

„COORDONAT”

Medic șef al CSP

mun. Chișinău

*L. Suveică* L. Suveică

„ 09 ” 10.11.2018



"APROBAT"

Director ÎSAP

Cantina "Adolescența"

*G. Putin* G. Putin

*10.11.2018*

2018

**MENIU-Model**  
**de doua săptămâni (10 zile)**  
**pentru cantinele instituțiilor preuniversitare**  
**subordonate ÎSAP Cantina "Adolescența"**  
**sectorul Ciocana**  
**pentru anul de învățământ 2018-2019**  
**pentru perioada iarnă-primăvară**

**Chișinău 2018**

## Luni-1 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire , gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energet Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--	-----------------	---------------	----------------	----------------------------------

**Dejunul-Varianta 1**

1	*Tartină cu unt"Țărănesc"	15/30	2.40	13.00	15.00	187.00
441	Mere coapte	60	0.00	0.00	15.70	72.00
272diet	Pilaf dulce din orez cu stafide	150	10.00	16.80	43.75	332.00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0.00	15.20	59.00
<b>Total</b>			<b>12.50</b>	<b>29.80</b>	<b>89.65</b>	<b>650.00</b>

**Dejunul -Varianta 2**

553	Chiflă de cașă cu cașcaval de "Olanda"conț.de grăsime nu mai de 45 % grăsime	50/10	2.10	4.06	17.15	198.00
255diet	Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe uscate și unt	150,5	15.00	25.25	32.25	292.00
	Portocale proaspete	150	1.35	0.00	16.50	39.00
1009	Ceai cu dulceață de gutui	200	0.10	0.00	15.20	66.00
<b>TOTAL</b>			<b>18.55</b>	<b>29.31</b>	<b>81.10</b>	<b>595.00</b>

**Prânzul**

tabl	Roșii in sucul lor	50	0.50	0.00	3.50	10.00
221p1981	Supă cu cartofi și mazăre uscate	250	10.10	5.60	22.30	168.00
p/a	Chifteluțe din fileu de găine cu sos alb	50/50	12.30	19,65	8.40	250.00
383	hriscă	100	3.90	3,70	29.20	148.00
	fructe uscate(mere,struguri,prune, visine,cerese,prasade)	200	0.40	-	38.40	108.00
432	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
	Fructe proaspete	150	1.35	-	16.50	39.00
<b>Total</b>			<b>32.25</b>	<b>7.10</b>	<b>144.00</b>	<b>848.00</b>
<b>În Total</b>			<b>44.75</b>	<b>36.90</b>	<b>233.65</b>	<b>1489.00</b>

\* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

\*\* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

## Marti -2

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energeticKc al</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	--

**Dejunul-Varianta 1**

558	Pateu copt cu brânză de vaci	65	8,19	5,98	29,60	228.00
	Terci rar de griș cu lapte(nu mai 1,5% și dulceață de coacaza neagra	150/5	4,60	4,75	16,90	199.00
tabel	Fruite naturale în sortiment (mere,mandarine,banane)	150	1,35	0.15	16.5	70.50
456	Cacao cu lapte ,conțin.nu mai mult de 1,5%grăsime	200	3.40	3.60	12,50	140.00
<b>Total</b>			<b>17,54</b>	<b>14,48</b>	<b>75,50</b>	<b>637,00</b>

**Dejunul-Varianta 2**

43	*Tartină cu gem de caise	15/25	2.2	1	20.30	75.00
240	Păpănași din brânză de vaci	70	12,00	11,27	11,50	353,00
452	Ceai cu lapte(conț.grăsim 1,5% Fruite naturale(mere,mand,banane)	150/50/15	1.60	1.60	17.30	86.00
		150	1.35	0.15	16.5	70.5
<b>Total</b>			<b>17,15</b>	<b>14,00</b>	<b>65,60</b>	<b>584,50</b>

**Prânzul**

47	Salată din varză pr. cu morcov	50	0.80	2.30	3.30	44.00
115	Zeamă cu tăitei de casă și smântână(p (pr.termică)	250/5	6.4	2.6	30.9	186.00
81	Carne de bovină cu sos acriu-dulci	25/50	18.2	13.10	5.6	247
tabel	Terci dens din crupe de arpacaș uscate(mere,struguri,prune,viși	100	4.7	4.00	26.2	156.00
432	ne,cereșe,prăsade)	200	0.4	0	33.2	127
	*Pâine de grâu feliată	50	3.7	1.5	25.7	125
<b>Total</b>			<b>24.20</b>	<b>23.50</b>	<b>124.90</b>	<b>859.00</b>
<b>În Total</b>			<b>41,74</b>	<b>37,98</b>	<b>201,00</b>	<b>1496,00</b>

\* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

\*\* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

## Miercuri -3ZI

<i>Nr de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetiK cal</i>
-------------------------	----------------------------	---	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

**Dejunul-Varianta1**

1	*Tartină cu unt "Țărănesc"și cașcaval	15/15	4,00	10,00	10,00	210,00
86	Ou dietic cu pâine de grâu	40/35	7.3	5.4	15.7	165.00
349din 1981	Ragu din legume cu orez	125	3,16	10,00	21,25	232,50
1009	Ceai cu zahar si lamaie	200/15	0.1	0	15.00	57.00
<b>Total:</b>			<b>14,56</b>	<b>25,40</b>	<b>61,95</b>	<b>664,50</b>

**Dejunul-Varianta 2**

<u>№187diet</u>	Sveclă înăbușită cu mere	50	2.3	7.4	12	69.5
42	Cașcaval (conț.grasime nu mai 40%)porționat	15	3,90	4,13	0	112,50
388	Paste făinoase(din făină integrală) fierte cu unt	100	2.70	2.40	19.20	147,50
p1981	Compot din citruse	200	0,66	0	29,00	180,00
86	*Pâine de grâu feliată	40	3.7	1.5	25.7	125
<b>Total</b>			<b>12,93</b>	<b>15,50</b>	<b>71.40</b>	<b>635,00</b>

**Prânzul**

10 diet	Salate de cartofi cu mazare verde conservată	40	0,5	2,50	2,10	40,00
122	Supă ca la țară cu smântână(pr. term	250	8.5	5.5	11,25	163,00
p/c	Pește"Merluciu" înăbușit cu legume	50	11	10.6	2,75	161,50
224	Mamaligă cu unt	100/5	4.4	4.5	18.6	164,00
427	Compot din prune uscate	200	0.4	0	19,20	108.00
383	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,75	125,00
	(Mere,mandarine,banane)	150	1.35	0.15	16,50	70.5
<b>Total</b>			<b>29.00</b>	<b>27.10</b>	<b>100.80</b>	<b>832,00</b>
<b>În Total</b>			<b>46.2</b>	<b>46.3</b>	<b>198.7</b>	<b>1496,00</b>

\* **Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**\*\* **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp**

## Joi-4 ZI

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire, gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energeticKc al</i>
-------------------------	----------------------------	---	-----------------	---------------	----------------	--

**Dejunul-Varianta 1**

tabel 82	mere proaspete	1/75	1.60	4.60	6.60	88.00
	Gulaș din carne de bovină	25/50	6.35	5.75	0.30	222.50
tabel 1009	Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100	3.90	3.70	29.20	128.00
	Ceai cu zahar si lamaie	5	0.10	0.00	15.20	59.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.75	1.50	25.70	125.00
<b>Total</b>			<b>15.70</b>	<b>15.55</b>	<b>77.00</b>	<b>622.50</b>

**Dejunul-Varianta 2**

№95 din 1981	Salată din morcovi cu mere pr. si prune uscate	50	3.60	3.70	6.00	60.00
373	Biftec din carne de bovină	40	10.30	16.25	10.25	202.50
345	Pilaf din orez cu legume	100	2.50	3.40	7.80	175.00
1009	ceai cu zahar	200	0.10	0.00	15.00	57.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
<b>Total</b>			<b>20.1</b>	<b>24.85</b>	<b>49.75</b>	<b>619.50</b>

**Prânzul**

61	Salate de iarna cu porumb conservat	75	0.90	1.90	8.40	104.00
Diet p/a	Borș vegetarian cu smântână(pr.term	250/5	5.50	5.40	21.30	145.00
385	Gulaș din pulpe de pasare	50	16.90	13.10	5.40	195.00
427	Cartofi fiert cu unt si mărar uscate(mere,struguri,prune,vișine,ce reșe,prăsade)	130	2.60	3.80	25.60	142.00
	*Pâine de grâu feliată	100	0.20	0.00	16.75	63.50
	Fructe naturale în sortiment (mere,mandarine,banane)	50	3.70	1.50	25.70	125.00
		150	1.35	0.15	16.50	70.50
<b>Total</b>			<b>31.15</b>	<b>25.85</b>	<b>119.65</b>	<b>845.00</b>
<b>În Total</b>			<b>49</b>	<b>47</b>	<b>204</b>	<b>1467</b>

\*\* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

## VINERI-5 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetiKca l</i>
-------------------------	----------------------------	------------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

**Dejunul-Variata1**

tab	Iurt natural	100	2.90		14.70	91.00
№772din 1981	Morcovi înăbușit cu orez și prune uscate	150	1.90	5.10	0.00	210.00
443	Cornișor nisipos	75	0.00	26.25	67.00	250.00
1009	Ceai cu dulceață de coacăză neagră	200	0.10	0.00	15.20	86.00
<b>Total</b>			<b>14.90</b>	<b>22.60</b>	<b>74.80</b>	<b>637.00</b>

**Dejunul-Variata 2**

p/a	Ghiveci dovlecei conservat	150	3,60	10,50	29,00	165,75
272	Pirjoale din gaine	30	5.40	5.2	8.40	155,00
543	Chifla de scoala	1/50	3.7	1.5	25.7	156.00
	Suc "Natulalis" în sortiment	200	1.60	0	32.2	160.00
<b>Total</b>			<b>15,00</b>	<b>18,00</b>	<b>76,00</b>	<b>636,75</b>

**Prânzul**

76	Vinegretă din legume fierte	50	1	5,00	4,20	65,00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscate	250	7.90	5.30	23.30	171,00
178	Sarmaluțe leneșe cu carne si orez	150	9,00	9,00	1,80	297,00
427	Compot din mere proasp	200	0.4	0	38.4	108,00
tab	Fructe naturale (mere,mandarine,banane	150	1.35	0.15	16.5	70,50
	*Pâine de grâu feliată	50	3.7	1.5	25.7	125,00
<b>Total</b>			<b>25.00</b>	<b>22,00</b>	<b>110,00</b>	<b>836,50</b>
<b>În Total</b>			<b>41.2</b>	<b>46.7</b>	<b>180.7</b>	<b>1473,50</b>

\* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

\*\* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

## Luni- 6 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetiK cal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

**Dejunul-Varianta 1**

1	*Tartină cu unt "Țărănesc"	10/50	2,00	8,50	13,25	140,00
222	Paste fainoase coapte cu cascaval	125/5	7,50	12,50	14,50	370,00
tabel	Portocale	75	0,60	0	12,00	67,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.1	0	15.2	59.00
<b>Total</b>			<b>10,25</b>	<b>21,00</b>	<b>55,00</b>	<b>636,00</b>

**Dejunul-Varianta 2**

42	Brânză semitare "Edam"(conțin.grașime 40%)	15	3.5	4.5	0	56
86	Ou dietic fiert	40	5.1	4.6	0.3	63
Diet	Terci dens din crupe de grâu(sau mei) cu fructe uscate "asorti"	150	3,00	7,90	12,75	208,50
543	Chiflă pentru elevi	75	5,50	2,25	38,50	234,00
1009	Ceai din plante	200	0.1	0	15.00	57.00
<b>Total</b>			<b>17,25</b>	<b>15.85</b>	<b>49.50</b>	<b>619,00</b>

**Prânzul**

64	Salate vitaminică(varză,mazăre verde,morcovi	100	1.60	5.00	10.00	90.00
121	Supă de cartofi cu găluștele	250	3.60	4.00	16.00	152.50
706p1981	Pilaf din carne de pasăre	40/50/100	12.20	13.50	22.30	374.50
427	Compot din prune uscate	200	0.40	0.00	33.20	108.00
	*Pâine de grâu	50	3.70	1.50	25.70	125.00
<b>Total</b>			<b>21.50</b>	<b>24.00</b>	<b>107.20</b>	<b>850.00</b>
<b>În total</b>			<b>45.00</b>	<b>47.50</b>	<b>149.00</b>	<b>1486.00</b>
*	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>					
**	<b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>					

## Marti-7 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energeti Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------------------------------

**Dejunul-Varianta 1**

№72din 15.08.90	Invertita cu brinza de vaca	75	8,00	13,75	47,50	252,00
129	Supă de lapte cu fedea	150/5	6,00	6,50	18,00	196,00
441	Mere coapte	100	3,75	1,50	25,75	125,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.10	0	15.20	59.00
<b>Total</b>			<b>17,80</b>	<b>21,75</b>	<b>96,50</b>	<b>632,00</b>

**Dejunul-Varianta 2**

1	*Tartină cu unt "Țărănesc"	15/30	2,40	13,00	15,00	187,00
315Diet	Puding din brânză de vaci cu orez și dulceata de zmeura	75	5,50	5,40	18,75	330,00
458	Lapte fiert	200	6.22	7,10	9,10	131,00
<b>Total</b>			<b>11.82</b>	<b>19.35</b>	<b>34.80</b>	<b>648,00</b>

**Prânzul**

10Diet	Salată din cartofi cu mazăre verde	50	0,90	5,00	5,50	47,00
92	Borș de varză proaspătă cu cartofi și smântână(prel.termică)	250/5	6,40	2,60	30,90	176,00
599p1981	Fripturică din carne de bovină	30/15	14,50	19,10	11,30	218,00
tabel	Terci dens din crupe de arpacaș	100	4,70	4,00	26,25	156,00
427	Compot din mere proaspete	200	0,40	0	38,40	108,00
	*Pâine de grâu feliată	50	3,70	1,50	25,75	125,00
<b>Total</b>			<b>30,60</b>	<b>52,45</b>	<b>138,00</b>	<b>850,00</b>

**În Total****48.2****74,00****234,50****1482,00**\* **Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**\*\* **Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp**



## Miercuri-8 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetic Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	--

**Dejunul-varianta 1**

326	Carne de bovină înăbușită	25/25	16.50	19.10	11.30	245.20
159	Ragu din legume cu unt	150/5	4.90	10.14	19.20	198.80
1009	Ceai cu zahăr	200	0.10	0.00	15.00	57.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
<b>Total</b>			<b>25.20</b>	<b>30.74</b>	<b>71.20</b>	<b>626.00</b>

**Dejunul-varianta 2**

tabel	Tocana de dovlecei(conserv)	50	0.70	5.10	3.60	66.00
670p19 81	Perişoare din carne de bovină cu sos de smânână(respectarea cerințelor tehnologice)	40/30	14.60	13.10	8.80	170.00
tabel	Mămăligută	130	8.20	4.10	26.10	181.00
458	Cacao cu lapte	200	3,35	3,60	25,37	140.00
	*Pâine de grâu feliată	25	3.70	1.50	25.70	75.00
<b>Total</b>			<b>27.2</b>	<b>23.8</b>	<b>64.2</b>	<b>632.00</b>

**Prânzul**

№25 diet	Sveclă fiartă cu ulei	50	1.60	5.00	7.00	66.00
108	Rasolnic cu crupe de arpacaș	250	8.50	5.50	11.20	143.00
892p19 81	Pește"Argentina"rumenit cu marinadă	40/30	4.32	4.20	6.75	143.00
759	Piure din cartofi cu unt	100/5	2.10	3.40	17.50	170.00
427	Compot din amestec din fructe uscate(mere, struguri, prune, visine, c ereșe, prasade)	200	0.40	0.00	33.20	127.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
	Fructe naturale în sortiment(mere, mandarine, banane)	150	1.35	0.15	16.50	70.50
<b>Total</b>			<b>21.70</b>	<b>20.60</b>	<b>103.00</b>	<b>844.50</b>
<b>În total</b>			<b>47</b>	<b>51</b>	<b>174</b>	<b>1470</b>

\* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic

\*\* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

## Joi-9 zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetic Kcal</i>
-------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------	---------------	----------------	--

**Dejunul-varianta 1**

42	Brânză cu cheag tare (conț. grăsime nu mai mult 45%)	30	7,00	7,00	0	112,00
441	Mere copate	75	5,00	0	13.00	190.00
347p1981	Cartofi și legume înăbușite în sos roșu	65/15	3.30	4.15	19.20	132.00
543	Chiflă pentru elevi	50	3.7	1.5	25.7	156,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.1	0	15.2	59,00
<b>Total</b>			<b>17.20</b>	<b>12,65</b>	<b>73.10</b>	<b>649,00</b>

**Dejunul-varianta 2**

571	Pârjoală, copată în aluat	50	7.50	5.80	18.20	212.00
346din 1981	Morcovi năbușit cu orez și prune de uscate	150	3.35	11.75	22.25	207.00
427	Compot din mere proasp	200	0.40	0.00	33.20	108.00
	*Pâine de grâu feliată	50	3.70	1.50	25.70	125.00
<b>Total</b>			<b>12.62</b>	<b>15.95</b>	<b>71.30</b>	<b>652.00</b>

**Prânzul**

27 diet	Salata din sfecla cu mere	50	1.90	7.30	1.70	48.00
114	Supă de cartofi cu mazăre uscată	250	4.40	5.60	22.30	165.00
299	Chifteluțe din peste cu sos roșu	40/30	7.25	14.35	3.90	210.00
383	Terci risipit din crupe de hrișcă	110	3.90	3.70	29.20	198.00
1009	Ceai cu zahăr	200	0.10	0.00	15.00	57.00
	Fruite naturale în sortiment(mere, (mere,mandarine,banane)	150	1.35	0.15	16.50	70.50
	*Pâine	25	1.85	8.70	12.85	75.00
<b>Total</b>			<b>20.75</b>	<b>39.00</b>	<b>101.00</b>	<b>823.50</b>
<b>În total</b>			<b>38.00</b>	<b>51.00</b>	<b>175.00</b>	<b>1472.50</b>
*	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>					
**	<b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>					

## Vineri-10zi

<i>Nr.de recete</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Norma de servire,gr.</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetic Kcal</i>
<b><u>Dejunul-varianta 1</u></b>						
Diet32	Salată din morcov cu caise uscate	100	2.30	7.40	12.0	147.20
560	Plăcintă cu brânză de vaci	75	17.00	10.80	48.0	365.00
tabel	Fructe naturale (mere,portocale,mandarine,banane)]n sortiment	65	3.00	0.00	6.8	65.00
1009	Ceai cu miere naturale	200/20	0.10	0.00	15.0	74.00
<b>Total</b>			<b>22.40</b>	<b>18.20</b>	<b>81.80</b>	<b>651.00</b>
<b><u>Dejunul-varianta 2</u></b>						
368	Bitoc din carne de vita înăbușit	40	6,75	6,50	11,50	244,00
272	Paste făinoase fierte(din făină integrală) cu legume și tomate	75	3,20	4,60	12,50	228,00
tabel	Fructe naturale (mere,portocale,mandarine,banane)]n sortiment	50	0,60	0	6,80	45,00
1009	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0,10	0	15,00	57,00
	*Pâine de grâu feliată	25	1.85	0.75	12.85	62.50
<b>Total</b>			<b>12,50</b>	<b>11,85</b>	<b>58,65</b>	<b>636,50</b>
<b><u>Prânzul</u></b>						
70	Salată din varză cu mere	50	1.80	5.40	12.60	58.00
92	Supă de cartofi cu maraze verde	250	4.40	5.60	22.30	165.00
374	Bitoc din carne de gaine	30/15	8.20	13.10	5.60	211.50
159	Cartofi fierți cu ceapă	130	2.60	3.80	25.60	132.00
583	Compot din fructe uscate	200	0.40	0.00	33.20	127.00
	*Pâine de grâu	50	3.70	1.50	25.70	125.00
<b>Total</b>			<b>21.10</b>	<b>29.40</b>	<b>125.00</b>	<b>818.50</b>
<b>În total</b>			<b>44</b>	<b>48</b>	<b>207</b>	<b>1470</b>
* <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic</b>						
** <b>Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp</b>						