



TRACTEXIM

Coordonat

Şef *CSP Chişinău*



Coordonat

L.T. "Academia copiilor"
Director Horjan Nina



MENIU-MODEL

liceul teoretic "Academia copiilor"

al Municipiului Chişinău

pe perioada de învăţământ 2019

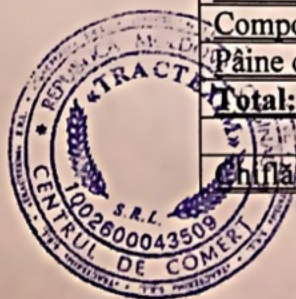


Săptămîna I Luni

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri)	1/100	0,4	-	11,3	46,0
Bitoc tocat din carne de pasăre/vită la aburi	1/50	8,3	12,9	8,2	192,0
Terci vîscos din orez cu unt	1/100/10	1,5	11,3	16,6	171,0
Pâine din făină de grîu / tărite	1/20/20	0,1	-	15,2	59,0
Ceai cu zahăr	1/200	3,6	0,93	23,36	82,6
Total:		13,9	25,16	74,66	550,6
Prînz					
Salată din legume	1/50	1,06	3,1	2,5	40,66
Supă cu cartofi și macaroane	1/250	2,8	2,8	31,0	123,0
Bătută din fileu de găină la aburi	1/35	10,5	11,8	-	149,8
Terci vîscos din ovăz	1/150	4,4	6,5	23,7	165,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	-	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / tărite	1/30/30	5,4	1,4	35,04	124,0
Total:		24,3	25,6	120,6	710,46
Gustare					
Chiflă în asortiment	1/75	6,3	3,5	42,6	220,0
Bauturi (yogurt, chefir etc.)	1/180	3,6	3,8	25,4	140,0
Fructe proaspete la sezon	1/100	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0

Săptămîna I Marți

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri)	1/100	0,4	-	11,3	46,0
Pîrjoală din carne de vită la abur	1/50	7,7	12,1	4,6	158,0
Terci vîscos din porumb	1/100	2,0	3,7	15,3	116,86
Tartină cu unt "Țărănesc"	1/10/36	2,38	9,14	19,1	163,8
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	-	15,2	57,0
Total:		12,5	24,9	65,5	541,6
Prînz					
Legume proaspete	1/50	0,3	-	1,2	16,0
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250	6,0	5,3	23,3	166,0
Chifteluțe din carne de vită cu sos	1/40/40	6,3	9,5	9,1	147,1
Terci vîscos din grîu	1/150	3,3	4,8	23,1	143,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	-	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / tărite	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		21,4	21,0	120,1	748,1
Gustare					
Chiflă în asortiment	1/75	6,3	3,5	42,6	220,0



Bauturi (yogurt, chefir etc.)	<u>1/180</u>	3,6	3,8	25,4	140,0
Fructe proaspete la sezon	<u>1/100</u>	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0

Săptămîna I Miercuri

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri)	<u>1/100</u>	0,9	-	11,8	150,0
Omletă naturală din ouă de găină categoria extra	<u>1/50</u>	6,2	6,37	0,8	154,16
Terci vîscos din orz cu lapte natural, unt	<u>1/100/5</u>	2,3	7,35	15,5	215,1
Tartină cu magiun	<u>1/10/27</u>	1,6	0,6	14,0	89,0
Lapte fiert	<u>1/150</u>	4,2	4,8	7,05	87,0
Total:		15,2	19,12	49,15	695,26
Prînz					
Vinegretă din legume	<u>1/50</u>	0,9	4,9	4,26	65,3
Borș cu varză proaspătă, cartofi	<u>1/250</u>	2,0	5,0	14,5	116,0
Pește copt cu sos	<u>1/40/40</u>	6,8	3,16	1,16	70,44
Terci vîscos din orez	<u>1/100</u>	1,5	3,0	16,6	96,0
Compot din mere proaspete	<u>1/200</u>	0,1	-	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / tărite	<u>1/30/30</u>	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		16,7	17,46	99,96	623,74
Gustare					
Chiflă în asortiment	<u>1/75</u>	6,3	3,5	42,6	220,0
Bauturi (yogurt, chefir etc.)	<u>1/180</u>	3,6	3,8	25,4	140,0
Fructe proaspete la sezon	<u>1/100</u>	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0

Săptămîna I Joi

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Iaurt natur (2,6% grăsime)	1	2,8	0,1	18,9	88,0
Terci din hrișcă cu lapte, unt, zahăr	1/130/5/10	8,9	9,9	12,3	267,5
Tartină cu unt Tărănesc și cașcaval	1/10/10/34	6,3	15,5	18,6	212,9
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	-	15,2	57,0
Total:		18,1	25,5	65,0	625,4
Prînz					
Sveclă fiartă	<u>1/50</u>	0,8	-	5,4	24,0
Supă cu arpacaș	<u>1/250</u>	2,3	5,2	16,5	127,0
Cane de pasare/vită înăbușită în sos	<u>1/30/30</u>	3,8	15,1	13,4	126,0
Macaroane fierte	<u>1/150</u>	5,2	4,8	36,0	208,5
Ceai cu zahăr	<u>1/200</u>	0,1	-	15,0	57,0
Pâine din făină de grîu / tărite	<u>1/30/30</u>	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		17,6	26,5	121,3	710,5
Gustare					
Chiflă în asortiment	<u>1/75</u>	6,3	3,5	42,6	220,0
Bauturi (yogurt, chefir etc.)	<u>1/180</u>	3,6	3,8	25,4	140,0



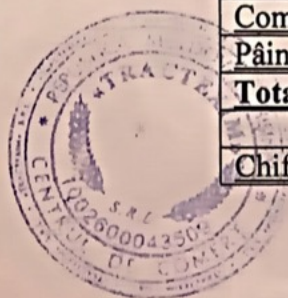
Fruite proaspete la sezon	1/100	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0

Săptămîna I Vineri

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Mere coapte	1/100	-	-	34,6	140,0
Bitoc tocat din fileu de găină la aburi	1/50	8,3	12,9	8,2	192,0
Terci vîscos din grîu	1/100	2,9	4,6	14,8	98,0
Tartină cu cașcaval	1/10/33	6,0	4,7	15,5	133,1
Cacao cu lapte	1/200	3,6	3,8	25,4	140,0
Total:		20,8	26,0	98,5	703,1
Prînz					
Salată din cartofi	1/50	1,1	5,1	8,2	81,0
Supă cu cartofi și orez	1/250	6,4	2,5	20,3	116,0
Zraze din came cu ceapă	1/50	6,4	11,2	7,7	172,0
Varză înăbușită	1/100	2,5	2,9	11,3	80,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	-	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / tărite	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		21,9	23,1	110,9	725,0
Gustare					
Chiflă în asortiment	1/75	6,3	3,5	42,6	220,0
Bauturi (yogurt, chefir etc.)	1/180	3,6	3,8	25,4	140,0
Fruite proaspete la sezon	1/100	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0

Săptămîna II Luni

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fruite proaspete de sezon (mere, prune, struguri)	1/100	0,4	-	11,3	46,0
Fileu de găină fiert	1/35	8,16	6,9	1,28	87,73
Terci vîscos din orz cu unt	1/150/5	2,3	7,3	15,5	180
Tartină cu unt "Tărănesc" (făină integrală)	1/10/37	2,2	9,2	15,4	150,0
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	-	15,2	57,0
Total:		13,16	23,45	58,6	520,7
Prînz					
Sfeclă fiartă	1/50	0,8	-	5,4	24,0
Supă cu cartofi și legume	1/250	3,7	5,5	25,0	164,0
Bitoc tocat din came de pasăre sau vită la aburi	1/50	8,3	12,9	8,2	192,0
Terci din hrișcă	1/150	4,5	6,8	24,8	159,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	-	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / tărite	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		22,8	26,6	126,8	815,0
Gustare					
Chiflă în asortiment	1/75	6,3	3,5	42,6	220,0



Bauturi (yogurt, chefir etc.)	<u>1/180</u>	3,6	3,8	25,4	140,0
Fruite proaspete la sezon	<u>1/100</u>	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0

Săptămîna II Marți

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fruite proaspete de sezon (mere, prune, struguri)	1/70	0,77	-	10,99	44,8
Budincă din brînză	1/60	10,32	7,52	14,4	192,8
Terci din griș pe lapte, zahar	1/100/8	3,13	7,67	21,33	157,0
Tartină cu magiun	1/10/26	1,6	0,6	13,78	89,0
Lapte fiert	1/150	4,2	4,8	7,05	87,0
Total:		20,02	20,59	67,55	570,6
Prînz					
Salată din varză proaspătă	1/50	0,8	2,53	5,0	45,0
Borș cu sfeclă, cartofi	1/250	2,3	5,0	18,5	131,0
Șnițel din carne de pasăre ori vită la aburi	1/50	8,3	12,9	8,2	192,0
Terci din grîu	1/150	5,1	4,9	34,8	198,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	-	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / țărîțe	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		22,0	26,7	129,9	842,0
Gustare					
Chiflă în asortiment	<u>1/75</u>	6,3	3,5	42,6	220,0
Bauturi (yogurt, chefir etc.)	<u>1/180</u>	3,6	3,8	25,4	140,0
Fruite proaspete la sezon	<u>1/100</u>	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0

Săptămîna II Miercuri

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fruite proaspete de sezon (mere, prune, struguri)	1/100	0,4	-	15,8	62,0
Bitoc tocat din carne de pasăre ori vită la aburi	1/60	9,9	15,5	9,8	230,4
Terci din hrișcă	1/100	3,0	4,5	16,5	106,0
Ceai cu zahăr și lămîie	1/200/7	0,1	-	15,2	59,0
Pâine de grîu/ țărîțe	1/30/20	4,4	1,8	30,8	140,0
Total:		17,8	21,8	88,1	597,4
Prînz					
Salată din mazăre conservată (ulei, ceapă)	1/50	2,6	5,0	7,5	85,0
Supă cu cartofi cu tăieței de casă	1/250	4,5	5,7	14,9	132,0
Pește înăbușit cu legume	1/40/40	9,1	4,5	4,2	94,4
Terci din arpacaș	1/150	3,0	3,6	24,0	144,0
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	-	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / țărîțe	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		24,7	20,2	114,04	731,4

Gustare					
Chiflă în asortiment	1/75	6,3	3,5	42,6	220,0
Bauturi (yogurt, chefir etc.)	1/180	3,6	3,8	25,4	140,0
Fructe proaspete la sezon	1/100	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0

Săptămîna II Joi

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Mere coapte	1/110	-	-	38,1	154,0
Ou de găină categoria extra	1/1	5,1	5,0	0,3	63,0
Terci vîscos din orez cu unt, zahăr, semințe de fl.soarelui	1/100/5/5/5	2,6	9,77	17,7	182,7
Tartină cu cașcaval	1/10/30	5,9	4,7	15,9	125,66
Lapte fiert	1/150	4,2	4,8	7,05	87,0
Total:		17,8	24,27	79,05	612,36

Prînz

Salată din morcov	1/50	0,7	5,1	4,6	66,0
Ciorbă din varză proaspătă și cartofi	1/250	1,8	5,0	10,5	105,0
Chifteluțe din carne de pasăre cu sos	1/50/50	7,5	11,5	10,0	182,5
Terci din orz	1/150	5,1	4,9	34,8	198,0
Compot din fructe	1/200	0,1	-	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / tărite	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		20,6	27,9	123,3	827,5

Gustare

Chiflă în asortiment	1/75	6,3	3,5	42,6	220,0
Bauturi (yogurt, chefir etc.)	1/180	3,6	3,8	25,4	140,0
Fructe proaspete la sezon	1/100	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0

Săptămîna II Vineri

Denumirea produselor	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, struguri)	1/100	0,4	-	11,3	46,0
Pulpă de găină fiartă	1/60	15,8	18,4	2,48	219,0
Terci din ovăz cu unt	1/100	2,9	4,3	15,8	110,0
Pâine din făină de grîu / tărite	1/30/20	1,6	1,6	17,3	86,0
Ceai cu lapte	1/200	4,5	2,4	29,2	140,0
Total:		25,2	26,7	76,08	601,0

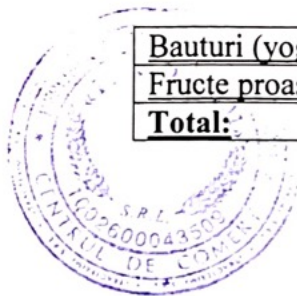
Prînz

Salată vitaminică	1/40	0,6	1,8	3,9	35,2
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250	6,0	5,3	23,3	166,0
Pîrjoală din pește la abur	1/50	7,3	7,9	9,3	136,0
Terci vîscos din porumb	1/150	3,0	5,5	22,9	175,3
Compot din mere proaspete	1/200	0,1	-	28,4	108,0
Pâine din făină de grîu / tărite	1/30/30	5,4	1,4	35,04	168,0
Total:		22,4	21,9	122,8	788,5

Gustare

Chiflă în asortiment	1/75	6,3	3,5	42,6	220,0
----------------------	------	-----	-----	------	-------





Bauturi (yogurt, chefir etc.)	<u>1/180</u>	3,6	3,8	25,4	140,0
Fructe proaspete la sezon	<u>1/100</u>	0,4	-	15,8	62,0
Total:		10,3	7,3	83,8	422,0