

„COORDONAT”



CSP mun. Chișinău

Dna E.Tcaci

„15” 2019

„APROBAT”

Directorul

ÎSAP” Rîșcani-ȘC”

Dna I.Sandler



„01 noiembrie 2019

MENIUL-MODEL

ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN CANTINELE

INSTITUȚIILOR PREUNIVERSITARE sectorul Râșcani

/MASA SUEDEZA/ sezonul iarna-primavara an. 2020

CHISINAU 2019

LUNI - I ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea caloriinică Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)- I						
4	Fructe naturale	100	0.6	-	8.0	46
366	Bitoc tocat de găină la aburi	50/5	7.7	12.1	4.6	204
	Legume naturale	60	0.7	-	3.4	29
385	Cartofi fierti cu unt	150	3.8	3.9	21.7	165
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
	Pâine(făină integrală)	30	2,2	0,9	15,4	75
			15.1	16.9	68.1	576
DEJUNUL (13,65 lei)-II						
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
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 de mere natural	200	2,5	-	16,1	94
			18.6	22.1	67.5	629
DEJUNUL (13,65 lei)-III						
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	4.9	12	15.4	216
	Fructe naturale (mere)	100	0,6	-	8,0	46
	Ou dietic 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	655
P R Î N Z U L (9,35 lei- 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
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		47,5	43,9	191,3	1505,5
	Corelația P:L:G		0.9	0.9	4,2	

MARTI - II ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)-I						
	Fructe naturale	150	1.8	-	21.8	96
41	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
200	Terci de mei cu lapte	200/10	6.8	11,7	33.2	256
	laurt natural	200	6.3	6.2	9.3	132
			21,4	23,1	85,8	656
DEJUNUL (13,65 lei)-II						
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
41	Tartina cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
244	Păpănași de brînză la cuptor cu magiun	100/20	14.8	12	26.8	274
456	Lapte fiert	200	5.6	6.4	9.5	136
			29.4	27.3	54.1	616
DEJUNUL (13,65 lei)-III						
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6.9	12	15.4	222
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
			27,5	32	57,2	647
P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)						
p/a	Salată de legume naturale	75	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-23,00 lei)		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 (13,65 lei)-I						
	Fructe naturale	150	1.8	-	21.8	96
41	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
200	Terci de griş 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
DEJUNUL (13,65 lei)-II						
	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
			24.4	29.9	59	601.5
DEJUNUL (13,65 lei)-III						
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
41	Tartina cu pirjoala la aburi	50/30	6	8.4	23.9	267
240	Coltunasi cu brânză cu unt	100/5	14.8	12	26.8	264
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			21.2	20.4	70.7	644
P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)						
14	Salata de legume proaspete	100	2,1	7.2	3.8	90
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
			23.1	21.6	124.1	841
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		44,5	44,7	209,9	1527
	Corelația P:L:G		0,9	0,9	4,1	

JOI - IV ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)-I						
	Fructe naturale	150	1.8	-	21.8	96
41	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
200	Terci de mei cu lapte	200/10	6.8	11,7	33.2	256
	laurt natural	200	6.3	6.2	9.3	132
			21,4	23,1	85,8	656
DEJUNUL (13,65 lei)-II						
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
41	Tartina cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
244	Păpănași de brînză la cuptor cu magiun	100/20	14.8	12	26.8	274
456	Lapte fiert	200	5.6	6.4	9.5	136
			29.4	27.3	54.1	616
DEJUNUL (13,65 lei)-III						
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6.9	12	15.4	222
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
			27,5	32	57,2	647
P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)						
p/a	Salată de legume naturale	75	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-23,00 lei)		49,5	59,2	176,8	1492
	Corelația P:L:G		1	1	4	

VINERI - V ZI

	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Prot.	Lipide	Gluc.	Caloraj
DEJUNUL (13,65 lei) -I ZI						
441	Mere coapte	100	-	-	21	140
7	Tartină cu cașcaval "olandez"	10/30	4.9	6,6	15.4	105
	Conopidă inabusită cu sos alb	50/30	2,8	4,1	5,4	141
385	Cartofi fierți cu mărar	150/5	3,0	3,9	23.7	143.5
427	Compot de mere naturale	200	0,1	-	28,4	108
			10.8	14.6	93.9	637.5
DEJUNUL (13,65 lei) -II ZI						
4	Fructe naturale	100	0.6	-	7.9	64
	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
p/a	Terci de mei cu dovleac	200	7,1	7,7	29,2	268
452	Suc de fructe natural	200	2.5	-	16.1	94
			16.9	13.1	74.7	598
DEJUNUL (13,65 lei) -III ZI						
	Fructe naturale	150	1.8	-	21.8	96
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	4.9	12	15.4	216
76	Salată de legume proaspete	100	2.1	2.3	3.8	90
322	Carne de bovina inabusita	20/30	8,4	10,8	4.2	97
394	Orez inabusit cu legume	150	2,5	2,9	17,3	153
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			19.8	28	77.5	619
P R Î N Z U L (9,35 lei- 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
	Dejun-prânz (TBC,GRP-23,00 lei)		34.7	39.2	209.7	1483.5
Corelația P:L:G						
			0,9	0,9	4,1	

LUNI - VI ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei) - I						
4	Tartina cu unt și cașcaval	10/20/30	6,9	12	15,4	222
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
p/a	Terci de ovăș vis.cu stafide si prune uscate	150/10	9,0	10,1	31	257
	Suc de mere natural	200	2,5	-	16,1	94
			18.6	22.1	67.5	629
DEJUNUL (13,65 lei) - II						
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
4	Tartină cu cașcaval "olandez"	10/30	4,9	6,6	15,4	105
76	Salată de legume proaspete	100	1,1	1,2	1,9	45
322	Carne de pui inabusita	50	8,4	10,8	4,2	157
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	150	5,8	5,4	44,0	236
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			20,5	24	85,5	656
DEJUNUL (13,65 lei) - III						
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6,9	12	15,4	222
	Pilaf dulce cu fructe	150	2,5	2,9	17,3	253
	Suc de mere natural	200	2,5	-	16,1	94
			12,1	14,9	53,8	625
P R Î N Z U L (9,35 lei- 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
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		47.8	51.6	176	1492
	Corelația P:L:G		1	1	4,0	

MARTI - VII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei).						
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
41	Tartina cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
244	Păpănași de brînză cu magiun	100/20	14.8	12	26.8	274
456	Cacao cu lapte	200	3.3	3,6	25.3	140
			27.1	24.5	69.9	620
DEJUNUL (13,65 lei) - II						
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
41	Tartina cu bitoc tocat la aburi	50/30	6	8.4	23.9	267
240	Clatite de brînză cu magiun	100/30	14.8	12	26.8	273
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			21.2	20.4	70.7	653
DEJUNUL (13,65 lei) - III						
	Fructe naturale	150	1.8	-	21.8	96
41	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
200	Terci de orz cu lapte	200/10	6.8	11,7	33.2	246
	laurt natural	200	6.3	6.2	9.3	132
			21,4	23,1	85,8	646
P R Î N Z U L (9,35 lei- 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
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		55.7	57.5	176.4	1466
	Corelația P:L:G		1	1	4	

MIERCURI - VIII ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)-I						
	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
			24,4	29,9	59	601,5
DEJUNUL (13,65 lei) - II						
4	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6,9	12	15,4	222
245	Budincă de brânză cu stafide	100/10	17,2	16,4	16,3	293
458	Cacao cu lapte	200	3,4	3,6	25,5	143
			27,5	32	57,2	658
DEJUNUL (13,65 lei) - III						
41	Tartina cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
	Fructe naturale	150	1,8	-	21,8	96
	Rosii naturale	60	0,7	-	3,4	29
	Ou dietic fiert	40	5,1	4,6	0,3	63
p/a	Terci de hrișcă viscoasă	150	5,8	5,4	44,0	236
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
			22,3	18,9	97,3	631
P R Î N Z U L (9,35 lei- 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” rumenit	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
	Pâine(făină integrală)	75	4,1	1,8	21,5	187
			21,9	26,7	97,6	835
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		46.3	56.6	156.6	1436.5
	Corelația P:L:G		1	1.1	3.95	

JOI - IX ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)-I						
	Fructe naturale	100	0.6	-	8.0	46
	Salata vitaminica	50	0.8	2,3	3,3	44
316	Fileu copt la cuptor	40/5	8.6	7.8	2.7	148
385	Cartofi fierti cu unt	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
			15.5	16.2	84.2	579
DEJUNUL (13,65 lei)-II						
4	Fructe naturale	100	0.6	-	8.0	46
366	Pirjoală tocată de carne la aburi	50/5	7.7	12.1	4.6	204
	Rosii naturale	60	0.7	-	3.4	29
388	Paste făinoase fierte	150	5.4	4.8	38.4	208
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	57
	Pâine(făină integrală)	30	2,2	0,9	15,4	75
			16,7	17,8	84.8	619
DEJUNUL (13,65 lei)-III						
	Fructe naturale	100	0,2	-	5,0	56
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 de mere natural	200	2,5	-	16,1	94
			18.6	22.1	67.5	629
P R Î N Z U L (9,35 lei- GRP ,TBC)						
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 bovina inabusita	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
	Dejun-prânz (TBC,GRP-23,00 lei)		36.7	47.4	188.7	1457
	Corelația P:L:G		0.9	1	4	

VINERI - X ZI

NR	Denumirea bucatelor	Norma gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
DEJUNUL (13,65 lei)-I ZI						
4	Fructe naturale	100	0.6	-	7.9	64
	Tartina cu cascaval"olan"	15/50	6.5	5.2	21.5	172
p/a	Terci de mei cu dovleac	200	7,1	7,7	29,2	268
452	Suc de fructe natural	200	2.5	-	16.1	94
			16.9	13.1	74.7	598
DEJUNUL (13,65 lei)-II						
4	Tartina cu unt	10/30	8,8	8,9	12,8	150
	Fructe naturale (mere)	100	0,6	-	8,0	46
316	Fileu impanat copt	40	8.6	7.8	2.7	128
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
			26,3	22,1	83,6	654
DEJUNUL (13,65 lei)-III						
4	Fructe naturale	100	0.6	-	8.0	46
14	Tartina cu unt și cașcaval *olan*	10/20/30	6.9	12	15.4	222
	Morcov ros cu lamiie	100	0.7	5,2	3.4	35
388	Budinca de legume	150	5.4	4.8	32.4	265
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/5	0,1	-	15	57
			13,7	22,0	74,2	625
P R Î N Z U L (9,35 lei- 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
	Dejun-prînz (TBC,GRP-23,00 lei)		38.2	39.9	198.5	1430
	Corelația P:L:G		0.9	0.9	4,1	