168 |
| 352 | Friptură de carne de găină | 50/150 | 10,6 | 6,9 | 18,9 | 208 |
| 427 | Compot de fructe pr. | 200 | 0,2 | - | 28,2 | 108 |
| | Pâine(făină integral) | 60 | 5 | 4,8 | 32,1 | 154 |
| | | | 25.6 | 26.3 | 114.3 | 768 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| | Fructe proaspete | 100 | 0,6 | - | 9,0 | 36 |
| 221 | Chiflă cu nuci | 100 | 4,2 | 8,2 | 28,3 | 152 |
| 456 | Chefir | 200 | 6,2 | 5,8 | 9,1 | 136 |
| | | | 11 | 14,0 | 46.4 | 324 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | TOTAL -28,10 lei | | 60.3 | 62 | 228.9 | 1661 |
| | Proprția P: L : G | | 1.0 | 1.0 | 4,0 | |
| | | | | | | |

M E N I U - V I I I Z I

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Proteine | Lipide | Glucide | Caloraj, Kcal |
|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu pirjoala de bovina | 50/30 | 7,2 | 9,3 | 15,7 | 267 |
| 200 | Terci de griș cu lapte și unt | 150 | 6,8 | 10,9 | 25 | 181 |
| | Mere coapte | 100 | 0.1 | - | 23 | 110 |
| 1009 | Ceai cu zahăr si lămâie | 200/10 | 0,1 | - | 15 | 69 |
| | | | 14,2 | 20.2 | 78.7 | 627 |
| | | | | | | |
| | Prânzul | | | | | |
| 64 | Salată vitaminică | 100 | 1,6 | 4.6 | 6.6 | 88 |
| 114 | Supă de cartofi cu orez,smintina | 250/5 | 7,9 | 5,4 | 20.4 | 124 |
| 374 | Pirjoale de carne la aburi cu sos | 60/50 | 13.1 | 14.4 | 4,6 | 180 |
| 388 | Tăitei fierti cu unt | 150 | 5,4 | 4,8 | 28.4 | 208 |
| 427 | Compot de fructe pr. | 200 | 0,2 | - | 28,2 | 108 |
| | Pâine (faină integral) | 60 | 5 | 4,8 | 32.1 | 154 |
| | | | 33.2 | 34 | 120.3 | 862 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| | Fructe proaspete | 100 | 0,6 | - | 9,0 | 36 |
| 5 | Inelus cu susan | 50 | 8, | 13,8 | 29,4 | 112 |
| | Suc natural | 200 | 2.5 | - | 16.4 | 94 |
| | | | 11.1 | 13,8 | 54.8 | 242 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | TOTAL - 28,10 lei | | 58.5 | 68 | 253.8 | 1731 |
| | Proprția P: L : G | | 0.9 | 1.0 | 4,0 | |
| | | | | | | |

M E N I U - I X Z I

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Proteine | Lipide | Glucide | Caloraj, Kcal |
|--------------|-------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu unt | 10/30 | 8.8 | 8.9 | 12.8 | 150 |
| | Bitoc de peste la aburi | 50/5 | 7.3 | 7.6 | 9.3 | 136 |
| 196 | Terci de grâu viscos | 150 | 5.0 | 5 | 34,2 | 198 |
| 1009 | Ceai cu zahăr si lamiie | 200/10 | 0,1 | - | 16 | 69 |
| | | | 21.2 | 21.5 | 72.3 | 553 |
| | | | | | | |
| | Prânzul | | | | | |
| 61 | Salată de legume | 100 | 0,8 | 5,0 | 4,6 | 86 |
| 101 | Ciorbă de varză pr.cu cartofi | 250 | 4 | 4,1 | 14,7 | 133 |
| 367 | Piept de pui copt la cuptor | 50 | 9.5 | 7.8 | 5.4 | 125 |
| 165 | Pireu de cartofi cu unt | 150 | 3.2 | 5.2 | 26,4 | 158 |
| | Suc de fructe | 200 | 2.5 | - | 16,4 | 94 |
| | Pîine(făină integrala) | 60 | 5 | 4,8 | 32.1 | 154 |
| | | | 25 | 26.9 | 99.6 | 750 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| p/a | Pateu cu magiun | 50 | 6,8 | 10,3 | 23,4 | 145 |
| 427 | Compot de fructe naturale | 200 | 0,2 | - | 28,2 | 108 |
| | Fructe proaspete | 100 | 0,6 | - | 9,0 | 36 |
| | | | 7.6 | 10.3 | 60.6 | 289 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | TOTAL 28,10 lei | | 53.8 | 58.7 | 232.5 | 1592 |
| | Proprția P: L : G | | 0.9 | 0.9 | 4.0 | |
| | | | | | | |

MENIU - X ZI

| Nr receta | Denumirea bucatelor | Norma de serv. | Proteine | Lipide | Glucide | Caloraj, Kcal |
|--------------|-------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Dejunul I | | | | | |
| 1 | Tartină cu cașcaval „olandez” | 10/30 | 4,9 | 6,6 | 15,4 | 119 |
| | Conopidă coaptă cu cascaval | 50 | 1 | 5,2 | 13,1 | 91 |
| 233 | Cașă de hriscă cu unt | 150/5 | 5,8 | 5,4 | 44 | 236 |
| 1009 | Ceai cu zahăr și lămâie | 200/3 | 0,1 | - | 16 | 59 |
| | | | 11.8 | 17.2 | 88,5 | 505 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Prânzul | | | | | |
| | Legume naturale | 100 | 1 | - | 13,1 | 34 |
| 122 | Supă țărănească | 250 | 3,6 | 5,1 | 14,3 | 169 |
| 312 | Carne de găină fiartă | 60 | 15,7 | 17,3 | 0,5 | 157 |
| 168 | Sarmale de legume și orez | 150 | 13,7 | 8,9 | 12 | 212 |
| 427 | Compot de fructe pr. | 200 | 0,2 | - | 28,2 | 108 |
| | Pâine(faina integral) | 60 | 5 | 4,8 | 32,1 | 154 |
| | | | 39.2 | 36.1 | 100.2 | 834 |
| | Gustarea la chindii | | | | | |
| | Fructe proaspete | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |
| | Placinta cu cartofi | 50 | 1,2 | 6,8 | 28,4 | 82 |
| 456 | Cacao cu lapte | 200 | 3 | 3,2 | 22,8 | 156 |
| | | | 4.6 | 10 | 62,5 | 284 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | TOTAL 28,10 lei | | 55.6 | 63.3 | 251.2 | 1623 |
| | Proprția P: L : G | | 0,9 | 1.0 | 4.1 | |

„COORDONAT”

CSP mun.Chişinău

_____ **Dna E.Tcaci**

”_” _____ **2018**

„APROBAT”

Directorul

ÎSAP”Rîşcani-ŞC”

_____ **I.Sandler**

”_” _____ **2018**

MENIUL-MODEL

ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN CANTINA

ŞCOALA AUXILIARA NR.6

SECTORUL RÎŞCANI

PENTRU ANUL DE STUDII 2018-2019

CHIŞINĂU 2018