

„COORDONAT”

CSP mun. Chișinău
Dna E.Tcaci
„15” 11 2019



„APROBAT”

Directorul

ÎSAP” Râșcani-ȘC”

Dna I.Sandler
„02” noiembrie 2019



· MENIUL-MODEL

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN CANTINELE
INSTITUȚIILOR PREUNIVERSITARE sectorul Râșcani
SEZONUL IARNA-PRIMĂVARA an.2020**

CHISINAU 2019

LUNI - I ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucid e	Valoarea caloriinică Kcal
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/10/30	4,9	12	15,4	186
	Fructe naturale (mere)	100	0,6	-	8,0	46
	Ou dietetic fiert	40	5,1	4,6	0,3	63
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	150	5,8	5,4	44,0	236
1009	Suc de mere natural	200	2,5	-	16,1	94
			18,9	22	83,8	625
P R Î N Z U L (GRP ,TBC)						
48	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	88
187	Borș roșu	250	4,3	4,2	13,2	124
712	Carne de gaina înăbusită în sos roșu	50/30	14,9	8,1	0,4	145
388	Paste fierte	140	3,6	3,2	23,0	198,5
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			28,6	21,9	107,5	850,5
P R Î N Z U L - Dietic						
p/a	Salată de morcov	75	1,1	10,1	3,2	108
217	Supă de legume	250	3,8	4,5	13,1	103
532	Carne de gaina fiartă	50/5	8,9	12,1	0,7	168
759	Piure de cartofi	130	3,2	5,2	22,8	137
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			21,2	33,7	104	811
	Dejun-prînz (TBC,GRP)		47,5	43,9	191,3	1475,5
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,2	

MARTI - II ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
41	Tartina cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
441	Mere coapte	60	-	-	21	84
245	Budincă de brînză cu unt	100/10	17.2	16.4	16.3	282
458	Cacao cu lapte	200	3.4	3,6	25.5	143
			29.4	28.9	75.6	659
P R Î N Z U L (GRP ,TBC)						
p/a	Salată de sfeclă cu ulei	55/5	2,2	10,2	6,4	91
146	Supă de cartofi cu orez	250	4.3	2.6	20.4	118
338	Pîrjoală de carne de pui la aburi	50	7.7	12,1	4,6	158
p/a	Cașă de orz viscoasă cu unt	140	4,7	4,0	27,8	176
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			23,1	30,7	123,5	838
P R Î N Z U L - Dietic						
p/a	Salată de legume naturale	100	1.1	6.7	2,5	98
146	Supă de cartofi cu orez	250	4.3	2.6	20.4	118
338	Pîrjoală de carne de pui la aburi	50	7.7	12,1	4,6	158
p/a	Cașă de orz viscoasă cu unt	140	4,7	4,0	27,8	176
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			22	27.2	119.6	845
	Dejun-prînz (TBC,GRP)		49,5	59,2	176,8	1492
	Corelația P:L:G		1	1	4	

MIERCURI -III ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
	Fructe naturale(mere)	150	1.8	-	21.8	96
41	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
200	Terci de griș cu lapte	200/10	6.8	11,7	33.2	286
	laurt natural	200	6.3	6.2	9.3	132
			21,4	23,1	85,8	686
P R Î N Z U L (GRP ,TBC)						
14	Vinegretă de legume	75	1,4	7,5	6,4	98
115	Supă de cartofi și tăiței de casă cu smântână	250/10	6.4	5,7	30,9	164
p/a	Pilaf de carne de pui	40/110	10,4	6,9	25,1	282
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	85	4,1	1,8	35,9	197
			22,4	21,9	126,7	849
P R Î N Z U L - Dietic						
	Salată de legume proaspete	50	0,7	6,7	2,1	72
115	Supă de cartofi și tăiței de casă cu smântână	250/10	6.4	5,7	30,9	164
	Fileu de găină copt	30	9,4	3,1	0,1	70
p/a	Orez fiert	150	3,8	4,6	42,2	214
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	85	4,1	1,8	35,9	197
			24,5	21,9	139,6	825
	Dejun-prînz (TBC,GRP)		43,8	45	212,5	1535
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,1	

JOI - IV ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Fructe naturale (banane)	100	1,1	-	15,7	64
366	Pîrjoală de găină la aburi	50/5	7.7	12.1	4.6	204
	Conopida coapta cu cascaval	60	2,5	5,0	3.4	43
388	Paste făinoase fierte	150	5.4	4.8	38.4	208
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
	Pîine(făină integrală)	30	2,2	0,9	15,4	75
			19,0	22,8	92,5	651
P R Î N Z U L (GRP ,TBC)						
p/a	Salată de sfecla cu mere	100	2.6	7.4	13.8	102
122	Ciorba de fasole	250	8,5	5,6	21.2	163
374	Perişoare de carne de pui la aburi cu sos alb	50/50	11.9	13.1	7	156
759	Piure de cartofi	130	3.2	5.2	22.8	137
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,2	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			30.4	33.1	128.9	853
P R Î N Z U L - Dietic						
p/a	Salată de sfecla cu mere	100	2.6	7.4	13.8	102
217	Supa de legume	250	3.8	4.5	13.1	103
374	Bitoc de carne de pui la aburi	50	7.7	12.1	4.6	158
759	Piure de cartofi	130	3.2	5.2	22.8	137
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,2	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			21.5	31	118.4	795
	Dejun-prînz (TBC,GRP-)		49,4	55,9	221,4	1504
	Corelația P:L:G		1	1	4, 1	

V I N E R I - V Z I

	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Prot.	Lipide	Gluc.	Caloraj
	DEJUNUL					
441	Mere coapte	100	-	-	21	140
7	Tartină cu cașcaval "olandez"	10/30	4,9	6,6	15,4	105
p/a	Salată de morcov	75	1,1	10,1	3,2	108
385	Cartofi inabusiți cu legume	120/25	5,2	4,6	26,2	184
432	Compot de fructe uscate	200	0,7	-	30,1	115,7
			11,9	21,3	95,9	652,7
	P R Î N Z U L (GRP ,TBC)					
p/a	Salata de legume fierte	75	1.7	7.6	12.4	122
117	Supă de legume	250	3,8	4,5	13,2	103
249	Peste ~merluciu~ inabusit cu legume	40/5	10.8	7.4	2.7	128
	Terci de porumb viscos	140	3,4	3,3	23,2	198
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			23.9	24.6	115.8	846
	P R Î N Z U L - Dietic					
p/a	Salata de legume fierte	75	1.7	7.6	12.4	122
110	Supă de cartofi cu orez	250	4,3	2,6	20,4	118
248	Peste ~merluciu~ la aburi	40	10.8	7.4	2.7	108
	Terci de porumb viscos	140	3,4	3,3	23,2	198
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			24,4	22,7	102	841
	Dejun-prînz (TBC,GRP)		35,8	45,9	211,7	1498,7
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,1	

LUNI - VI ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
	Dovleac copt cu miere	100	0,9	0,5	5,0	81
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6.9	12	15.4	222
p/a	Terci de ovăș vis.cu stafide si prune uscate	150/10	9,0	10,1	31	257
	Suc natural	200	2,5	-	16,1	94
			19,3	22,6	67,5	654
P R Î N Z U L (GRP ,TBC)						
76	Salată de legume proaspete	100	2.1	5.3	3.8	90
114	Supă de cartofi cu paste si smint.	250/10	8,0	5,4	23,3	162
321	Carne de pui fiartă	50	11.1	12,6	0.6	169
393	Varză proaspete înabușită	150	3.8	4.4	16.5	120
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			29.2	29.5	108.5	836
P R Î N Z U L - Dietic						
76	Salată de legume proaspete	100	2.1	5.3	3.8	90
114	Supă de cartofi cu paste si smint.	250/10	8,0	5,4	23,3	162
321	Carne de pui fiartă	50	11.1	12,6	0.6	169
759	Piure de cartofi	130	3.2	5.2	22.8	137
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,9	187
			28,6	30,3	114,8	853
	Dejun-prînz (TBC,GRP)		48,5	52,1	176	1490
	Corelația P:L:G		1	1	4,0	

MARTI - VII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	DEJUNUL					
	Fructe naturale(portocale)	100	0,2	-	5,0	56
41	Tartina cu unt și magiun	10/20/30	8,8	8,9	25,8	173
244	Păpănași de brînză cu unt	100/5	17	15,3	20,7	288
456	Cacao cu lapte	200	3,3	3,6	25,5	140
			29,3	27,8	77,0	657
	P R Î N Z U L (GRP ,TBC)					
14	Salată de legume	100	1.4	12.1	4.1	78
114	Supă de cartofi cu mazăre verde	250	12.1	5,4	22.3	168
326	Chiftelute din carne la aburi cu sos alb	50/40	6,2	9.7	4.0	147
p/a	Terci de grîu cu unt	120	4.7	4.0	26.2	158
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			28.6	33.0	106.5	846
	P R Î N Z U L - Dietic					
14	Salată de legume	100	1.4	12.1	4.1	78
109	Supă de cartofi	250	4,3	2,2	23,8	127
374	Pîrjoală de carne de pui la aburi	50	7.7	12.1	4.6	156
p/a	Terci de grîu cu unt	120	4.7	4.0	26.2	158
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			22,3	32,2	108,6	814
	Dejun-prînz (TBC,GRP)		57,9	60,8	183,5	1503
	Corelația P:L:G		1	1	4	

MIERCURI - VIII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Fructe naturale (banane)	100	1,1	-	15,7	64
	Tartina cu cascaval	10/30	4.9	6.6	15.4	105
14	Omleta naturală	55	7,7	9.3	2,1	138,5
383	Terci de orez viscos	200	5.5	7,8	32.2	226
	laurt natural	200	6.3	6.2	9.3	132
			25.5	29.9	74.7	665.5
P R Î N Z U L (- GRP ,TBC)						
14	Vinegreta de legume	100	2	10	8.2	130
105	Ciorba verde	250	4.3	4.2	17.1	110
p/a	Pește „merluciu” inabusit	40/5	8.6	7,8	2.7	148
385	Cartofi fierti cu unt	140	2.8	2.9	19.7	152
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			21.9	26.7	97.6	835
P R Î N Z U L - Dietic						
	Conopida coapta cu cascaval	60	2,5	5,0	3.4	43
105	Ciorba verde	250	4.3	4.2	17.1	110
p/a	Pește „merluciu” inabusit	40/5	8.6	7,8	2.7	148
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	100	3,9	3,7	29,2	158
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pîine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			23.5	22.5	102.3	754
	Dejun-prînz (TBC,GRP)		47.4	56.6	172.3	1500.5
	Corelația P:L:G		1	1.1	4	

101 - IX ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
	Fructe naturale (mere)	100	0.6	-	8.0	46
	Salata de sfeclă cu cașcaval	50	2,7	7,3	4,8	95
316	Fileu copt la cuptor	40/5	8.6	7.8	2.7	148
385	Cartofi piure	150	3.2	5.2	26.4	158
427	Compot de mere naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine	30	2.2	0.9	15.4	75
			17,4	21,2	85,7	630
P R Î N Z U L (G R P , T B C)						
48	Salată de morcov	100	1.4	10.1	9.2	132
122	Supă de cartofi cu galuștele	250	4,7	5,6	23,9	151
322	Carne de bovină inabusită	20/30	8,4	10,8	4.2	97
394	Orez inabusit cu legume	150	2,5	2,9	17,3	153
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21.5	187
			21.2	31.2	104.5	828
P R Î N Z U L - Dietic						
48	Salată de morcov	100	1.4	10.1	9.2	132
122	Supă de cartofi cu galuștele	250	4,7	5,6	23,9	151
322	Carne de bovină fiartă	20	6,3	2,1	0,1	45
394	Orez fiert	120	3	3,7	33,3	172
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21.5	187
			19,6	23,3	116,4	795
	Dejun-prînz (TBC,GRP-)		38,6	52,4	190,2	1458
	Corelația P:L:G		0.9	1	4,1	

VINERI - X ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL						
4	Fructe naturale	100	0.6	-	7.9	64
	Tartina cu cascaval"olan"	50/20	6.9	5.7	21.5	212
p/a	Terci de mei cu dovleac	200	7,1	7,7	29,2	268
452	Suc de fructe	200	2.5	-	16.1	94
			17,1	13.4	74.7	638
P R Î N Z U L (GRP ,TBC)						
14	Salată de legume	100	1,1	5,0	10	90
92	Borș de varză proas.cu cartofi	250	4,5	5,7	18,9	136
374	Fileu de carne gaina cu sos	30/50	6,0	7,6	8,4	125
394	Mazăre fiartă cu unt	130	5,5	6,7	22,3	186
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,8	187
			21,3	26.8	123.8	832
P R Î N Z U L - Dietic						
14	Salată de legume	100	1,1	5,0	10	90
217	Supa de legume	250	3.8	4.5	13.1	103
374	Fileu de carne gaina cu sos	30/50	6,0	7,6	8,4	125
	Terci de orz viscoasa	100	3.4	3.3	23.2	132
427	Compot de fructe naturale	200	0,1	-	28,4	108
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	35,8	187
			18.5	22.2	118.9	745
	Dejun-prînz (TBC,GRP)		38.4	40,2	198.5	1470
	Corelația P:L:G		0.9	0.9	4,1	