

Medic-sef



2018

Director ÎSAP cantina

„Liceist“



A. Pascal

2018

**pentru două săptămîni, perioada toamnă-iarnă
pentru căminul liceului sportiv al ÎSAP „LICEIST”
pe anii 2018-2019**

Luni /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul-1					
	Chiflă cu unt și cașcaval	10/25/50	6,2	6,6	10,2	430
453	Ou fiert	40	5,1	4,6	0,3	63
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			11,4	11,2	25,5	550
	Cina 5-8 cl.					
90	Salată din sfeclă	1/50	1	5	4,2	49
757	Cartofi fierți	150	3	4,5	30,5	114
568	Carne fiartă de vită	50/5	8,6	23,4	-	216
1025	Cacao cu lapte	200	3	3,2	22,8	126
	Pâine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			20	37,9	88,3	655
	Cina 9-12 cl.					
90	Salată din sfeclă	1/70	1,5	7,5	6,4	68
757	Cartofi fierți	150/5	3,0	4,5	30,5	114
568	Carne fiartă de vită	60/5	10,9	28,1	-	247
1025	Cacao cu lapte	200	3,0	3,2	22,8	126
	Pâine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			22,8	45,1	90,5	705

* Pâine albă integrală/ secară

Marți /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul-1					
499	Budincă din brânză de vaci	200/10	29,4	41,4	45,4	453
	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10	0,2	-	25,4	97
			29,6	41,4	61,8	550
	Cina 5-8 cl.					
71	Salată din cartofi	50	1,1	5,1	8,2	81
732	Pârjoală (pe abur) din carne de găină	1/50	7,9	15,7	7	187
744	Terci din orez	150	2,5	3,1	27,8	143
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	94
	Pâine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			16,9	25,7	97,2	655
	Cina 9-12 cl.					
71	Salată din cartofi	50	1,1	5,1	8,2	81
732	Pârjoală (pe abur) din carne de găină	1/70	9,9	20,7	9	237
744	Terci din orez	150/10	2,5	3,1	27,8	143
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	94
	Pâine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			18,9	30,7	99,2	705

* Pâine albă integrală/ secară

Miercuri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul-1					
1031	Lapte fiert	200	5,6	6,4	9,4	116
	Cașcaval pe chiflă	20/50	5,3	5,5	-	252
	Fructe proaspete	200	2,2	-	32,6	182
			13,1	11,9	42,0	550
	Cina 5-8 cl.					
82	Salată din varză proaspătă	1/50	0,9	2,5	8,9	48
697	Carne fiartă din găină	50/5	13,1	17,3	0,6	220
744	Terci din hrișcă	150	5,8	5,4	44	158
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	94
	Pâine*	25/25	3,3	1,4	23,1	140
			24,1	26,6	100	660
	Cina 9-12 cl.					
82	Salată din varză proaspătă	1/100	1,8	5	17,8	96
697	Carne fiartă din găină	50/5	13,1	17,3	0,6	220
744	Terci din hrișcă	150	5,8	5,4	44	158
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	94
	Pâine*	25/25	3,3	1,4	23,1	140
			25	29,1	108,9	708

* Pâine albă integrală/ secară

Joi /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<i>Dejunul-1</i>					
1	Tartină cu unt	20/30	2,2	13,5	15,4	180
1010	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10	0,1	-	15,2	97
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	275
			4,5	13,5	62,0	552
	<i>Cina 5-8 cl.</i>					
1	Tartină cu unt	15/30	1,5	8,9	10,2	125
499	Budincă din brânză cu smântână	100/15	17,2	16,4	16,3	282
926	Compot din mere proaspete	200	0,2	-	25,4	97
986	Mere coapte	100	-	-	42	151
			18,9	25,3	93,9	655
	<i>Cina 9-12 cl.</i>					
1	Tartină cu unt	20/30	1,5	8,98	10,2	145
499	Budincă din brânză cu smântână	100/15	17,2	16,4	16,3	312
926	Compot din mere	200	0,2	-	25,4	97
986	Mere coapte	100	-	-	42	151
			18,9	25,3	93,9	705

* Pâine albă integrală/ secară

Vineri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul-1					
8	Cașcaval, unt pe chiflă	20/10/50	6,2	6,6	10,2	424
1026	Cacao cu lapte	200	3,0	3,2	22,8	126
			9,2	9,8	33,0	550
	Cina 5-8 cl.					
541	Pîrjoală (pe abur) din pește	60	7,3	7,9	9,3	137
347	Cartofi înăbușiți cu legume	170	3,2	4,6	28,2	274
	Suc din mere	200	0,1	-	23,4	94
	Pîine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			15,0	14,3	91,7	655
	Cina 9-12 cl.					
541	Pîrjoală (pe abur) din pește	60	7,3	7,9	9,3	137
347	Cartofi înăbușiți cu legume	200	3,2	4,6	28,2	294
	Suc din mere	200	0,1	-	23,4	94
	Pîine*	35/35	5,6	2,2	34,8	180
			16,2	14,7	95,7	705

* Pîine albă integrală/ secară

Luni /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul-1					
1	Tartină cu unt	20/30	1,5	8,9	10,2	175
744	Terci din hrișcă cu stafide	100/30	2,9	2,7	22	186
453	Ou fiert	40	5,1	4,6	0,3	63
1025	Cacao cu lapte	110	3	3,2	22,8	126
			12,5	19,4	55,3	550
	Cina 5-8 cl.					
42	Cașcaval	20	5,3	5,5	-	72
410	Terci din fulgi de ovăz cu lapte, zahăr	150/10/10	6,7	12,8	30,4	257
	Fructe proaspete	200	0,3	-	25,4	232
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	94
			13,3	18,3	79,2	655
	Cina 9-12 cl.					
42	Cașcaval	20	5,3	5,5	-	72
410	Terci din fulgi de ovăz cu lapte, zahăr	200/10/10	9,3	18,2	42,6	327
	Fructe proaspete	200	0,3	-	25,4	212
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	94
			15,9	23,7	91,4	705

* Pâine albă integrală/ secară

Marți /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul-1					
492	Păpănași din brânză de vaci	200/5	17,0	15,3	20,7	409
10094	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
986	Mere coapte	60	-	-	21	84
			17,1	15,3	56,7	550
	Cina 5-8 cl.					
82	Salată din varză proaspătă	70	1,2	3	10,2	65
697	Carne fiartă de găină	50/5	4,8	12,6	-	140
753	Macaroane fierte	150	5,4	4,8	38,4	208
	Suc din mere	200	1	-	23,4	94
	Pîine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			16,8	22,2	102,8	657
	Cina 9-12 cl.					
82	Salată din varză proaspătă	100	1,8	5	17,8	96
697	Carne fiartă de găină	75/5	6,4	14,8	-	160
753	Macaroane fierte	150	5,4	4,8	38,4	208
	Suc din mere	185	1	-	23,4	94
	Pîine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			19	26,4	110,4	708

* Pîine albă integrală/ secară

Miercuri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<i>Dejunul-1</i>					
1	Tartină cu unt	10/15	1,5	8,9	10,2	56
1009	Ceai cu zahăr	150	0,1	-	15	60
405	Terci din orez cu lapte și stafide	200/30	5,3	9,3	32,2	434
			6,9	18,2	57,4	550
	<i>Cina 5-8 cl.</i>					
85	Salată vitaminică	50	0,9	2,5	8,9	48
347	Cartofi înăbușiți	150	3,2	4,6	28,2	214
697	Carne fiartă din găină	50/5	13,1	17,3	0,6	197
926	Compot din mere	200	0,2	-	25,4	97
	Pâine*	20/20	3,1	1,4	22,4	100
			20,5	25,8	85,5	656
	<i>Cina 9-12 cl.</i>					
85	Salată vitaminică	60	0,9	2,5	8,9	50
347	Cartofi înăbușiți	150	3,2	4,6	28,2	214
697	Carne fiartă de găină	50/5	13,1	17,3	0,6	197
926	Compot din mere	200	0,2	-	25,4	97
	Pâine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			21,8	26,2	93,9	708

* Pâine albă integrală/ secară

Joi /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul-1					
	Tartină cu unt	10/30	6,2	6,6	10,2	125
453	Ou fiert	40	5,1	4,6	0,3	63
1025	Cacao cu lapte	200	3	3,2	22,8	126
	Terci din fulgi de ovăș	150	3,8	10,8	35,9	236
			18,1	25,2	69,2	550
	Cina 5-8 cl.					
103	Vinigretă din legume	1/50	1	5	4,2	67
732	Pîrjoală (pe abur) din găină	50/5	7,9	15,7	7	196
747	Orez fiert	150	3,6	4,5	41,8	148
	Suc din mere	200	1	-	23,4	94
	Pîine*	30/30	4,4	1,8	30,4	150
			17,9	27	106,8	655
	Cina 9-12 cl.					
103	Vinigretă din legume	100	2	10	8,4	118
732	Pîrjoală (pe abur) din găină	50/5	7,9	15,7	7	196
747	Orez fiert	200	3,6	4,5	41,8	148
	Suc din mere	150	1	-	23,4	94
	Pîine*	30/30	4,4	1,8	30,4	150
			18,9	32	111	706

* Pîine albă integrală/ secară

Vineri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul-1					
444	Macaroane fierte cu unt și cașcaval	150/10/20	11,6	14,8	51,2	328
1031	Lapte fiert	200	5,6	6,4	9,4	126
986	Mere coapte	1/65	-	-	21	98
			17,2	21,2	81,6	552
	Cina 5-8 cl.					
541	Pîrjoală (pe abur) din pește	1/50	7,3	7,9	9,3	142
744	Terci din hrișcă	150	6,9	5,6	43,8	237
	Suc din mere	200	1	-	23,4	94
	Pîine*	35/35	4,7	2,1	35,8	185
			19,9	15,6	112,3	658
	Cina 9-12 cl.					
71	Salată din cartofi	50	1,1	5,1	8,2	83
541	Pîrjoală (pe abur) din pește	1/50	7,3	7,9	9,3	142
744	Terci din hrișcă	150	6,9	5,6	43,8	237
	Suc din mere	200	1	-	23,4	94
	Pîine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			20,7	20,4	115,5	706

* Pîine albă integrală/ secară