

MENIUL-MODEL
pentru două săptămâni, perioada toamnă-iarnă
pentru cantinele școlare ale ÎSAP „LICEIST”
pe anii 2018-2019

„APROBAT”
Director ÎSAP cantina
„LICEIST”
A. Pascal
08
2018



„COORDONAT”
Medic-șef
CSP Chișinău
Tereci
2018



Luni /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul					
4	Tartină cu unt pe chiflă	10/30	1,5	8,9	10,2	132
444	Paste fierte cu cașcaval(45%)	200/10	16,4	9,5	31,6	274
1010	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10	0,1	-	15,2	60
986	Mere coapte	60	-	-	21	84
	Prinzul					
71	Salată de cartofi	75	1,7	7,6	12,4	122
176	Giorbă cu varză și cartofi	1/250	4	4,1	14,7	117
671	Pirjoala din carne de bovină pe aburi	50/5	7,7	12,1	4,6	158
744	Terci din hrișcă	100	3,9	3,7	29,2	158
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	108
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,7	150
	TOTAL		39,5	47,4	206,3	1409

* Pâine albă integrală/secară

Marti /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
3	Tartină cu carne de vita	30/30	6,2	6,6	10,2	124
411	Terci din fulgi de ovăș	200/20	4,6	6,0	44,6	259
1025	Cacao cu lapte	100	3	3,2	22,8	111
453	Ou fierț dietetic	40	5,1	4,6	0,3	63
Prințul						
TOTAL						
			50,8	45,6	200,4	1403
78	Salată din legume proaspete	1/50	1,9	7,3	1,7	79
221	Supă din cartofi cu fasole	250	7,8	5,4	26,7	168
506	Pește înabușit cu legume	100/75	16,3	9,3	5,7	173
759	Pireu din cartofi	100/5	2,1	3,4	17,5	106
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	108
	Fructe proaspete	100	0,4	-	9,4	37
	Prine*	35/35	4,1	1,8	35,9	175
			32,8	27,2	122,3	846

* Prine albă integrală/ secară

Miercuri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
1	Tartină cu mărșăun	20/30	1,5	8,9	10,2	132
499	Budincă din brânză de vaci cu unt	150	14,7	10,7	22,7	404
1010	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15,2	60
912	Banane	100	1,1	-	15,7	64
Prânzul						
63	Salată din varza proaspătă	100	1,9	7,3	1,7	79
217	Supă făinăscă cu orez	250	3,6	5,1	14,3	114
732	Prjioala pe abur din fileu de găina	60/5	7,9	15,7	7,0	196
753	Paste fierte	100	3,6	3,2	25,6	139
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	97
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pâine *	35/35	4,1	1,8	35,9	180
			21,7	33,1	121,2	851
	TOTAL		39,1	52,7	185	1411

* Paine alba integrală/ secară

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
3	Tartină cu cașcaval pe chiflă(45%)	20/30	6,2	6,6	10,2	203
411	Terci din fulgi de ovăș, stafide	200/10/10	6,0	5,4	58,4	216
1031	Lapte fierț	200	5,6	6,4	9,4	136
Prințul						
71	Salată din sfeclă	100	1,1	5,1	8,2	81
283	Supă cu tăței de casă	1/250	6,4	2,6	30,9	164
697	Fileu de găină înabușit cu legume	75/25	19,7	26	0,9	318
	Suc din mere	200	1	-	23,4	94
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pine *	30/30	3,6	1,5	30,7	150
TOTAL						
			50,0	53,6	183,4	1408

* Pine albă integrală/secară

Vineri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul					
	Pirjoala la abur din fileu gaina	1/30	5,1	4,6	6,4	142
	Tartina cu unt, mașjun pe chifla	10/20/30	2,2	4,0	34,3	207
411	Terci din orez	1/100	2,5	3,1	27,8	143
1010	Ceai cu zahăr și lămie	200/10	0,1	-	15,2	60
	Prinzul					
	Salată din morcov cu mar	100	1,1	10,1	3,2	90
215	Supă din cartofi	250	4,3	2,2	23,8	127
541	Pirjoala pe aburi din pește	50/5	7,3	7,9	9,3	136
773	Terci arnautca	100	2,5	2,9	11,3	80
933	Compot din fructe uscate	200	0,2	-	25,4	97
986	Mere coapte	100	-	-	35	140
	Pline *	45/40	6,1	2,5	43	190
	TOTAL		31,4	34,3	234,8	1412
			21,5	25,6	151	860

* Pline albă integrală/ secară

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
453	Ou dietetic fierț	1/45	5,1	4,6	0,3	63
492	Pâpânași din brânză de vaci	100/5	13,0	13,5	47,4	266
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
	Banane	100	1,1	-	15,7	166
Prânzul						
			18,3	18,1	78,4	555
63	Salată din legume proaspete	100	0,7	6,7	2,1	72
234	Supă din cartofi cu paste	1/250	2,7	2,7	23,9	125
658	Bitoc din carne de bovină pe aburi	75/5	8,3	12,9	8,2	192
474	Orez fierț	100	2,5	3,1	27,8	143
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	97
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pine *	35/35	6,0	2,5	43	175
			20,9	27,9	141,7	850
TOTAL						
			39,2	46,3	216,1	1405

* Pine alba integrală/ secară

Marti /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
9	Tartină cu cașcaval pe chiflă(45%)	20/30	6,2	6,6	10,2	159
209	Terci din grâu cu lapte cu stafide	200/30	8,8	8,6	45	275
1025	Cacao cu lapte	100	3,0	3,2	22,8	126
Prânzul						
81	Salată din sfecla rosie cu prune	100	0,8	2,5	5	63
176	Ciorbă cu cartofi și varză	1/250	4	4,1	14,7	182
506	Pește înabușit cu legume	100/75	16,3	9,3	5,7	173
744	Terci din hrișcă	100	3,9	3,7	29,2	142
	Suc din mere	100	1	-	23,4	94
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pine*	30/30	8,8	3,6	61,6	150
			33,5	24,2	161,8	850
TOTAL						
			51,5	42,6	239,8	1410

* Pine alba integrală/ secară

Miercuri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
1	Tartină cu unt pe chiflă	20/30	1,5	8,9	10,2	125
497	Budincă din brinză cu mărjăun	150/20	15,0	7,9	50,5	339
1011	Ceai cu lapte	200	1,6	1,6	17,3	86
Prânzul						
103	Vinegretă din legume	100	1	5,	4,2	65
283	Supă cu tăeței și cartofi	1/250	6,4	2,6	30,9	164
642	Pilaf din fileu de găină	50/100	15,6	10,4	42,2	328
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	97
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Pâine *	30/30	3,6	1,5	30,7	150
	TOTAL		45,3	37,9	222,7	1400

* Pâine albă integrală/ secară

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul					
	Tartină cu cașcaval, unt pe chiflă(45%)	20/10/30	7,7	7,9	20,4	219
190	Terci din orez cu dovleac	200/10	10,2	10,5	42,6	271
448	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
			18,0	18,4	78,0	550
	Prânzul					
81	Salată din varză proaspătă	100	1,2	3,8	7,5	67
221	Supă cu cartofi și mazăre	1/250	7,9	5,3	23,3	168
631	Cartofi înăbușiți cu fileu	50/125	18,5	9,3	23,4	245
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	97
986	Mere coapte	90	-	-	31,0	126
	Pîine *	40/40	3,6	1,5	30,2	150
			31,4	19,9	140,8	853
	TOTAL		49,4	38,3	218,8	1403

* Pîine albă integrală/ secară

Vineri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul						
	Tartină cu unt pe chifla	15/30	1,4	8,9	10,2	209
214	Paste fierte	100	3,6	0,3	25,6	139
453	Bitoc la abur din fileu de pui	1/40	5,1	4,6	6,4	142
1010	Ceai cu lămie	200	0,1	-	15,2	60
Prinzul						
90	Salată din morcov	100	5,4	14,6	9,6	45
221	Supă de cartofi cu orez	1/250	7,9	5,3	23,3	171
541	Prijoală pe aburi din pește	75/5	7,3	7,9	9,3	196
759	Piureu din cartofi	100	2,1	3,4	17,5	121
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	97
912	Fructe proaspete	100	0,4	-	11,3	46
	Paine *	35/35	4,5	2,4	29,2	175
	TOTAL		38,0	47,4	183,0	1401

* Paine albă integrală/secară