

**INSTITUȚIA PUBLICA LICEUL " MIHAI EMINESCU " or.CIMIȘLIA**

**M E N I U M O D E L**

Denumirea bucatelor	leșirea, gr.	Componenta	Gr. bruto	Gr. neto
<b>1 zi</b>				
Terci din arpacas pe lapte	150	Lapte Arpacas Unt Zahăr	130 20 5 5	125 20 5 5
Ceai cu zahăr	200/5	Ceai Zahăr	2 3	2 3
Pîine/magiun	16/15	Pîine de grîu Magiun	16 15	16 15
Biscuiți	50	Biscuiți	50	50
<b>Componenta chimică: proteine- 15,5g, , lipide- 14,5 g, glucide- 68,0g, valoarea calorică-465 kcal.</b>				
<b>2 zi</b>				
Supă cu tăiței de casă	300	Cartofi Ceapa Morcov Verdeața Rădăcina de țelina Ardei dulce Ulei Tăiței Sare	80 12 10 7 3 3 2 15 0,64	75 10 8 7 3 3 2 15 0,64
Carne de pui	25	Carne de pui	38	25
Pîine de grîu	32	Pîine de grîu	32	32
<b>Componenta chimică:proteine- 16,98 g, , lipide-17,4g, glucide- 65,9g, valoarea calorică- 489 kcal.</b>				
<b>3 zi</b>				
Terci de hrișcă	140	Hrișcă Ulei de floare soar. Sare	28 5 0,64	26 5 0,64
Sos	40	Ceapa Ule Făină	20 3 2,8	18 3 2,8
Salata de varză	80	Varza Morcov Verdeața ulei	60 20 5 2	56 18 2 2
Măr	120	Măr	120	120
Pîine	16	Pîine de grîu	16	16
<b>Componenta chimică:proteine- 15,7g, , lipide- 15,4 g, glucide- 68,2 g, valoarea calorică- 474 kcal.</b>				

<b>4 zi</b>				
Paste făinoase cu brânză	75	Paste făinoase Brânză tare Unt	20 50 2	15 50 2
Ceai cu zahar	200/3	Ceai	200/3	200/3
Iaurt	100	Iaurt	100	100
Ou fert	1	Ou fert	1	1
<b>Compoziția chimică: proteine- 17,6g, , lipide- 17,0 g, glucide- 65,8 g, valoarea calorică- 487kcal.</b>				
<b>5 zi</b>				
Terci din malai	60	Malai Unt Sare	10 2 0,64	10 2 0,64
Salată din legume	50	Varză Morcov Ulei de fl.soarelui Verdeața	40 12 5 3	35 10 5 3
Pește fiert	30	Pește	55	30
Pâine	16	Pâine	16	16
Chefir	100	Chefir	100	100
<b>Compoziția chimică:proteine- 14,7g, , lipide- 15,7g, glucide- 67,9g, valoarea calorică- 472kcal.</b>				
<b>6 zi</b>				
Ragu cu legume	230	Cartofi Ceapa Morcov Varza Ulei Orez Sare	100 25 24 85 5 2 0,64	94 23 22 83 5 2 0,64
Pâine	16	Pâine de grâu	16	16
Suc	120	Suc	120	120
<b>Compoziția chimică:proteine- 15,9g, , lipide- 14,5g, glucide- 67g, valoarea calorică- 462 kcal.</b>				
<b>7 zi</b>				
Pireu de cartofi	100	Cartofi Lapte Unt	100 10 5	80 10 5
Chifteluțe de carne de pui cu sos alb	25/25	Carne de pui Ceapa Pesmeți Ou Lapte	45 15 5 1,5 5	25 8 1,5 1,5 5
Salată din legume	50	Svecla roșie Măr Ulei de fl.soarelui	40 15 5	35 10 5
Pâine	16	Pâine de grâu	16	16
Compot	120	Fructe de sezon Zahar	24 3	20 3
<b>Compoziția chimică:proteine- 17,8g, , lipide-14,4g, glucide- 67,0g, valoarea calorică- 468 kcal.</b>				

<b>8 zi</b>				
Supă cu cartofi și boboase	300	Cartofi Morcov Ceapă Fasole conservate Verdeață Sfecla roșie Sare Varza	80 15 10 2 10 35 0,64 60	70 12 8 2 8 32 0,64 53
Pâine de grâu	32	Pâine de grâu	32	32
<b>Componența chimică:proteine-14,7g, , lipide- 15,9g, glucide- 68,1g, valoarea calorică- 474 kcal</b>				
<b>9 zi</b>				
Terci din arnaut	120	Arnautca Unt Sare	24 5 0,64	22 5 0,64
Sos	25	Morcov Ceapa Sare Ulei Făina	12 8 0,64 5 2,5	9 6 0,64 5 2,5
Salata de legume cu mazare conservate	50	Varza Morcov Verdeața Ulei Mazare	30 12 3 5 8	25 10 2 5 8
Ceai cu zahăr	200/2	Ceai Zahăr	3 2	3 2
Pâine	16	Pâine de grâu	16	16
<b>Componența chimică:proteine- 17,7g, , lipide-14,9g, glucide- 68,7 g, valoarea calorică- 477 kcal.</b>				
<b>10 zi</b>				
Pireu de mazare	100/50	Mazare Sare Morcov Ceapa Ulei de fl.soarelui Făina	20 0,64 20 20 9 2	19 0,64 18 18 9 2
Piept de pui	25	Piept de pui	38	25
Ceai	200/2	Ceai Zahar	3 2	3 2
Covrigei	20	Covrigei	20	20
Pâine	16	Pâine	16	16
<b>Componența chimică:proteine- 14,8g, , lipide- 15,7g, glucide-69g, valoarea calorică- 476 kcal.</b>				

