

LUNI - 1 ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucid e	Valoarea caloriinică Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei).					
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/10/30	4.9	12	15.4	186
	Fructe naturale (mere)	100	0,6	-	8,0	46
	Ou dietetic fiert	40	5.1	4.6	0.3	63
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	150	5,8	5,4	44.0	236
1009	Suc de mere	200	2,5	-	16,1	94
			18.9	22	83.8	625
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
48	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	88
187	Borș roșu	250	4,3	4,2	13,2	124
712	Carne de gaina înăbusită în sos roșu	50/30	14,9	8,1	0,4	145
388	Paste fierte	140	3,6	3,2	23,0	198.5
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			28,6	21,9	107,5	850.5
	Dejun-prânz (TBC,GRP- 23,00 lei)		47,5	43,9	191,3	1475,5
	Corelația P:L:G		0.9	0.9	4,2	

MARTI - II ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6.9	12	15.4	222
245	Budincă de brînză cu unt	100/10	17.2	16.4	16.3	282
458	Cacao cu lapte	200	3.4	3,6	25.5	143
			27,5	32	57,2	647
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
p/a	Salată de legume naturale	75	1.1	6.7	2,5	98
146	Supă de cartofi cu orez	250	4.3	2.6	20.4	118
338	Pîrjoală de carne de pui la aburi	50	7.7	12,1	4,6	158
p/a	Cașă de orz viscoasă cu unt	140	4,7	4,0	27,8	176
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			22	27.2	119.6	845
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		49,5	59,2	176,8	1492
	Corelația P:L:G		1	1	4	

MIERCURI -III ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
	Fructe naturale	150	1.8	-	21.8	96
41	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
200	Terci de griș cu lapte	200/10	6.8	11,7	33.2	286
	Iaurt cu fructe	200	6.3	6.2	9.3	132
			21,4	23,1	85,8	686
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
14	Salata de legume proaspete	100	2,1	7.2	3.8	90
115	Supă de cartofi și tăiței de casă cu smântână	250/10	6.4	5,7	30,9	164
p/a	Pilaf de carne de pui	40/110	10,4	6,9	25,1	282
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	85	4,1	1,8	35,9	197
			23.1	21.6	124.1	841
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		44,5	44,7	209,9	1527
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,1	

J O I - I V Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
4	Fructe naturale	100	0.6	-	8.0	46
366	Pîrjoală de găină la aburi	50/5	7.7	12.1	4.6	204
	Rosii naturale	60	0.7	-	3.4	29
388	Paste făinoase fierte	150	5.4	4.8	38.4	208
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
	Pîine(făină integrală)	30	2,2	0,9	15,4	75
			16,7	17,8	84.8	619
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
p/a	Salată de sfecla	100	2.6	7.4	13.8	102
122	Ciorba de fasole	250	8,5	5,6	21.2	163
374	Perişoare de carne de pui la aburi cu sos alb	50/50	11.9	13.1	7	156
759	Piure de cartofi	130	3.2	5.2	22.8	137
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,2	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			30.4	33.1	128.9	853
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		47,1	50,9	213,7	1472
	Corelația P:L:G		1	1	4, 1	

VINERI - V ZI

	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Prot.	Lipide	Gluc.	Caloraj
	DEJUNUL (13,65 lei)					
441	Mere coapte	100	-	-	21	140
7	Tartină cu cașcaval "olandez"	10/30	4.9	6,6	15.4	105
	Conopidă inabusită cu sos alb	50/30	2,8	4,1	5,4	141
385	Cartofi fierți cu mărar	150/5	3,0	3,9	23.7	143.5
427	Compot de mere naturale	200	0,1	-	28,4	108
			10.8	14.6	93.9	637.5
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
p/a	Salata de legume fierte	75	1.7	7.6	12.4	122
117	Supă de legume	250	3,8	4,5	13,2	103
249	Peste ~merluciu~ inabusit cu legume	40/5	10.8	7.4	2.7	128
	Terci de porumb viscos	140	3,4	3,3	23,2	198
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			23.9	24.6	115.8	846
	Dejun-prânz (TBC,GRP- 23,00 lei)		34.7	39.2	209.7	1483.5
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,1	

L U N I - V I Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6.9	12	15.4	222
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
p/a	Terci de ovăș vis.cu stafide si prune uscate	150/10	9,0	10,1	31	257
	Suc de mere	200	2,5	-	16,1	94
			18.6	22.1	67.5	629
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
76	Salată de legume proaspete	100	2.1	5.3	3.8	90
114	Supă de cartofi cu paste si smint.	250/10	8,0	5,4	23,3	162
321	Carne de pui fiartă	50	11.1	12,6	0.6	169
393	Varză proaspete înabușită	150	3.8	4.4	16.5	120
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			29.2	29.5	108.5	836
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		47.8	51.6	176	1465
	Corelația P:L:G		1	1	4,0	

M A R T I - V I I Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei).					
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
41	Tartina cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
244	Păpănași de brânză cu magiun	100/20	14.8	12	26.8	274
456	Cacao cu lapte	200	3.3	3,6	25.3	140
			27.1	24.5	69.9	620
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
14	Salată de legume	100	1.4	12.1	4.1	78
114	Supă de cartofi cu mazăre verde	250	12.1	5,4	22.3	168
326	Chiftelute din carne la aburi cu sos alb	50/40	6,2	9.7	4.0	147
p/a	Terci de grâu cu unt	120	4.7	4.0	26.2	158
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			28.6	33.0	106.5	846
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		55.7	57.5	176.4	1466
	Corelația P:L:G		1	1	4	

M I E R C U R I - V I I I Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
	Tartina cu cascaval	10/30	4.9	6.6	15.4	105
14	Omleta naturală	55	7,7	9.3	2,1	138,5
383	Terci de orez viscos	200	5.5	7,8	32.2	226
	Iaurt cu fructe	200	6.3	6.2	9.3	132
			24.4	29.9	59	601.5
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
14	Vinegreta de legume	100	2	10	8.2	130
105	Ciorba verde	250	4.3	4.2	17.1	110
p/a	Pește „merluciu” rumenit	40/5	8.6	7,8	2.7	148
385	Cartofi fierti cu unt	140	2.8	2.9	19.7	152
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			21.9	26.7	97.6	835
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		46.3	56.6	156.6	1436.5
	Corelația P:L:G		1	1.1	3.95	

JOI - IX ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
	Fructe naturale	100	0.6	-	8.0	46
	Salata vitaminica	50	0.8	2.3	3.3	44
316	Fileu copt la cuptor	40/5	8.6	7.8	2.7	148
385	Cartofi piure	150	3.2	5.2	26.4	158
427	Compot de mere naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine	30	2.2	0.9	15.4	75
			15.5	16.2	84.2	579
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
48	Salată de morcov	100	1.4	10.1	9.2	132
122	Supă de cartofi cu galuștele	250	4,7	5,6	23,9	151
322	Carne de bovina inabusita	20/30	8,4	10,8	4.2	97
394	Orez inabusit cu legume	150	2,5	2,9	17,3	153
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21.5	187
			21.2	31.2	104.5	828
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		36.7	47.4	188.7	1407
	Corelația P:L:G		0.9	1	4	

V I N E R I - X Z I

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL (13,65 lei)					
4	Fructe naturale	100	0.6	-	7.9	64
	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
p/a	Terci de mei cu dovleac	200	7,1	7,7	29,2	268
452	Suc de fructe	200	2.5	-	16.1	94
			16.9	13.1	74.7	598
	P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)					
14	Salată de legume	100	1,1	5,0	10	90
92	Borș de varză proas.cu cartofi	250	4,5	5,7	18,9	136
374	Fileu de carne gaina cu sos	30/50	6,0	7,6	8,4	125
394	Mazăre fiartă cu unt	130	5,5	6,7	22,3	186
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,8	187
			21,3	26.8	123.8	832
	Dejun-prînz (TBC,GRP- 23,00 lei)		38.2	39.9	198.5	1430
	Corelația P:L:G		0.9	0.9	4,1	

„COORDONAT”

CSP mun.Chișinău

Dna_____ E.Tcaci

”__” _____ 2018

„APROBAT”

Directorul

ÎȘAP”Rîșcani-ȘC”

Dna_____ I.Sandler

”__” _____ 2018

MENIUL-MODEL

ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN CANTINELE

INSTITUȚIILOR PREUNIVERSITARE

CHISINAU 2018

LT~A.I.Cuza~

LUNI-I ZI

543	Chiflă dulce cu cascaval	50/20
	Suc de fructe t/p	1/200

MARȚI - II ZI

551	Chiflă cu scortisoare	75
	Mere proaspete	1/100
	Suc de fructe t/p	1/200

MIERCURI – III ZI

560	Chiflă de casă cu unt	50/20
	Suc de fructe t/p	1/200

JOI - IV ZI

539	Chifla dulce cu magiun	75
	Fructe proaspete (sezoniere)	1/50
	Suc de fructe t/p	1/200

VINERI - V ZI

570	Chiflă pentru calator cu unt	75/15
-----	------------------------------	-------

	Suc de fructe t/p	1/200
--	-------------------	-------

LUNI- VI ZI

543	Chiflă dulce cu cascaval	50/20
	Suc de fructe t/p	1/200

MARȚI - VII ZI

551	Chiflă cu mac	75
	Suc de fructe t/p	1/200
	Fructe proaspete (sezoniere)	1/100

MIERCURI – VIII ZI

560	Chiflă p/u elevi cu fileu copt de găină	50/40
	Legume naturale (rosii,castraveti)	50

JOI - I X ZI

539	Învîrtită cu brînză	75
	Suc t/p	1/200

VINERI - X ZI

570	Chiflă de casă cu cascaval	75/15
	Suc de fructe	1/200