

**INSTITUȚIA PUBLICĂ LICEUL " MIHAI EMINESCU " OR.CIMIȘLIA**

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

Denumirea bucatelor	leșirea, gr.	Componența	Gr. bruto	Gr. neto
<b>1 zi</b>				
Terci din arpacas pe lapte	250	Lapte Arpacas Unt Zahăr	150 40 5 5	150 40 5 5
Ceai cu zahăr	200/5	Ceai Zahăr	2 5	2 5
Pîine/magiun	40/30	Pîine de grîu Magiun	40 30	40 30
<b>Componența chimică: proteine- 15,5g, , lipide- 14,5 g, glucide- 68,0g, valoarea calorică-465 kcal.</b>				
<b>2 zi</b>				
Terci din hrișcă	200	Hrișca Ulei de fl. soarelui Sare	75 5 1	75 5 1
Salată din legume	50	Varză Morcov Ulei de fl.soarelui	40 12 5	35 10 5
Pește copt	70	Pește	100	70
Ceai cu zahăr	200/5	Ceai Zahăr	2 5	2 5
Pîine	40	Pîine de grîu	40	40
<b>Componența chimică:proteine- 16,98 g, , lipide-17,4g, glucide- 65,9g, valoarea calorică- 489 kcal.</b>				
<b>3 zi</b>				
Supă cu tăiței	250	Cartofi Morcov Ceapă Ulei Verdeață Țăiței	50 8 8 2 2 20	40 6 6 2 2 20
Carne de pui	60	Carne de pui	75	60
Ou fiert	1	Ou	1	1
Pîine	60	Pîine de grîu	60	60
Biscuiți	50	Biscuiți	50	50
<b>Componența chimică:proteine- 15,7g, , lipide- 15,4 g, glucide- 68,2 g, valoarea calorică- 474 kcal.</b>				

4 zi				
Paste făinoase cu brânză	250	Paste făinoase Brânză tare Unt	60 20 5	60 20 5
Compot	200	Mere Struguri Zahăr	24 24 10	20 20 10
Banan	100	Banan	100	100
Pîne	40	Pîne	40	40
<b>Componența chimică:proteine- 17,6g, , lipide- 17,0 g, glucide- 65,8 g, valoarea calorică- 487kcal.</b>				
5 zi				
Pilaf cu carne de vită	250	Orez Morcov Ceapa Ulei Carne	30 10 10 5 75	30 8 8 5 60
Salată din legume	50	Varză Morcov Ulei de fl.soarelui	40 12 5	35 10 5
Pîne	40	Pîne	40	40
Suc natural	200	Suc natural	200	200
<b>Componența chimică:proteine- 14,7g, , lipide- 15,7g, glucide- 67,9g, valoarea calorică- 472kcal.</b>				
6 zi				
Terci din ovăs pe lapte	250	Lapte Fulgi de ovăs Unt Zahăr	100 35 5 10	100 35 5 10
Pîine/unt	40/20	Pîine de grîu Unt	40 20	40 20
Ceai cu zahăr	200/5	Ceai Zahăr	2 5	2 5
<b>Componența chimică:proteine- 15,9g, , lipide- 14,5g, glucide- 67g, valoarea calorică- 462 kcal.</b>				
7 zi				
Pireu de cartofi	200	Cartofi Lapte Unt	70 10 5	60 10 5
Chifteluțe de carne cu sos alb	60/50	Carne de vită Ceapa Pesmeți Ou Lapte Smîntînă Făină de grîu	75 7 5 1,5 5 5 5	60 6 5 1,5 5 5 5
Salată din legume	50	Svecla roșie Măr Ulei de fl.soarelui	40 30 5	35 20 5
Pîne	40	Pîine de grîu	40	40
Suc natural	200	Suc natural	200	200
<b>Componența chimică:proteine- 17,8g, , lipide-14,4g, glucide- 67,0g, valoarea calorică- 468 kcal.</b>				

8 zi				
Supă cu cartofi și boboase	250	Cartofi Morcov Ceapă Fasole conservate Ulei Verdeață	80 10 10 40 2 15	70 8 8 40 2 13
Pâine	60	Pâine de grâu	60	60
Covrigei	20	Covrigei	20	20
Măr	100	Măr	100	100
<b>Componența chimică:proteine-14,7g, , lipide- 15,9g, glucide- 68,1g, valoarea calorică- 474 kcal</b>				
9 zi				
Terci din mălai	200	Mălai Unt Sare	36 2 1	36 2 1
Pește copt	70	Pește	100	70
Ceai cu zahăr	200/5	Ceai Zahăr	2 5	2 5
Pâine	40	Pâine de grâu	40	40
<b>Componența chimică:proteine- 17,7g, , lipide-14,9g, glucide- 68,7 g, valoarea calorică- 477 kcal.</b>				
10 zi				
Pireu de mazare	200	Mazare Ulei de fl.soarelui Sare	50 5 1	50 5 1
Piept de pui	50	Piept de pui	60	50
Salată din legume	50	Varză Morcov Ulei de fl.soarelui	40 12 5	35 10 5
Biscuiți	50	Biscuiți	50	50
Compot	200	Mere Prune Zahăr	24 24 10	20 20 10
Pâine	40	Pâine	40	40
<b>Componența chimică:proteine- 14,8g, , lipide- 15,7g, glucide-69g, valoarea calorică- 476 kcal.</b>				

*Dvoornicova Sofia*

