

COORDONAT

“APROBAT”

Şef Centrul

Director

de Sănătate Publică Chisinau

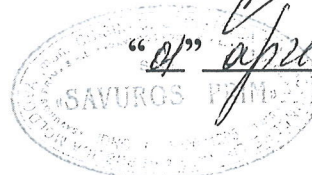
S.R.L. “SAVUROS PRIM”

D-na Eudochia TCACI

Victor CIOBANU

“03” aprilie 2019

“01” aprilie 2019



MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor în cadrul
instituțiilor de tip primar, gimnazial și liceal
sezonul iarnă-primăvară 2019



1 Săptămână

LUNI - Ziua I

Dejunul – Varianta I

<i>Nr. de rețete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetică, Kcal</i>
1	Tartină cu unt ”Țărănesc”	10/25	2,00	8,50	18,20	102,00
424	Budincă din griș cu fructe (mere sau prune)cu dulceață	100/30	13,00	7,90	21,50	265,20
Tabel	Mere proaspete	80	0,04	0,00	13,85	45,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00
Total :			15,14	15,40	67,75	470,20

Dejunul – Varianta II

<i>Nr. de recepte</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetică, Kcal</i>
42	Tartina cu brânză tare (conț.grasime 40%)	10/15	7,20	6,50	4.80	119,00
86	Ou dietetic fiert	40	5,10	3,60	0,30	63,00
Diet	Terci dens din crupe de grâu (sau mei) cu fructe uscate si seminte pe lapte de 3,5% grăsime	200	5,70	8,50	30,00	184,00
Tabel	Mere proaspete	80	0,04	0,00	13,85	45,00
1009	Ceai din plante	200	0,10	0,00	15,00	57,00

Total : 17,10 18,10 67,00 468,00

S.R.L. „SAVUROS PRIM”



LUNI - Ziua I

Prânzul

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
85 p 1981	Salată vitamincă (varză,mazăreverde,ardei,morcov)	100	1,60	5,00	13,00	90,00
121	Supă de cartofisi varza	250	3,60	4,00	18,00	152,00
706 p 1981	Piept fiert din carne de pasăre	40/50/100	15,20	15,50	27,30	374,50
759	Piure din cartofi cu unt	100/5	3,10	5,40	17,50	180,00
427	Compot din prune	200	0,40	0,00	33,20	108,00
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :		27,70	28,00	117,20	850,00	



1 Săptămână

MARȚI - Ziua II

Dejunul – Varianta I

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
p/a	Pateu cu brânză de vaci	75	6,80	11,25	22,80	150,80
129	Supă de lapte (grasaime 3,5%) cu fedea	250	5,10	6,40	11,30	136,00
441	Mere proaspete	100	3,70	1,50	20,70	125,00
1009	Cacao din lapte grasaime 3,5%	150	0,10	0,00	15,20	63,00

Total : **15,70** **19,15** **70,00** **474,80**

Dejunul – Varianta II

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
1	Pateu cu magiun de mere sau cirese	75	8,00	11,25	40,00	205
315 Diet	Terci dens din crupe de ovas cu stafide pe lapte de 3,5% grăsime	200	5,70	8,50	30,00	184,00
458	Lapte fiert	200	6,22	4,00	10,00	104,00

Total : **14,32** **16,0067,60** **493,00**

S.R.L. „SAVUROS PRIM”



1Săptămână

MARȚI - Ziua II

Prânzul

<i>Nr. de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetică, Kcal</i>
10 Diet	Salată din cartofi cu sfecla rosie	50	0,90	5,00	5,50	47,00
92	Borș de varză proaspătă cu cartofi și smântână (prel.termică)	250/5	6,40	2,60	20,90	186,00
599 p1981	Friptură din bovină	30/15	11,50	17,10	11,30	228,00
tabel	Terci dens din crupe de arpacaș	100	4,70	4,00	26,20	165,00
427	Compot din mere prospete”	200	0,40	0,00	38,40	108,00
	Pâine din secară	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			27,60	28,70	118,00	850,00





MIERCURI - Ziua III

Prânzul

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
58 p/a	Sfeclă fiartă cu ulei	50	1,10	8,00	7,00	66,00
122	Supă ca la țară, cu smântână (prelucrare termică)	250	10,50	10,50	16,20	163,00
892 p1981	Pește „Argentina”, rumenit .	50/30	8.40	5,20	13,40	179,00
759	Piure din mazare fiarta cu unt	100/5	3,10	3,40	17,50	180,00
427	Compot din fructeuscate “Asorti” Pâinede secară	200	0,40	0,00	33,20	127,00
		50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			27,70	28,60	113,00	840,00



JOI - Ziua IV

Dejunul – Varianta I

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
42	Terci dens din hrisca pe lapte de 3,5% grăsime	200	5,70	8,50	30,00	201,00
377	Banane	100	2,00	0,00	26,00	62,00
781	Iaurt din visina	130/30	6,60	8,30	20,40	60,00
1009	Chiflăpentru Cei cu zahărșilămâie	50	3,70	1,50	15,70	100,00
		200/15/5	0,10	0,00	5,20	59,00

Total : 15,4 14,30 67,30 482,00

Dejunul – Varianta II

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
42	Terci dens din arpacas pe lapte de 3,5% grăsime	200	5,70	8,50	30,00	181,00
781	Iaurt din caise	130/30	6,60	8,30	20,40	60,00
427	Compot din fructe	200	0,40	0,00	10,20	108,00
	Pâine de grâu din făină integrală	50	3,70	1,50	24,70	125,00

Total : 14,50 17,40 66,30 474,00



JOI - Ziua IV

Prânzul

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
Tabel	Legume proaspete în asortiment	50	1,90	4,30	4,70	48,00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscată	250	4,40	5,60	28,30	165,00
p/a	Chifteluțe din carne de gaina cu sos	50/30	13,00	12,90	4,80	237,00
383	Terci risipit din crupe de griu	110	3,90	3,70	29,20	198,00
1009	Ceai cu zahăr Pâine de seară	200	0,10	0,00	25,00	57,00
		50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			27,00	28,00	117,70	830,00



VINERI - Ziua V

Dejunul – Varianta I

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
Diet 32	Salată din morcov cu caise uscate	75	2,30	6,40	12,00	127,20
1088 p1981	Scovarde (blințele) cu brânză de vaci și dulceață de zmură	100/35	10,00	9,80	34,00	226,00
Tabel	Fructe naturale (mere, portocale, mandarine, banane) în asortiment	65	3,00	0,00	6,80	65,00
1009	Ceai cu mierenaturală	200/20	0,10	0,00	15,00	54,00

Total : 15,40 16,2067,80472,20

Dejunul – Varianta II

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
357 Diet	Kneli din pește înăbușit la aburi	40	6,40	6,20	9,20	98,20
449 Diet	Paste făinoase fierte (din făină integrală) cu legume și tomate	150	4,20	6,60	12,50	145,00
Tabel	Fructe naturale (mere, portocale, mandarine, banane) în asortiment	50	0,60	0,00	6,80	45,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,00	57,00
	Pâine de grâu din făină integrală	50	3,70	1,50	25,70	125,00

Total : 15,00 14,30 69,20 470,20



VINERI - Ziua V

Prânzul

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
70	Salată de varză murată cu mere	50	1,80	5,40	17,60	58
92	Supă de cartofi cu perișoare din carne de pasăre	250/25	12,20	4,10	20,80	265
165	Zraze de cartofi cu unt	130/5	9,00	12,00	23,80	257
463	Băutură vitaminică	200	0,75	0,00	29,10	125
	Pâine de grâu din făină integrală	50	3,70	1,50	25,70	125

Total : 27,45 23,00 117,00 830



LUNI - Ziua VI

Dejunul – Varianta I

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
1	Tartină cu unt „Țărănesc”	15/30	2,40	3,00	15,00	87,00
441	Mere coapte	60	0,00	0,00	12,70	72,00
272	Pilaf dulce din orez cu fructe și stafide	150	9,10	8,50	17,20	171,00
Diet 456	Cacao cu lapte, conțin, nu maimult de 1,5% grăsime	200	3,33	3,60	25,30	140,00

Total : 14,83 15,10 70,20 470,00

Dejunul – Varianta II

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
14	Chiflă de casă cu brânză tare (conț. de grăsime nu mai mult de 45% grăsime)	50/15	6,20	6,10	25,70	122,00
p/a	Terci dens din fulgi de ovăz, pe lapte, cu stafide (conț. de grăsime nu mai mult de 1,5%)	210/10	9,00	9,90	19,50	250,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00

Total : 15,34 16,00 67,40 470,00

LUNI - Ziua VI

Prânzul

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
Tabel 221p19 81	Roșii naturale (porționate)	50	0,80	2,30	3,30	44,00
81 639p19	Supă cu cartofi și paste	60	0,00	0,00	15,70	72,00
81	Carne de bovină cu sos acriu-dulciu	25/50	18,20	13,10	5,60	227,00
383	Tercirisipit din crupe de hrișcă	100	3,90	3,70	24,20	158,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,40	0,00	38,40	108,00
	Pâincede secară	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			27,10	26,20	120,50	830,00



2 Săptămână

MARȚI - Ziua VII

Dejunul – Varianta I

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
558	Pateu copt cu brânză de vaci	50	6,30	4,60	17,80	98,20
200	Terci rar de griș cu lapte (nu mai >1,5%) și dulceață de zmeură	200/20	9,20	8,50	31,50	278,50
Tabel	Fruite naturale în asortiment (mere, mandarine, banane)	50	0,50	0,00	6,30	35,00
1009	Ceai cu zahărșilămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00

Total : 16,1013,10 70,80470,70

Dejunul – Varianta II

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
43	Chiflă de casă cu brânză tare (conț. de grăsime nu mai mult de 45% grăsime)	25/25	2,20	1,00	34,30	130,50
Diet	Zraze de brânză de vacii cu stafide	80	12,20	13,10	16,30	253,50
452	Ceai cu lapte (conț. grăsime 1,5%)	150/50/15	1,60	1,60	17,30	86,00

Total : 16,00 15,70 67,90 470,00



2 Săptămână

MARȚI - Ziua VII

Prânzul

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
48	Salată de varză pr. cu morcov	50	0,80	2,30	3,30	44,00
115	Zeamă cu tăiței de casă și smântână (pr.termică)	60	0,00	0,00	15,70	72,00
p/a	Chifteluțe din fileu de găină cu sos alb	25/50	21,20	13,10	5,60	217,00
Tabel	Tercidens din crupe de arpacaș	100	4,70	4,00	22,20	156,00
432	Compot din mere proaspete	200	0,40	0,00	33,20	127,00
	Pâinede grâu din făină integrală	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			27,20	23,50	120,90	829,00

S.R.L. „SAVUROS PRIM”



MIERCURI - Ziua VIII**Dejunul – Varianta I**

<i>Nr. de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetică, Kcal</i>
1	Tartină cu unt „Țărănesc”	15/30	2,40	3,00	15,00	87,00
86	Ou dietetic	40	9,30	5,40	15,70	165,00
p/a	Ghiveci de legume cu orez	150	3,80	5,00	25,50	175,00
1009	Ceai cu zahăr	200	0,10	0,00	15,00	57,00
Tabel	Fructe naturale în asortiment (mere, mandarine, banane)	50	0,50	0,00	6,30	35,00

Total : **16,10** **13,40** **77,50** **519,00**

Dejunul – Varianta II

<i>Nr. de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetică, Kcal</i>
187 Diet	Sfeclă înăbușită cu mere	50	0,30	3,40	7,00	69,50
42	Brânză tare (conț. grăsime nu mai >40%)	20	5,30	5,50	0,00	35,00
388	Paste făinoase (din făină integrală) fierte cu unt	150	5,40	4,80	13,40	108,50
p1981	Compot din citrus	150	0,50	0,00	21,80	130,00
86	Pâine de grâu din făină integrală	40	3,70	1,50	25,70	125,00

Total : **15,20** **15,20**

S.R.L. „SAVUROS PRIM”



2 Săptămână

MIERCURI - Ziua VIII

Prânzul

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
76	Fasoliță	75	1,00	5,00	4,20	80,00
122	Supă ca la țară cu smântână (pr.termică)	250	8,50	5,50	18,20	143,00
p/c	Pește înăbușit cu legume	50	11,00	10,60	12,70	161,50
224	Mămăliguță cu unt	130/5	4,40	4,50	18,60	212,50
427	Compot din mere proaspete Pâine de grâu din făină integrală	200	0,40	0,00	38,40	108,00
		50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :			29,00	27,10	117,80	830,00

S.R.L. „SAVUROS PRIM”



JOI - Ziua IX

Dejunul – Varianta I

<i>Nr. de rețete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetică, Kcal</i>
Tabel	Legume proaspete porționate (roșii, castraveți)	50/50	1,60	4,60	6,60	88
82	Guleaș din bovină	20/50	6,10	4,60	0,30	122
Tabel	Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100	3,90	3,70	19,20	78
1008	Ceai cu zahăr	200	0,10	0,00	15,00	57
	Pâine de seară	50	3,70	1,50	25,70	125

Total : 15,4014,4066,80470

Dejunul – Varianta II

<i>Nr. de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetică, Kcal</i>
pc	Salată din morcovi cu mere	50	3,60	3,70	6,00	60,00
373	Biftec din carne de bovină pe aburi	40	8,30	6,90	8,20	92,00
p/a	Orez înăbușit cu legume	100	2,50	3,40	7,80	75,00
943	Suc de fructe	200	0,40	0,00	31,20	118,00
	Pâine de seară	50	3,70	1,50	25,70	125,00

Total :	18,50	15,50	78,90	470,00
----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

S.R.L. „SAVUROS PRIM”



2 Săptămână

JOI - Ziua IX

Prânzul

Nr. de rețete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
Diet	Borș vegetarian cu smântână (pr.termică)	250/5	5,50	5,40	21,30	165,00
p/a	Pulpe de pasăre rumenite în rolă	50	16,90	13,10	5,40	205,50
385	Cartofii fierți cu untșimărar	130	2,60	3,80	25,60	142,00
Tabel	Fructe naturale în asortiment (mere, mandarine, banane)	50	0,50	0,00	6,30	35,00
427	Compot din prune proaspete	200	0,40	0,00	38,40	108,00
	Pâine de grâu din făină integrală	50	3,70	1,50	25,70	125,00
Total :		29,60	25,70	124,80	850,00	

S.R.L. „SAVUROS PRIM”



VINERI - Ziua X

Dejunul – Varianta I

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
1	Tartină cu unt „țărănesc” și brânză tare (conț. grăsime de 45%)	10/15/25	8,00	12,30	15,00	108,00
346	Morcov înăbușit cu orez și prune uscate	100	5,90	5,10	16,40	145,00
443	Cornișor nisipos	75	1,00	0,00	24,20	151,00
1009	Ceai cu dulceață de coacăză	200	0,10	0,00	15,20	66,00

Total : 15,00 17,40 70,80470,00

Dejunul – Varianta II

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
558	Pateu copt cu brânză de vaci	50	6,30	4,60	22,80	98,20
200	Terci rar de griș cu lapte (nu mai >1,5%) și dulceață de zmeură	200/20	9,20	8,50	26,50	278,50
Tabel	Banane proaspete	50	0,50	0,00	6,30	35,00
1009	Ceai cu zahărșilămâie	200/15/5	0,10	0,00	15,20	59,00

Total : 16,1013,10 70,80470,70



VINERI - Ziua X

Prânzul

Nr. de recete	Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
76	Vinegretă din legume fierte	100	2,00	10,00	18,40	130,00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscată	250	7,90	5,30	30,30	171,00
381	Ardei umpluți cu carne și orez	110	11,00	10,60	15,70	316,50
427	Compot din mere Pâine de grâu din făină integrală	200	0,40	0,00	38,40	108,00
		50	3,70	1,50	25,70	125,00

Total : 25,00 27,40 120,50 850,50

