


IP Liceul Teoretic „Mihai Eninescu”

Meniu – Model

Pentru 10 zile

Pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IV

Coordonatorul Grupului de lucru:  P. Avorniciuc Sofia

Luni Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pretul inclusiv TVA
			Dejun					
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70	8,00
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180	
	Sare iodată		0,001					
	Unt fara grasimi vegetal		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00	
	Brânză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70	
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2,43	2,30	14,40	51,60	0,92
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	2,30	14,4	51,60	
3.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,44		2,28
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21	
4.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58	1,80
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00	
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29	
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				30,53	23,79	68,10	537,88	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA				30,88	23,79	78,04	537,88	

		Marți		Saptămână 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pretul inclusiv TVA
Dejun								
1.	Legume de sezon înăbușite cu carne de pui	1/200		17,3	14,95	14,72	302,96	7,04
	Varză proaspătă		0,100	0,96	0	6,48	37,2	
	Cartofi proaspeți		0,100	2,16	0,11	2,45	86,4	
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85	
	Ceapă uscată		0,020	0,43	0,05	2,5	8,06	
	Sare iodată		0,001					
	Morcov		0,030	0,42	0,03	2,24	13,2	
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36	
	Fileu de pasăre		0,050	13,13	6,6	0,53	80,25	
2.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1,80	0,60	9,60	80,60	1
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,8	0,6	9,6	80,6	
4.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29	2,5
	Ceai		0,001					
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,37	19,35	19,37	403,85	
		Gustare						
1.	Fructe proaspete struguri	1/200	0,080	0,57		10,53	47,79	2,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				22,94	19,35	29,90	451,64	

Miercuri Saptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pretul inclusiv TVA
Dejun								
1.	Terci din grâu pe lapte	1/200		8,42	8,30	28,29	233,98	6,22
	Crupa de grâu mărunț		0,030	2,38	0,2	13,27	70,69	
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00	
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
	Lapte 2,5%		0,110	6	4,00	10	104,00	
	Sare iodată		0,0012			0,00	0,00	
2.	Tartina cu unt	1/20/5		5,90	8,75	9,67	155,72	2,32
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4	
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39	
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29	2,5
	Ceai infuzie		0,001					
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20,32	17,15	43,96	389,70	
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutui, mandarine, banane)	1/70	0,080	0,61	0,17	15,66	0	1,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				20,93	17,32	59,62	389,70	

Joi Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pretul inclusiv TVA
Dejun								
1.	Terci de porumb	1/100		2,04	4,90	13,47	104,00	3,56
	Fulgi de porumb		0,040	2,00	0,80	13,40	65,00	
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00	
	Sare iodată		0,0005					
2.*	Carne de pasare coapta in sos din legume sotate	1/50/50		12,15	5,25	22,81	143,83	4,17
	Carne de pasare		0,070	10,2	1,02		47,4	
	Făină de grâu integrală		0,004	1	0,1	7,3	35,8	
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38	
	Morcov		0,015	0,52	0,04	2,8	16,4	
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85	
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36	
	Sare iodată		0,0007					
3.	Brânză tare (cașcaval)	1/10		4,24	4,41	0,00	63,32	2,1
	Brânză tare 45%		0,010	4,24	4,41		63,32	
4.	Pâine alba fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40	0,92
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4	
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09	2,25
	Fructe proaspete		0,040	0,34	0,54	16,60	71,80	
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				20,40	15,34	67,43	456,64	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				20,75	15,34	77,37	498,00	

Vineri Saptămâna 1								Pretul inclusiv TVA
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
Dejun								
1.	Pilaf	1/200/		26,08	10,01	28,96	284,26	3,12
	Orez		0,030	1,45	0,4	12,47	72,27	
	Ceapă uscată		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38	
	Morcov		0,015	0,42	0,03	2,24	13,12	
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18	
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85	
	Sare iodată		0,001					
2.	Pârjoală	1/60		22,30	4,37	16,83	162,72	5,2
	Fileu de pasăre		0,040	14	1,12	0,56	63,84	
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,2	5,38	
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44	
	Sare iodată		0,0005					
	Pâine/pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41	
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18	
3.	Salata din varza de pekin si ardei cu seminte de susan	1/50		3,92	12,61	5,77	129,89	1,51
	Varza de pekin		0,070	0,69	0,11	1,84	6,89	
	Ardei dulci		0,005	0,23	0	1,35	6,75	
	Seminte de susan		0,001	3	10,5	2,58	98,25	
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18	
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40	0,92
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4	
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,12	0	9,27	36,71	2,25
	Fructe proaspete		0,040	0,12	0	4,32	16,42	
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA Dejun				33,94	23,46	69,40	568,26	
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA ZUAU				34,57	23,46	81,40	611,76	

		Luni	Săptămîna 2					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pretul inclusiv TVA
Dejun								
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70	8,00
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180	
	Sare iodată		0,001					
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00	
	Brînză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70	
2.	Tartina cu unt	1/20/5		5,90	8,75	1,27	155,72	2,32
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	1,2	53,4	
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39	
3.	Cacao cu lapte	1/200		1,70	3,11	12,99	100,50	1,80
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00	
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29	
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
4.	Biscuiti fara grasimi hidrogenizare		0,010	1,64	1,9	14,8	85,2	0,68
TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ Dejun				28,48	26,79	66,83	701,20	
TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ ZIUAVI				28,48	26,79	66,83	701,20	

		Martii		Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pretul inclusiv TVA
Dejun								
1.	Piure din mazare	1/170		16,87	14,37	30,33	279,48	3,01
	Mazăre uscată		0,070	16,02	10,20	15,20	218,70	
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4	
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38	
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39	
	Sare iodată		0,0005					
2.	Pârjoală de pui	1/80		16,90	12,62	10,80	140,37	5,4
	Carne de pasare		0,062	14,88	7,48	0,6	67,83	
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69	
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36	
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44	
	Sare iodată		0,0007					
	Pâine /pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41	
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29	2,5
	Ceai infuzie		0,001					
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40	0,92
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				33,77	27,23	46,08	502,60	
Gustare								
1.	Fruite proaspete)	1/80	0,080	0,61	0,17	15,66	60,03	1,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				34,38	27,40	61,74	562,63	

Miercuri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pretul inclusiv TVA
Dejun								
1.	Terzi din ovaz pe lapte	1/200/50		7,54	9,70	20,57	191,75	6,09
	Fulgi de ovaz		0,025	1,5	0,6	10,5	48,75	
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39	
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104	
2.	Biscuiți fara grăsimi hidrogenizate		0,020	10,2	1,9	14,8	85,2	0,88
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,060	10,2	1,9	14,8	85,2	
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2,50	0,37	17,69	91,63	2,08
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,4	80,1	
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53	
4.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,44	62,21	2,28
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21	
5.	Chefi 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00	1,67
	TOTAL COMPOZITIE CHIMICA ZIUA VIII			22,09	24,60	58,70	522,70	

Joi Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pretul inclusiv TVA
Dejun								
1.*	Carne înăbușit cu legume în sos de smântână	1/50/50		13,87	7,85	19,13	183,91	4,23
	Carne de pui		0,070	11,63	1,12	0	56,88	
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0	5	0	45	
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38	
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4	
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85	
	Sare iodată		0,0007					
	Smântână 15% prelucrata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6	
	Făină de grâu integrală		0,004	1	0,1	3,3	35,8	
2.	Piure de cartofi	1/100		3,24	4,82	12,07	146,76	4,29
	Cartofi		0,120	2,3	0,12	10,5	92,16	
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39	
	Lapte 2,5%		0,015	0,9	0,6	1,5	15,6	
	Sare iodată		0,0005					
3.	Salată din varză de pekin cu castraveți proaspeți	1/50		3,86	12,13	4,10	119,49	2,28
	Varza de pekin		0,080	1,79	0,13	2,10	7,87	
	Verdeata		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50	
	Castraveți proaspeți		0,010	0,07	0,00	0,28	1,12	
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,005		5,00		45,00	
4.	Pâine	1/30		2,70	8,90	14,40	77,40	1,08
	Pâine		0,030	2,7	0,9	14,4	77,4	
5.	Compot din fructe	1/200		0,25	0,00	10,55	41,53	1,2
	Fructe proaspete		0,040	0,25		5,60	21,24	
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,92	25,70	41,75	569,09	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA IX				23,92	25,70	41,75	569,09	

Vineri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	Pretul inclusiv TVA
Dejun								
1.	Pârjoala	1/60		22,30	4,37	16,83	162,72	5,2
	Fileu de pasăre		0,040	14	1,12	0,56	63,84	
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,2	5,38	
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44	
	Sare iodată		0,0005					
	Pâine/pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41	
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18	
2.	Terci din grâu	1/100		1,82	6,25	10,02	110,01	3,26
	Crupe de arpacas		0,020	1,78	0,15	9,95	53,01	
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39	
	Sare iodată		0,0007					
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18	
3.	Salata din morcov, sfecla si seminte de susan	1/50		3,71	9,06	11,84	128,95	1,5
	Morcov		0,050	0,52	0,04	2,80	16,40	
	Verdeată		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66	
	Sfecla		0,050	1,09	0	6,91	27,52	
	Mere proaspete		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87	
	Semințe de susan		0,001	2	7	1,72	65,5	
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18	
4.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29	2,12
	Ceai infuzie		0,001					
	Zahăr		0,005			4,95	20,29	
5.	Pâine	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60	0,92
	Pâine		0,020	1,8	0,6	9,6	51,6	
TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ Dejun				29,63	20,28	53,24	473,57	
TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ ZIUA X				29,63	20,28	53,24	473,57	