



COORDONAT

Chișinău

"APROBAT"

Director SRL „Alimteri”

V. Chetrari



MENIU – MODEL

PENTRU ALIMENTAȚIA ELEVILOR

CENTRULUI DE EXCELENȚĂ ÎN INDUSTRIA UȘOARĂ

PENTRU ANUL 2021 – 2022

Denumire	Valori	Albume	Grăsimi	Hidrați de carbon	Valoarea energetică
Paine	100	7.9	7.9	47.5	211
Paine	43	3.4	3.4	19.3	85
Paine	100	7.9	7.9	47.5	211
Paine	100	7.9	7.9	47.5	211
Paine	200	15.8	15.8	95.0	422
Paine	90	7.1	7.1	38.8	170
Total	533	40.0	40.0	228.1	1000

Denumire	Valori	Albume	Grăsimi	Hidrați de carbon	Valoarea energetică
Paine	150	11.8	11.8	63.8	287
Paine	100	7.9	7.9	47.5	211
Paine	30	2.4	2.4	12.3	51
Paine	200	15.8	15.8	95.0	422
Paine	90	7.1	7.1	38.8	170
Total	570	44.0	44.0	231.4	956

Denumire	Valori	Albume	Grăsimi	Hidrați de carbon	Valoarea energetică
Paine	50-100	3.9	3.9	20.8	91
Paine	100	7.9	7.9	47.5	211
Paine	200	15.8	15.8	95.0	422
Paine	90	7.1	7.1	38.8	170
Total	340	24.7	24.7	122.1	504

**MENIU
PRÂNZ**

LUNI

Denumirea	Volum	Albumine	Grăsimi	Hidrați de carbon	Valoarea energetică
Borș de varză proaspătă cu cartofi	250	4,8	4,9	29,6	293
Chiflă cu magiun	50	3,7	5,4	29,2	194
Ceai	200	-	-	15,0	75
Pâine	90	6,6	2,7	46,2	298
Total					860

MARȚI

Denumirea	Volum	Albumine	Grăsimi	Hidrați de carbon	Valoarea energetică
Piure de cartofi	100	5,9	7,9	21,7	273
Cașcaval olandez	43	11,18	11,61	0	158
Salată de varză	100	1,9	9,9	6,5	132
Tocană de legume	100	0,5	8,3	0,5	170
Ceai	200	-	-	15,0	60
Pâine	90	6,6	2,7	46,20	207
Total					1000

MIERCURI

Denumirea	Volum	Albumine	Grăsimi	Hidrați de carbon	Valoarea energetică
Mazăre fiartă	200	6,2	9,0	14,2	156
Pârjoală din carne	50/5	15,3	199,9	8,2	192
Sfeclă fiartă	5	1,3	4,9	15,15	80
Sos roșu	50	0,5	8,3	0,5	150
Ceai	200	-	-	15,0	60
Pâine	90	6,6	2,7	46,2	225
Total					958

JOI

Denumirea	Volum	Albumine	Grăsimi	Hidrați de carbon	Valoarea energetică
Zeamă cu tăiței de casă	250	7,6	3,1	37,08	250
Hrișcă	100	3,7	5,4	29,2	280
Sos de roșii	50	0,5	8,3	0,5	70
Ceai	200	-	-	15,0	60
Pâine	90	6,6	2,7	46,2	300
Total					960

VINERI

Denumirea	Volum	Albumine	Grăsimi	Hidrați de carbon	Valoarea energetică
Friptură din carne de găină	50/150	18,9	33,9	38,6	585
Orez fiert cu unt	150				
Salată de varză	100	1,9	9,9	6,5	145
Ceai	200	-	-	15,0	70
Pâine	90	6,6	2,7	46,2	158
Total					958