

Concordat
Şef CSP Sorocea



Întăresc :

Directorul I.M. „Soroceanca”
E. Pogorevici



MENIUL PERSPECTIV

de bucate preparate la cantina şcolară pe perioada anului 2021
I.P., Şcoala Teoretică „C. Heră” care se alimentează o dată

	Denumirea bucatelor	Gramaj	Preţ	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	ca lo rii
PRIMA ZI							
1,	Salată din sfeclă roşie	1/100	1,00	1,63	5,13	8,24	97
	Sfeclă roşie	111		1,44	0,11	7,8	48
	ulei	5		0	4,99	0	46,5
	ceapă	12,5		0,19	0,025	0,44	2,5
	sare	1					
2	Fructe proaspete	1/150	1,26	0,45	0	15,0	63
	Fructe de sezon/mere	150		0,45	0	15,0	63
3	Macaroane fierte cu caşcaval	150/15/5	4,20	8,38	12,98	40,59	274,2
	macaroane	52		4,99	5,2	39,5	187,2
	caşcaval	16		3,34	3,78	0,96	50
	unt	5		0,05	4,0	0,13	37
4	Ceai cu zahăr	200	0,55	0,2	0	15,05	62,59
	ceai	1		0,2	0	0,07	1,09
	zahăr	15		-	-	14,98	61,5
5	Pâine de grâu c/s,secară	40	0,43	2,8	0,36	20	96
	Total dejun 1 zi:		7,44	14,03	12,73	76,73	592,79
A DOUA ZI							
1	Ou fiert	1buc	2,30	7,0	6,0	0,3	85,5
2	Pâine de grâu c/s	40	0,43	2,8	0,36	20	96
3	Terci din cereale pe lapte	200/10	4,50	8,88	13,97	43,63	345
	Fulgi de ovăş	44		5,98	2,77	28,7	168
	Lapte	100		2,8	3,2	4,7	62
	Unt	10		0,1	8,0	0,25	74
	Zahăr	10		-	-	9,98	41
4	Ceai cu zahăr şi lămâi	200/5	0,65	0,215	0	15,28	63,59
	Ceai	1		0,2	0	0,07	1,09
	Zahăr	15		-	-	14,98	61,5
	Lămâi	5		0,015	0	0,23	1,0
	Total dejun a 2 zi		7,88	18,89	20,33	79,21	590,09

A TREIA ZI

1	Tartină cu unt	10/40	2,40	2,9	8,36	20,25	170
	unt	10		0,1	8,0	0,25	74
	Pâine de grâu c/s	40		2,8	0,36	20,0	96
2	Budincă din brânză de vaci cu smântână	150/15	7,70	29,7	3,64	26,11	230,8
	brânză de vaci	141		27,6	0	4,9	105,8
	Crupă de griș	10		1,1	0,08	7,33	31,4
	Ulei	2		0	2,0	0	18,6
	Zahăr	10		0	0	9,99	41
	Smântână 10%	15		0,45	1,5	0,44	17,3
	Pesmeți/ f/g	5		0,55	0,06	3,45	16,7
3	Cacao cu lap/lapte fiert	1/200	2,40	5,6	6,4	14,4	144,5
	Cacao praf	4					
	Zahăr	5		0	0	5,0	20,5
	Lapte 2,5	200		5,6	6,4	9,4	124
	Total dejun a 3 zi		12,50	38,2	18,4	60,76	545,3

A PATRA ZI

1	legume proaspete/mur.	1/50	0,60	0,8	0	2,5	14,0
2	Mere proaspete	1/150	1,26	0,45	0	15,0	63
3	Pârjoală	1/50	4,67	9,07	5,23	7,25	114,17
	carne de găină	40		8,0	2,0	0	51,2
	Pâine	9		0,63	0,08	4,5	21,6
	pesmeți	5		0,37	0,145	2,57	12,5
	Ulei	3		0	2,99	0	27,87
	Ceapă	5		0,075	0,01	0,175	1,0
3	Piure din cartofi	1/150	2,64	5,02	5,75	34,06	223,51
	Cartofi	205		4,3	0,82	32,8	170,15
	Lapte	24		0,67	0,77	1,128	14,88
	Unt	5,2		0,052	4,16	0,13	38,48
4	Ceai cu zahăr	200	0,55	0,2	0	15,05	62,59
	Ceai	1		0,2	0	0,07	1,09
	Zahăr	15		-	-	14,98	61,5
5	Pâine de grâu c/s, seca.	1/80	0,86	5,6	0,72	40	192
	Total dejun a 4 zi		10,58	21,14	11,7	113,86	669,27

A CINCEA ZI

1	Salată din varză proas.	1/100	0,85	2,12	1,22	7,03	48,47
	varză proaspătă	98,6		1,77	0,19	5,71	32,5
	Morcov	12,6		0,16	0,012	0,88	4,16
	Ceapă	12,6		0,19	0,025	0,44	2,52

	Ulei	1,0		-	0,99	-	9,29
2	Pilaf din carne de găin	50/150	9,70	20,45	12,23	40,84	363,03
	carne de găină/porc slabă	80		16,32	5,04	0	114,4
	orez	51		3,57	0,26	38,6	172,38
	ulei	7		-	6,9	-	65,03
	ceapă	9		0,14	0,02	0,315	1,8
	morcov	14		0,18	0,014	0,98	4,62
	pastă de roșii	5		0,24	-	0,945	4,8
3	Compot din fructe uscate	1/200	1,20	0,32	0,85	30,98	124
	mere uscate	25		0,32	0,85	16	62,5
	zahar	15		-	-	14,98	61,5
4	Pâine de grâu c/s, seca.	40	0,43	2,8	0,36	20	96
	Total dejun a 5 zi		12,18	25,69	23,78	98,85	631,5

A ȘASEA ZI

1	Fileu de găină înăbușit cu legume/sos	50/50	6,40				
				17,7	9,27	4,4	174,83
	fileu de găină	84		16,8	4,2	0	107,52
	ulei	5		0	4,99	0	46,5
	ceapă	18		0,27	0,036	0,88	3,6
	pastă din roșii	4		0,19	-	0,76	3,84
	făină de grâu	4		0,44	0,04	2,76	13,36
2	Terci din hrișcă/ crupă de grâu	1/150	2,30	4,18	4,39	23,82	146,06
	crupă de grâu/hrișcă	33		4,13	0,23	23,69	107,58
	unt	5,2		0,052	4,16	0,13	38,48
3	Suc din mere	1/200	2,50	0,18	0	34,8	144
4	Pâine de grâu c/s, seca.	40	0,43	2,8	0,36	20	96
	Total a 6-a zi		11,63	24,86	14,02	83,02	560,89

A ȘAPTEA ZI

1	Pârjoală	1/50	4,67	9,07	5,23	7,25	114,17
	carne de găină	40		8,0	2,0	0	51,2
	Pâine	9		0,63	0,08	4,5	21,6
	pesmeți	5		0,37	0,145	2,57	12,5
	Ulei	3		0	2,99	0	27,87
	Ceapă	5		0,075	0,01	0,175	1,0
2	Pâine de grâu c/s,sec.	40	0,43	2,8	0,36	20	96
3	Supă pe lapte cu hrișcă/tăieței	1/250	3,00	6,02	6,22	20,17	163,50
	lapte	125		3,5	4,0	5,88	77,5
	hrișcă/tăieței	20		2,52	0,66	12,8	65,8

	unt	2		0	1,56	0	14
	zahăr	1,5		-	-	1,49	6,2
4	Ceai cu zahăr	200	0,55	0,2	0	15,05	62,59
	ceai	1		0,2	0	0,07	1,09
	zahăr	15		-	-	14,98	61,5
	Total dejun a 7-a zi		8,65	18,09	29,9	62,47	536,26

A OPTA ZI

1	Tartină cu unt,cașcaval	10/15/40	4,80	6,24	12,14	21,21	220,08
	Cașcaval	16		3,34	3,78	0,96	50,08
	unt	10		0,1	8,0	0,25	74
	Pâine de grâu c/s	40		2,8	0,36	20,0	96
2	Terci din orez pe lapte,unt	200/10	4,00	5,98	11,42	48,28	325,72
	orez	44		3,08	0,22	33,35	148,72
	lapte	100		2,8	3,2	4,7	62
	zahăr	10		0,1	8,0	0,25	74
	unt	10		-	-	9,98	41
3	Ceai cu zahăr	200	0,55	0,2	0	15,05	62,59
	ceai	1		0,2	0	0,07	1,09
	zahăr	15		-	-	14,98	61,5
4	Ou fiert	1buc	2,30	7,0	6,0	0,3	85,5
	Total dejun a 8-a zi		11,65	12,42	29,56	84,84	693,89

A NOUA ZI

1	Pește înăbușit cu legume	75/15	9,10	22,14	17,03	2,08	257,42
	Pește „hec”,congelat/fileu	120		21,6	12,0	-	200,4
	Morcov	12,6		0,16	0,012	0,88	4,16
	Ceapă	12,6		0,19	0,025	0,44	2,52
	pastă din roșii	4		0,19	-	0,76	3,84
	ulei	5		0	4,99	0	46,5
2	Terci din porumb	1/150	1,50	3,86	4,71	34,63	187,9
	crupă de porumb	46		3,81	0,55	34,5	149,5
	unt	5,2		0,052	4,16	0,13	38,48
3	Ceai cu zahăr	200	0,55	0,2	0	15,05	62,59
	ceai	1		0,2	0	0,07	1,09
	zahăr	15		-	-	14,98	61,5
4	Pâine de grâu c/s,secară	40	0,43	2,8	0,36	20,0	96
	Total dejun a 9-a zi		11,58	29,0	22,37	56,71	603,91

A ZECEA ZI

1	Friptură din carne de porc	50/15	7,81	16,86	10,07	2,08	171,42
----------	-----------------------------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------

	Carne de porc slabă	80		16,32	5,04	0	114,4
	Morcov	12,6		0,16	0,012	0,88	4,16
	Ceapă	12,6		0,19	0,025	0,44	2,52
	pastă din roșii	4		0,19	-	0,76	3,84
	ulei	5		0	4,99	0	46,5
2	Cartofi tocați/fierți	1/150	2,64	5,02	5,75	34,06	223,51
	Cartofi	205		4,3	0,82	32,8	170,15
	Lapte	24		0,67	0,77	1,128	14,88
	Unt	5,2		0,052	4,16	0,13	38,48
3	Chefir	1/165	2,00	4,95	8,25	6,27	119,13
4	Pâine	1/80	0,86	5,6	0,72	40	192
5	Legume proaspete/ coapte/murate	50	0,60	1,4	-	0,65	9,5
	Total dejun a 10-a zi		13,91	33,83	24,79	83,06	715,56

Total general : 108,00 lei :10 zile =10,80lei

Inginer tehnolog



E.Pogorevici