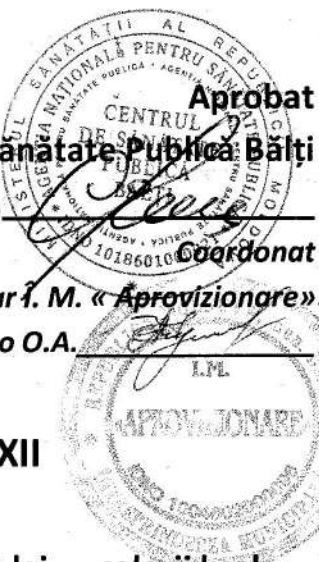



Aprobat
Șef direcție Centru de Sănătate Publică Bălți
D-nu I Chișlaru V. B.
Coordonat
Administrator interimar I. M. «Aprovizionare»
Ciumacenco O.A.

Meniu model pentru alimentația elevilor cl V- XII

Prânz

Denumirea bucatelor	volumul	preț lei	calorii kcal.
Prima zi			
Salată din sfeclă roșie cu caise <i>Sfeclă roșie, caise, zahăr, ulei de floarea soarelui</i>	1/40	1,62	86,152
Ciorbă cu fasole <i>cartofi, ceapă, morcov, sare, fasole</i> <i>Ulei de floarea soarelui, verdeță, lămâie</i>	1/250	3,4	192,38
Gulaș din fileu de pui <i>Fileu de pui, ceapă, sare, făină, ulei, pastă de roșii, morcov</i>	60/50	8,7	148,00
Terci din bulgur <i>Crupe bulgur, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/150	1,4	189,0
Băutură din citrice <i>Portocale, lămâie, zahăr</i>	1/150	1,36	74,15
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/25	0,66	141,44
Pâine de secară <i>Pâine de secară</i>	2/33	0,86	168,64
Total pe zi		18,00	999,762

Ziua a doua

Ciorbă cu varză și smântână <i>cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, varză, lămâie</i> <i>Verdeță,</i>	1/250/10	3,33	158,02
Tifteluțe moldovenești <i>Carne de vită, carne de pui, ceapă, sare, făină, pâine, ulei,</i> <i>Ouă, pastă de roșii, morcov</i>	60/50	8,12	231,88
Mămăligă <i>Făină de porumb, sare, unt</i>	1/150	0,85	196,28
Cascaval	1/10	1,94	35,2
Compot din fructe uscate <i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>	1/200	2,24	83,14
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/25	0,66	141,44
Pâine de secară <i>Pâine de secară</i>	2/33	0,86	168,64
Total pe zi		18,00	1014,60

Ziua a treia

Salată din varză	1/85	1,74	49,3
<i>Varză proaspătă, morcov, ceapă, ulei de floarea soarelui, sare</i>			
Ciorbă cu tăiței de casă cu sm.	1/250/10	3,2	133,86
<i>cartofi, ceapă, morcov, tăiței de casă, sare, ulei, Verdeată, smântână, lămâie</i>			
Pilaf cu carne de pui	60/150	10,23	450,72
<i>carne de pui, orez, ceapă, morcov, ulei, sare, pastă de roșii</i>			
Compot din mere	1/200	1,31	83,14
<i>Mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		18,00	1027,10

Ziua a patra

Salată din sfeclă roșie	1/55	1,55	86,13
<i>Sfeclă roșie, zahăr, ulei de floarea soarelui</i>			
Ciorbă cu orez, ou și smântână	1/250/10	4,07	175,51
<i>cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, verdeată, orez, ouă, lămâie</i>			
Fileu de pui în sos de sm.	55/50	8,39	142,66
<i>fileu de pui, ceapă, făină, ulei, smântână, sare</i>			
Terci din hrișcă	1/150	1,16	252,85
<i>crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/200	1,31	83,14
<i>mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		18,00	1050,37

Ziua a cincea

Salată vitamin	1/55	1,2	64,9
<i>Varză, mere, morcov, zahăr, ulei de floarea soarelui,</i>			
Rasolnic ca la Leningrad	1/250/10	4,11	137,42
<i>cartofi, ceapă, morcov, orez, sare, ulei, verdeată, castraveți murați, smântână</i>			
Pârjoală școlară	1/75	7,78	162,1
<i>Carne de vită, carne de pui, ouă, făină de grâu, sare, ulei, pâine, ceapă</i>			
Paste făinoase	1/150	2,08	213,75
<i>paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/200	1,31	83,14
<i>mere proaspete, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		18,00	971,39

Ziua a șasea

Borș cu varză și smântână <i>cartofi, ceapă, morcov, varză, sfeclă roșie, sare, ulei, Verdeată, lămâie, zahăr, smântână, pastă de roșii</i>	1/250/10	3,10	148,07
Fileu de pui pane <i>fileu de pui, sare, făină, ulei de floarea soarelui, ouă</i>	1/60	7,59	134,352
Orez cu legume <i>orez, morcov, ceapă, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/150	2,24	151,82
Compot din mere și vișine <i>Portocale, lămâie, zahăr</i>	1/200	3,02	89,0
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/25	0,66	141,44
Pâine de secară <i>Pâine de secară</i>	2/31	0,86	168,64
Total pe zi		18,00	834,322

Ziua a șaptea

Roșii proaspete <i>Roșii proaspete</i>	1/45	2,65	2,92
Supă cu perișoare <i>cartofi, ceapă, morcov, sare, verdeată, fileu de pui, ouă, ulei de floarea soarelui</i>	25/250	5,78	189
Pârjoală din carne de pui în ou <i>carne de pui, fileu de pui, ceapă, pâine, ouă, făină Ulei de floarea soarelui,</i>	1/70	5,55	179,4
Pireu de mazăre <i>Mazăre despicată, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/150	1,19	218,34
Compot din mere <i>mere, zahăr, lămâie</i>	1/200	1,31	62,36
Pâine <i>pâine de grâu</i>	2/25	0,66	141,44
Pâine de secară <i>Pâine de secară</i>	2/31	0,86	168,64
Total pe zi		18,00	962,10

Ziua a opta

Ardei Kapy <i>Ardei Kapy proaspăt</i>	1/30	3,36	7,0
Ciorbă cu orez, ou și sm. <i>cartofi, ceapă, morcov, orez, sare, ulei, Ou, verdeată, smântână</i>	1/250/10	4,07	175,51
Tifteluțe din carne de pui în sos roșu <i>carne de pui, fileu de pui, sare, ceapă, ouă, pâine, făină, ulei de floarea soarelui</i>	60/50	5,87	264,73
Terci din hrișcă <i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>	1/150	0,94	202,28
Compot din mix de fructe uscate <i>Mix de fructe uscate, lămâie, zahăr</i>	1/200	2,24	83,14

Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			

Total pe zi		18,00	1042,74
--------------------	--	--------------	----------------

Ziua a noua

Castraveți murați	1/22	1,7	1,5
<i>Castraveți murați</i>			
Supă cu linte	1/250	3,39	193,77
<i>cartofi, ceapă, morcov, linte, sare, ulei, verdeață</i>			
Cartofi înăbușiți cu carne de porc	60/150	10,98	364,71
<i>Pulpă de porc degresată, ceapă, cartofi, morcov, ulei, sare, pastă de roșii</i>			
Ceai cu zahăr	1/200	0,41	52,23
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr,</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			

Total pe zi		18,00	922,29
--------------------	--	--------------	---------------

Ziua a zecea

Salată din sfeclă roșie	1/75	1,32	76,0
<i>Sfeclă roșie, zahăr, ulei de floarea soarelui</i>			
Ciorbă cu varză și smântână	1/250/10	3,33	118,02
<i>cartofi, ceapă, morcov, varză, sare, ulei, lămâie, Verdeață, smântână</i>			
Friptură din fileu de pui	60/15	8,90	179,70
<i>carne de pui, ceapă, ulei, sare, pastă de roșii</i>			
Terci din crupe de grâu	1/150	0,69	86,57
<i>crupe de grâu, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mix de fructe uscate	1/200	2,24	83,14
<i>Mix de fructe uscate, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			

Total pe zi		18,00	753,51
--------------------	--	--------------	---------------

Ziua a unsprezecea

Ciorbă cu tăiței de casă	1/250/10	3,20	173,86
<i>cartofi, ceapă, morcov, sare, ulei, verdeață, Tăiței de casă, smântână 10%, lămâie</i>			
Zrază din carne de pui în ou	1/70	5,18	186,22
<i>carne de pui, fileu de pui, sare, făină, ulei, ouă, ceapă</i>			

Pireu din cartofi	1/150	3,25	218,34
<i>Cartofi, lapte 2,5% ulei de floarea soarelui, sare</i>			
Compot din vișină	1/200	4,85	89,0
<i>mere, vișină conservată, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			

Total pe zi **18,00** **977,50**

Ziua a douăsprezecea

Măr proaspăt	1/170	2,90	94,775
Borș cu varză și smântână	1/250/10	3,10	148,06
<i>cartofi, ceapă, morcov, varză proaspătă, sfeclă, sare, ulei</i>			
<i>Verdeață, zahăr, pastă de roșii, lămâie, smântână</i>			
Carne de pui în sos de smântână	55/50	7,77	203,94
<i>carne de pui, sare, smântână, făină, ulei</i>			
Terci bulgur	1/150	1,40	189,0
<i>crupe de bulgur, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere	1/200	1,31	83,14
<i>Mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			

Total pe zi **18,00** **1028,995**

Ziua a treisprezecea

Supă cu mazăre și crutoane	1/250/30	2,96	205,46
<i>cartofi, ceapă, morcov, mazăre despicată, sare, ulei, verdeață, pâine</i>			
Sarmale leneșe cu smântână	1/150/55/20	11,28	382,13
<i>Varză, morcov, ceapă, orez, ulei, sare, carne de pui, smântână</i>			
Compot din mix de fructe uscate	1/200	2,24	83,14
<i>Infuzie de ceai negru, zahăr, lămâie</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			

Total pe zi **18,00** **980,81**

Ziua a patrusprezecea

Supă cu cartofi și gălește	1/250	2,60	173,86
<i>cartofi, ceapă, morcov, făină, ouă, sare, ulei, verdeață</i>			
Fileu de pește în ou	1/65	10,92	229,957
<i>fileu de pește, făină de grâu, sare, ulei, ouă</i>			
Paste făinoase fierte	1/150	2,08	206,10
<i>Paste făinoase, sare, ulei de floarea soarelui</i>			

Compot din mere	1/150	1,31	83,14
<i>Mere, lămâie, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	1/31	0,43	84,32
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		18,00	918,817

Ziua a cincisprezecea

Măr proaspăt	1/140	2,5	80,837
<i>Măr proaspăt</i>			
Ciorbă cu varză și smântână	1/250/10	3,33	158,02
<i>cartofi, ceapă, morcov, varză, sare, ulei, verdeță</i>			
<i>Lămâie</i>			
Mâncărică din carne de pui	60/50	6,47	177,46
<i>Fileu de pui, carne de pui, sare, făină, ulei, ouă, ceapă, orez, morcov, pastă de roșii</i>			
Terci din hrișcă	1/150	1,16	324,10
<i>Hrișcă, sare, ulei de floarea soarelui</i>			
Compot din mere și vișină	1/200	3,02	89,0
<i>Mere, vișină, zahăr</i>			
Pâine	2/25	0,66	141,44
<i>pâine de grâu</i>			
Pâine de secară	2/31	0,86	168,64
<i>Pâine de secară</i>			
Total pe zi		18,00	1139,497

Atenție!!! Produsele finite expuse pot conține urme de substanțe care provoacă alergii- gluten, produse lactate, ouă și citrice.

Tehnolog

