

COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci
decembrie 2019

APROBAT
Director ÎSAP cantina
„Liceist”



Ana Pascal
decembrie 2019

MENIU-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele
școlare ale ÎSAP „LICEIST”
pentru iarnă-primăvară, anul 2020

Bobir

Luni /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						677,22
215	Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		150/5/15				284,2
	paste	52		2,6	0,68	38,48	187,20
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	cașcaval(45%)	16		3,99	4,15		59,60
1	Tartină cu unt		20/50				283,1
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
85	Ou fiert	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
451	Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				53,94
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
	Prânzul						966,40
	Salată din sfeclă fiartă		100				79,35
	sfeclă fiartă	100		1,36		8,64	34,40
	ulei	5			4,95		44,95
92	Borș cu varză, cartofi, smântână și carne de pui		250/5/50	11,70	4,95	3,38	133,03
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2			1,98		17,98
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
733	Pârjoală din fileu de pui		75/5				234,25
	fileu	65		13,52	5,72	3,90	77,35
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
	ulei	7,5			7,43		67,43
	sare	2					
1981	Terci din orez		150/10				223,56
	Crupe de orez	51		3,69	1,01	31,81	184,29
	unt	5,25		0,02	2,87	0,03	39,27

	sare	2					
428	Compot din prune proaspete		200				76,41
	prune	45.6		0,29		5,34	24,21
	zahăr	15				14,85	52,20
	Banane		100	0,70	0,21	15,4	62,3
	Pâine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
	TOTAL						1643,62

* Pâine albă integrală/ secară

Marți /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						697,94
43	Tartină cu unt		50/10				208,3
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
384	Terci din arnautca pe apa cu unt, zahar		150/10				392,34
	arnautca	60		7,13	0,59	39,8	282,74
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	Iaurt natural 2.6%	125		2,50	3,75	5,00	62,50
	Ceai de macieș	200					34,80
	măcieș	20					
	zahăr	10					34,80
	Prânzul						923,47
	Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				62.61
	Castraveți	50		0,37		1,40	5,58
	Tomate	50		0,29		2,00	8,55
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
115	Supă cu cartofi și paste		250				149.45
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	paste făinoase	10		1,00	0,13	7,40	36,00
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	pătrunjel, mărar	4		0,07	0,00	0,20	0,87
	ulei	5			4,95		44,95
	sare	2					
326	Carne de vită înăbușită		75/50				195,93
	carne de vițel	125		18,94	6,56		140,63
	ulei	4,2			4,16		37,76
	morcov	5		0,05	0,00	0,28	1,64
	ceapă	5		0,07		0,40	1,76
	pastă de rosii	4		0,22		0,60	3,40
	făină	3		0,30	0,03	2,19	10,74
	Sare	2					
149	Piureu de cartofi		150/10				188,02
	cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8

	lapte	25		0,75	0,50	1,25	13,00
	sare	2					
428	Compot din mere		200				53.66
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
	Struguri		150	0,91	0,26	23,49	90,05
	Pîine*	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
	Pîine	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
	TOTAL						1621,41

* Pîine albă integrală/ secară

Miercuri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						652,65
43	Tartină cu majiun		20/30				124,1
	Majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Budincă din brânză de vaci cu unt		200/5				424,55
	brânză	120		19,2	10,80	1,2	241,2
	crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19
	zahăr	12				11,88	41,76
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,40
	Lapte fiert		200				104
	lapte			6,0	4,0	10,0	104
	Prânzul						905,73
47	Salată de varză proaspata		100				90,94
	varză	97,5		0,62		4,21	24,18
	ceapă	12,5		0,18		1,0	4,41
	ulei nerafinat	5			4,95		44,95
	zahar	5				4,95	17,40
110	Supă cu cartofi și orez		250				124,18
	cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	ulei	2,5			2,48		22,48
	Sare	2					
	orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
	Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
733	Fileu de găină fiert cu unt		75/5				169,49
	Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare	2					
383	Terci din hrișcă		150				277,34
	Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7

	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	Sare	2					
	Fructe proaspete		100				60,03
	struguri	100		0,61	0,17	15,66	60,03
	pîine *	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45
	pîine secară	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30
	TOTAL						1558,38

* Pîine albă integrală

Joi /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						694.55
1	Tartină cu unt		20/50				283,1
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
190	Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				335.29
	orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	6				5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
448	Ceai cu zahăr		200/10				34,80
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Mere proaspete		100	0,35		9,94	41,36
	Prânzul						921,06
	Salată de roșii		100				49,47
	roșii	80		0,46		3,19	13,68
	ceapă	25		0,36		2,00	8,82
	Ulei nerafinat	3			2,97		26,97
106	Rasolnic		250				118,83
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	castraveți murați	17		0,17	0,03	0,51	2,04
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
	ulei	5			4,96		44,96
	Sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
1981	Terci din arnăut		150				251,7
	Crupe arnăut	60		7,13	0,59	39,8	212,06
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	Sare	2					
733	Bitoc din fileu de găină		75/5				234,25
	fileu de găină	65		13,52	5,72	3,90	77,35
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
	ulei	7,5			7,43		67,43
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40

Vineri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						627,68
190	Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				385,38
	hrișcă	72		8,04	1,39	40,89	237,7
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	6				5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
3	Tartină cu majiun		10/50				155,5
	majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
456	Cacao cu lapte		200				86,8
	cacao	3					
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	apă	100					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Prânzul						873,57
	Salată din cartofi		100				84,57
	Cartofi ferti	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	ulei	3			2,97		26,97
111	Supa cu cartofi si arpacas		250				134,13
	cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30
	arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
	morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	ulei	2.5			2,48		22,48
	sare	2					
	pătrunjel	4		0,07		0,20	0,87
249	Pește copt cu legume		75/30				162,20
	peste	130		12,6	3,48		108,19
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53
	ulei	5			4,95		44,95
	sare						
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulce	10		0,08		0,45	2,25
224	Mămăliguță		150				187,87
	Făină de porumb	50		4,98	1,99	33,33	161,69
	unt	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18
	Sare						
428	Compot din fructe uscate		200				147,30
	Fructe usc.	45		0,77	0,32	28,35	112,5
	zahăr	10				9,90	34,80

	Pîine *	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pîine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
	TOTAL						1501,25

* Pîine albă integrală/ secară

Luni /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						629,17
	Terci din mei cu dovleac pe apă cu unt		200/5				232,4
	crupe de mei	30		3,27	1,25	21,68	112,27
	dovleac	35		0,25		1,47	6,37
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	7				6,93	24,36
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
3	Tartină cu cașcaval, unt		10/20/50				282,8
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	cașcaval	20		4,99	5,18		74,50
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
451	Ceai cu zahăr și lămâi		200/10				53,94
	Ceai	2					
	zahăr	15				14,85	52,2
	lămâi	10		0,06	0,02		1,74
	Struguri		100	0,61	0,17	15,66	60,03
	Prînzul						965,00
	Salată din morcov cu mere		100				81,53
	Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
	Mere	25		0,09		2,49	10,34
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
122	Supă țărănească cu carne de pui		250/50				167,82
	Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
	Varză	37,5		0,24		1,62	9,30
	Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
	Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	Ulei	5			4,95		44,95
	Sare	2					
	Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
374	Chiftele din carne de bovină		80/5				152,13
	Carne de bovină	51		7,73	2,68		57,38
	Pâine	11		0,89	0,13	5,28	29,37
	Ceapă	28		0,40		2,23	9,88
	Făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
	Sare	2					
	Unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40

214	Paste fierte cu unt		150				262,0
	Paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
	Unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	Sare	2					
428	Compot din prune		200				76,41
	Prune	45,6		0,29		5,34	24,21
	Zahăr	15				14,85	52,20
	Mere proaspete	100		0,35		9,94	41,36
	Pîine *	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45
	Pîine	35		3,15	1,05	16,80	90,30
	TOTAL						1594,17

* Pîine albă integrală/ secară

Marți /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						661,60
215	Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		150/10/20				340,22
	paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	cașcaval(45%)	21		5,24	5,44		78,22
	sare	2					
	Ou fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98
43	Tartină cu majiun		20/30				124,1
	Magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
448	Ceai cu zahăr		200/10				34,80
	Ceai	2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Biscuiți		25	2,05	2,38	18,5	106,5
	Prânzul						984,64
76	Vinegret din legume		100				81,81
	sfeclă	19,2		0,26		1,66	6,60
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
	castraveți murați	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
	ceapă	17,9		0,26		1,43	6,32
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
	sare	2					
115	Supă de cartofi și tăței de casă		250				126,55
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de roșii	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2,5			2,48		22,48
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
337	Gulaș din carne de bovină		75/50				237,42
	carne de bovină	119		18,03	6,25		133,88
	ulei	7,5			7,43		67,43
	ceapă	27		0,39		2,15	9,53
	pastă de tomate	6		0,32		0,90	5,10
	făină de grâu	6		0,60	0,06	4,38	21,48

	sare	2					
	Mazăre fiartă		150				254,85
	mazăre	69		16,8	0,69	36,39	215,58
	unt	5,3		0,03	4,3	0,05	39,27
	sare	2					
428	Compot din mere		200				53,66
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
	Mere coapte		1/65				72,85
	Mere	92		0,32		9,15	38,05
	zahăr	10				9,9	34,80
	Pîine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pîine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
	TOTAL						1646,24

* Pîine albă integrală/ secară

Miercuri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						547.46
196	Terci din fulgi de ovăs, lapte, stafide		200/10/10				295.56
	Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88
	zahar	6				5.94	20.88
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8
	lapte	100		3	2	5	52.0
	stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
	Iaurt natural 2.6%		125	2.5	3.75	5	62.5
3	Tartină cu cașcaval		20/30				154.60
	cașcaval	20		4.99	5.18		74.5
	pâine	30		2.43	0.36	14.4	80.1
	Ceai de macieș	200					34.8
	măcieș	20					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Prânzul						964,13
	Vinete cu ceapa		100				47.89
	Vinete tocate	90		0.49	0.08	4.05	19.44
	ceapa	4,2		0.06		0.34	1.48
	Ulei nerafinat	3			2.97		26.97
92	Ciorba cu legume, smântână și carne de pui		250/5/56				133,03
	carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2			1,98		17,98
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
733	Fileu de gaina inabusita		75/10				274,32
	fileu de găină	111		23.09	9.77	6.66	132.09
	ulei	7,5				7.43	67.43
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8
	Sare	2					
384	Terci din griu		150				244,63
	griu	58		6,89	0,57	38,47	204,99
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64

	sare	2					
428	Compot din mere		200				53.66
	mere	45,6		0.16		4.53	18.86
	zahăr	10				9.9	34.8
	prune		100	0,63		11,70	53,10
	pâine *	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
	pâine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
	TOTAL						1511,59

* Pâine albă integrală/ secară

Joi /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						684,49
	Omleta		75/5				117,52
	ou	43,5		4,92	3,78	0,38	54,12
	lapte	50		1,50	1,00	2,50	26,00
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
384	Terci din arnautca pe apa cu unt		200/10				325,82
	arnautca	77,6		8,72	0,54	56,36	264,84
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
43	Tartina cu gem		20/30				133,5
	gem	20		0,13		11,60	53,40
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
441	Mere coapte		1/65				72,85
	Mar	92		0,32		9,15	38,05
	zahar	10				9,90	34,80
448	Ceai cu zahăr		200				34,80
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Prânzul						934,89
	Salata din sfecla cu prune		100				99,71
	Sfecla fiarta	72		0,98		6,22	24,77
	Prune uscate	20		0,34	0,14	12,60	50,00
	zahar	2				1,98	6,96
	Ulei nerafinat	2			1,98		17,98
113	Supă cu cartofi și fasole		250				118,83
	cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
	fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53
	ulei	2,5			2,48		22,48
	Sare	2					
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	Ficat de gaina inabusit in sos		75/50				204,64
	Ficat de găină	107		22,26	9,42	6,42	127,33
	ulei	5			4,95		44,95
	morcov	15		0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă	15		0,21		1,20	5,29
	făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90

	Pasta de roșii	5		0,27		0,75	4,25
	Sare	2					
428	Compot din mere		200				53,66
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
149	Piureu de cartofi		150/5				188,02
	cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	lapte	25		0,75	0,50	1,25	13,00
	sare	2					
	Struguri		100	0,61	0,17	15,66	60,03
	Pîine *	40	40/40	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pîine cu secară	40		3,60	1,20	19,20	103,20
	TOTAL						1619,38

* Pîine albă integrală/ secară

Vineri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						644,42
1	Tartină cu unt		20/50				283.1
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	Pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Puding din brinza cu morcov		200/10				326.52
	brânza	80		12,80	7,20	0,80	160,80
	zahar	10				9,90	34,80
	ou	52,2		5,90	4,54	0,45	64,94
	morcov	40		0,42	0,03	2,24	13,12
	smintina	10		0,28	2,00	0,32	20,00
	unt	2		0,01	1,64	0,02	14,96
	faina	5		0,50	0,05	3,65	17,90
448	Ceai cu zahăr		200				34,8
	Ceai	0,2					
	zahăr	10				9,9	34,8
	Prânzul						956,27
	Salată din castraveți, tomate și ceapă	100					62.61
	Castraveți	50		0,37		1,40	5,58
	Tomate	50		0,29		2,00	8,55
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
114	Supă de cartofi cu mazare		250				123.75
	cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
	mazare	20		1,08	0,30	9,36	54,20
	morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	10		0,17		0,96	4,23
	ulei	2,5			2,48		22,48
	sare	2					
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	Pește copt cu legume		75/10				274,02
	peste	125		12,11	3,35		104,03
	ceapă	15		0,21	0	1,2	5,29
	ulei	10			9,9		89,9
	sare	2					
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80

383	Terci din hrișcă		150				277,34
	Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	sare	2					
448	Ceai cu zahăr		200				34,80
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Pîine *	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45
	Pîine cu secară	35		3,15	1,05	16,80	90,30
	TOTAL						1600,69

* Pîine albă integrală/ secară