

„COORDONAT”

Medic-sef

CSP Chişinău



Teaci

2018

„APROBAT”

Director ÎSAP cantina

„Liceist”



A. Pascal

20 08 2018

MENIUL-MODEL

pentru două săptămîni, perioada toamnă-iarnă

pentru liceul sportiv al ÎSAP „LICEIST”

pe anii 2018-2019

Luni /1/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
	Pîrjoală(pe abur) din fileu de găină	50/5	3,9	7,3	10,2	232
499	Budincă din brînză de vaci cu smîntînă	250/20	17,2	16,4	16,3	358
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
			21,2	23,7	41,5	650
	Prînzul					
71	Salată din cartofi	75	1,7	7,6	12,4	122
208	Rasolnic ca la Leningrad cu carne de găină	250/25	4,5	5	19,9	245
658	Șnițel (pe abur) cu unt	75/10	8,3	12,9	8,2	439
348	Ragu din legume	150	4,4	15,6	29,6	270
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Banane	200	2,2	-	31,4	165
	Pîine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			27,9	43,8	173,1	1550
	Prînzul 4-6 cl.					
71	Salată din cartofi	75	1,7	7,6	12,4	122
208	Rasolnic ca la Leningrad cu smîntînă	250/20	4,5	5	19,9	245
658	Șnițel (pe abur) cu unt	75/10	8,3	12,9	8,2	439
348	Ragu din legume	150	4,4	15,6	29,6	270
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
912	Banane	200	2,2	-	31,4	165
	Pîine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			27,9	43,8	173,1	1550
	Prînzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
71	Salată din cartofi	100	1,7	7,6	12,4	122
208	Rasolnic ca la Leningrad	250	4,5	5	19,9	139
658	Șnițel (pe abur) cu unt	50/5	8,3	12,9	8,2	192
348	Ragu din legume	100	2,2	7,8	14,8	109
926	Compot din mere	200	0,2	-	25,4	97
	Pîine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			23,5	36	126,9	809
	Dejunul 7-12 cl.					
	Pîrjoală(pe abur) din fileu de găină	50/5	3,9	7,3	10,2	232
499	Budincă din brînză de vaci cu smîntînă	250/20	17,2	16,4	16,3	358
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
			21,2	23,7	41,5	650

	Prânzul 7-8 cl.					
71	Salată din cartofi	100	1,7	7,6	12,4	122
208	Rasolnic ca la Leningrad cu smântână și carne de găină	250/25	4,5	5	19,9	349
658	Șnițel(pe abur) cu unt	100/10	8,3	12,9	8,2	444
348	Ragu din legume	150	4,4	15,6	29,6	270
	Banane	200	2,2	-	31,4	165
	Suc din fructe	200	0,2	-	23,4	175
	Pâine*	35/35	4,1	1,8	35,9	175
			25,4	42,9	160,8	1700
	Prânzul 9-12 cl.					
71	Salată din cartofi	100	1,7	7,6	12,4	122
283	Rasolnic ca la Leningrad cu carne de găină	250/25	4,5	5	19,9	364
658	Șnițel (pe abur) cu unt	100/10	8,3	12,9	8,2	659
348	Ragu din legume	200	4,4	15,6	29,6	270
912	Banane	100	1,1	-	15,7	141
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	23,4	94
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			26,8	43,8	155,4	1800
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
71	Salată din cartofi	1/70	1,7	7,6	12,4	100
208	Rasolnic ca la Leningrad	250	4,5	5	19,9	141
658	Șnițel (pe abur) cu unt	70/5	8,3	12,9	8,2	245
348	Ragu din legume	150	4,4	15,6	29,6	270
926	Compot din fructe proaspete	170	0,2	-	23,4	94
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			25,7	43,8	139,7	1000

* Pâine albă integrală/ secară

Marți /1/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
1	Tartină cu unt	10/30	1,5	8,9	10,2	125
444	Macaroane fierte cu cașcaval	150/10	8,7	1,1	38,4	387
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15,0	60
	Mere coapte	60	-	-	21	84
			10,3	10	84,6	656
	Prânzul					
71	Legume naturale	100	1	6,3	4,4	172
176	Borș cu sfeclă și smântână cu carne de pui	250/25/20	3,8	4,1	13,8	384
642	Pilaf din carne de vită	75/200	20,8	13,8	56,2	508
926	Compot din mere proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Pâine*	50/50	6,6	2,7	46,2	200
	Fructe proaspete (struguri)	200	0,8	-	31,6	124
			33,2	26,9	177,6	1550
	Prânzul 4-6 cl.					
	Legume naturale	100	1	6,3	4,4	172
176	Borș cu sfeclă și carne de pui și smântână	250/25/20	3,8	4,1	13,8	384
642	Pilaf din carne de vită	75/200	20,8	19,8	56,2	508
933	Compot din amestec de fructe uscate	200	0,6	-	33,2	162
	Pâine*	50/50	6,6	2,7	46,2	200
	Fructe proaspete (struguri)	200	0,8	-	31,6	124
			33,6	26,9	185,4	1550
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
	Legume naturale	1/75	0,7	4,7	3,3	122
176	Borș cu sfeclă și smântână	250/20	3,8	4,1	11,8	210
642	Pilaf din carne de vită	50/150	20,8	13,8	56,2	210
926	Compot din mere proaspete	200	0,2	-	25,4	97
	Pâine*	30/30	4,4	1,8	15,4	161
			29,9	24,4	112,1	800
	Dejunul 7-12 cl.					
1	Tartină cu unt	10/30	1,5	8,9	10,2	125
444	Macaroane fierte cu unt și cașcaval	150/10	8,7	1,1	38,4	387
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
986	Mere coapte	60	-	-	21	84
			10,3	10,0	84,6	656

	Prânzul 7-8 cl.					
	Legume naturale	100	1	6,3	4,4	172
176	Borș cu sfeclă și carne de pui	500/25/20	3,8	4,1	13,8	384
642	Pilaf din carne de vită	100/200	20,8	13,8	56,2	621
	Fructe proaspete (struguri)	200	0,8	-	31,6	124
933	Compot din amestec de fructe	200	0,8	-	31,6	162
	Pâine*	45/45	5,9	2,6	51,3	240
			33,1	26,8	188,9	1703
	Prânzul 9-12 cl.					
	Legume naturale	100	1	6,3	4,4	172
176	Borș cu sfeclă, smântână și carne de pui	250/25/50	3,8	4,1	13,8	521
642	Pilaf din carne de vită	100/200	20,8	13,8	56,2	621
551	Fructe proaspete	200	0,8	-	31,6	124
933	Compot din amestec de fructe uscate	200	0,6	-	33,2	162
	Pâine*	40/40	6,6	2,7	46,2	200
			33,6	26,9	185,4	1800
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
	Legume naturale	1/75	0,7	4,7	3,3	122
176	Borș cu sfeclă și smântână	250/20	3,8	5,0	11,2	210
642	Pilaf din carne de vită	50/200	20,8	13,8	56,2	306
933	Compot din amestec de fructe uscate	200	0,6	-	33,2	162
	Pâine*	50/50	6,6	2,7	46,2	200
			32,5	26,2	150,1	1000

* Pâine albă integrală/ secară

Miercuri /1/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
453	Ou dietetic fiert	40	5,1	4,6	0,3	63
492	Păpănași din brânză de vaci	200	34	30,6	41,4	457
1091	Lapte fiert	200	5,6	6,4	9,4	130
			44,7	41,6	51,1	650
	Prânzul					
103	Vinegretă din legume	100	2,0	10	8,4	132
	Ciorbă cu fasole și perișoare	250/25	7,8	5,4	26,7	310
	Pește copt cu legume	100/50	21,6	14,8	5,4	443
347	Cartofi înăbușiți	150	10,3	3,7	23,1	217
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
	Fructe proaspete	200	0,3	-	25,1	140
			46,8	36,6	196,9	1554
	Pînzul 4-6 cl.					
103	Vinegretă din legume	100	2,0	10	8,4	132
	Ciorbă cu fasole și perișoare	250/25	7,8	5,4	26,7	310
	Pește copt cu legume	100/50	21,6	14,8	5,4	443
347	Cartofi înăbușiți	150	10,3	3,7	23,1	217
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
	Fructe proaspete	200	0,3	-	25,1	140
			48,8	36,6	196,9	1554
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
103	Vinegretă din legume	1/50	1	5	4,2	65
	Ciorbă cu fasole și perișoare	250	7,8	5,4	26,7	210
	Pește copt cu legume	50/50	21,6	14,8	5,4	170
347	Cartofi înăbușiți	100	10,3	3,7	23,1	145
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			47,40	31,6	120,6	800
	Dejunul 7-12 cl.					
453	Ou dietetic fiert	40	5,1	4,6	0,3	63
492	Păpănași din brânză de vaci	200	34	30,6	41,4	457
1091	Lapte fiert	200	5,6	6,4	9,4	130
			44,7	41,6	51,1	650

	Prânzul 7-8 cl.					
103	Vinegretă din legume	100	2,0	10	8,4	132
	Ciorbă cu fasole și perișoare	250/35	7,8	5,4	26,7	335
	Pește copt cu legume	100/70	21,6	14,8	5,4	486
347	Cartofi înăbușiți	170	10,3	3,7	23,1	295
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,7	150
	Fructe proaspete	200	0,3	-	25,1	140
			45,8	35,4	144,8	1700
	Prânzul 9-12 cl.					
103	Vinegretă din legume	100	2,0	10	8,4	132
	Ciorbă cu fasole și perișoare	250/50	7,8	5,4	26,7	375
	Pește copt cu legume	100/100	18	26,2	21	540
347	Cartofi înăbușiți	200	10,3	3,7	23,1	289
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	130
	Pâine*	50/50	5,9	2,6	51,3	250
	Mere coapte	60	-	-	21	84
			45	47,9	174,9	1800
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
103	Vinegretă din legume	1/70	2,0	10	8,4	92
	Ciorbă cu fasole și perișoare	250	7,8	5,4	26,7	210
	Pește copt cu legume	70/50	21,6	14,8	5,4	253
347	Cartofi înăbușiți	150	10,3	3,7	23,1	165
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	130
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,7	150
			46,3	35,4	117,7	1000

* Pâine albă integrală/ secară

Joi /1/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
1	Tartină cu unt	10/30	1,5	8,9	10,2	130
497	Puding din brânză cu mere	150/50	22,1	18	40,1	460
1009	Ceai cu zahar	200	0,1	-	15	60
			23,7	26,9	65,3	650
	Prânzul					
95	Salată din morcovi cu mere	100	1,4	10,2	9,2	132
221	Supă din cartofi cu mazăre și carne de găină	250/25	7,8	5,4	26,7	268
	Bef-stroganov din carne de găină	75/50	16,9	16,9	5,3	433
744	Terci din hrișcă	150/5	5,9	5,6	43,8	256
926	Compot din mere proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Fructe proaspete	100	0,2	-	25,7	149
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,7	150
			38	39,6	166,8	1550
	Prânzul 4-6 cl.					
95	Salată din morcovi cu mere	100	1,4	10,2	9,2	132
221	Supă din cartofi cu mazăre și carne de găină	250/25	7,8	5,4	26,7	268
598	Bef-stroganov din carne de găină	75/50	18,9	16,9	5,3	433
744	Terci din hrișcă	150/5	5,9	5,6	43,8	256
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Fructe proaspete	100	0,2	-	25,7	149
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,7	150
			38	39,6	166,8	1550
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
95	Salată din morcovi cu mere	1/75	1,4	10,2	9,2	108
221	Supă din cartofi, mazăre	250	7,9	5,3	23,3	168
598	Bef-stroganov din carne de găină	50/5	8,3	12,9	8,2	192
744	Terci din hrișcă	100	5,9	5,6	43,8	136
926	Compot din mere proaspete	200	0,2	-	25,4	97
	Pâine*	20/20	2,4	1,2	18,4	100
			26,1	35,2	128,3	801
	Dejunul 7-12 cl.					
1	Tartină cu unt	20/50	3,0	13,4	15,3	130
497	Puding din brânză cu mere	150/50	22,1	18	40,1	460
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
			25,2	31,4	70,4	650

	Prânzul 7-8 cl.					
95	Salată din morcovi cu mere	100	1,4	10,2	9,2	132
221	Supă din cartofi cu mazăre și carne de găină	250/50	7,8	5,4	26,7	375
598	Bef-stroganov din carne de găină	100/50	16,9	16,9	5,3	444
744	Terci din hrișcă	150	5,9	5,6	43,8	237
912	Banane	200	2,2	-	31,4	165
926	Compot din fructe proaspete	200	0,1	-	23,4	97
	Pâine*	50/50	5,9	2,6	51,3	250
			40,2	40,7	191,1	1700
	Prânzul 9-12 cl.					
95	Salată din morcovi cu mere	100	1,4	10,2	9,2	132
221	Supă din cartofi cu mazăre și carne de găină	250/50	7,8	5,4	26,7	375
598	Bef-stroganov din carne de găină	100/50	16,9	16,9	5,3	444
744	Terci din hrișcă	200	5,9	5,6	43,8	337
912	Banane	200	2,2	-	31,4	165
926	Compot din fructe proaspete	200	0,1	-	23,4	97
	Pâine*	50/50	5,9	2,6	51,3	250
			40,2	40,7	191,1	1800
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
95	Salată din morcovi cu mere	100	1,4	10,2	9,2	132
221	Supă din cartofi cu mazăre	250	7,9	5,3	23,3	168
598	Bef-stroganov din carne de găină	50/50	8,3	12,9	8,2	167
744	Terci din hrișcă	200	5,9	5,6	43,8	165
	Fructe proaspete	100	0,2	-	25,7	149
926	Compot din fructe proaspete	200	0,1	-	23,4	94
	Pâine*	25/25	2,9	1,3	25,7	125
			26,7	35,3	159,3	1000

* Pâine albă integrală/ secară

Vineri /1/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
3	Tartină cu cașcaval	20/30	6,2	6,6	10,2	222
405	Terci din orez cu lapte și stafide	200/30	6,6	4,7	38,9	368
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15,0	60
			12,9	11,3	64,1	650
	Prânzul					
85	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	158
283	Supă din cartofi cu fidea cu carne de pui	250/30	6,4	2,6	30,9	253
541	Bitoc(pe abur) din pește	75/10	14,6	15,8	18,6	398
347	Tocană din legume	150	2,2	7,8	14,8	310
926	Compot din mere proaspete	150	0,2	-	25,4	162
986	Mere coapte	80	-	-	21	119
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			31,6	33,5	163,5	1550
	Prânzul 4-6 cl.					
85	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	158
283	Supă din cartofi cu fidea cu carne de pui	250/30	6,4	2,6	30,9	253
541	Bitoc (pe abur) din pește	75/10	14,6	15,8	18,6	398
347	Tocană din legume	150	17,2	36,5	25,5	310
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
986	Mere coapte	80	-	-	21	119
			31,6	33,5	163,5	1550
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
85	Salată vitaminică	1/50	1,9	7,3	1,9	79
283	Supă din cartofi cu fidea	250	6,4	2,6	30,9	118
541	Bitoc (pe abur) din pește	50/5	14,6	15,8	18,6	148
347	Tocană din legume	100	2,2	7,8	14,8	145
926	Compot din mere proaspete	200	0,2	-	25,4	97
986	Mere coapte	1/50	-	-	19	64
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			31,9	36,2	156,8	801
	Dejunul 7-12 cl.					
3	Tartină cu cașcaval	15/30	6,2	6,6	10,2	156
405	Terci din orez cu lapte și stafide	200/30	6,6	4,7	38,9	368
1025	Cacao cu lapte	150	3,0	3,2	22,8	126
			15,8	14,5	71,9	650

	Prânzul 7-8 cl.					
85	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	158
283	Supă din cartofi cu fidea și carne de pui	250/50	6,4	2,6	30,9	317
541	Bitoc (pe abur) din pește	100/10	14,6	15,6	18,6	495
347	Tocană din legume proaspete	150	2,2	7,8	14,8	310
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
986	Mere coapte	1/80	-	-	21	108
	Pîine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			31,6	33,3	46,2	1700
	Prânzul 9-12 cl.					
85	Salată vitaminică	100	1,6	4,6	6,6	158
283	Supă din cartofi cu fidea și carne de pui	250/50	6,4	2,6	30,9	317
541	Bitoc (pe abur) de pește	100/10	14,6	15,6	18,6	495
347	Tocană din legume	200	2,2	7,8	14,8	313
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	23,4	97
986	Mere coapte	120	-	-	42	170
	Pîine*	50/50	5,9	2,6	51,3	250
			30,9	33,2	187,6	1800
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
85	Salată vitaminică	1/80	3,8	14,6	3,8	158
283	Supă din cartofi cu fidea	250	4	2,6	20,4	128
541	Bitoc (pe abur) din pește	50/5	14,6	15,6	18,6	168
347	Tocană din legume proaspete	150	2,2	7,8	14,8	215
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	97
986	Mere coapte	1/60	-	-	21	84
	Pîine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			31,4	43,3	150,2	1000

* Pîine albă integrală/ secară

Luni /2/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
492	Păpănași din brânză de vaci cu stafide și unt	200/10	3,4	30,6	41,4	524
1031	Lapte fiert	200	5,6	6,4	9,4	126
			9,0	37	20,8	650
	Prânzul					
90	Salată din sfeclă	1/75	3,9	10,9	7,2	142
197	Șci din varză proaspătă cu cartofi, smântână și carne de găină	250/20/30	6,8	6,1	10,6	248
632	Gulaș din carne de bovină	75/50	16,3	9,3	5,7	399
747	Terci din orez	150	2,4	3,1	26,6	247
926	Compot din mere proaspete	200	0,2	-	23,4	162
986	Mere coapte	100	-	-	21	152
	Pâine*	40/40	4,8	2,0	41,30	200
			34,4	31,4	135,5	1550
	Prânzul 4-6 cl.					
90	Salată din sfeclă	1/75	3,9	10,9	7,2	142
100	Șci din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250/20	3,8	4,1	10,6	248
632	Gulaș din carne de bovină	75/50	3	9,3	5,7	399
190	Terci din orez	150	2,4	3,1	26,6	247
428	Compot din mere proaspete	200	0,2	-	23,4	162
986	Mere coapte	100	-	-	21	152
	Pâine*	40/40	4,8	2,0	41,30	200
			31,4	62,8	135,5	1550
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
90	Salată din sfeclă	1/50	3,9	10,9	7,2	65
197	Șci din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250/20	6,8	6,1	10,6	158
632	Gulaș din carne de bovină	50/50	8,3	12,9	8,2	192
747	Terci din orez	100	2,4	3,1	26,6	138
	Suc din fructe	200	0,5	-	11,7	97
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			28,5	35,7	110,5	800
	Dejunul 7-12 cl.					
492	Păpănași din brânză de vaci cu stafide și unt	200/10	3,4	30,6	41,4	524
1031	Lapte fiert	200	5,6	6,4	9,4	126
			9,0	37	50,8	650

	Prânzul 7-8 cl.					
90	Salată din sfeclă	100	5,4	14,6	9,6	190
197	Șci din varză proaspătă cu cartofi și smântână și carne de găină	250/20/20	6,8	6,1	10,6	248
632	Gulaș din carne de bovină	100/50	16,3	9,3	5,7	517
747	Terci din orez	150	2,4	3,1	26,6	247
	Suc din fructe	200	0,5	-	11,7	97
986	Mere coapte	100	-	-	21	152
	Pâine*	50/50	5,9	2,6	51,3	250
			37,3	35,7	117,6	1701
	Prânzul 9-12 cl.					
90	Salată din sfeclă	1/100	5,4	14,6	9,6	190
197	Șci din varză proaspătă cu cartofi și smântână și carne de găină	250/50/20	6,8	6,1	10,6	307
632	Gulaș din carne de bovină	100/50	16,3	9,3	5,7	517
	Suc din fructe	200	0,5	-	11,7	97
986	Mere coapte	100	-	-	21	152
	Pâine*	50/50	5,9	2,6	51,3	250
			37,3	35,7	136,5	1800
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
56	Salată din sfeclă	1/50	3,9	10,9	7,2	108
197	Șci din varză proaspătă cu cartofi și smântână	250/20	6,8	6,1	10,6	158
632	Gulaș din carne de bovină	50/50	16,3	9,3	5,7	182
747	Terci din orez	150	3,6	4,6	39,3	247
	Suc din fructe	200	0,5	-	11,7	97
986	Mere coapte	60	-	-	21	84
	Pâine*	25/25	2,9	1,3	25,7	125
			34	32,2	121,2	1001

* Pâine albă integrală/ secară

Marți /2/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
3	Tartină cu cașcaval	20/30	6,2	6,6	10,2	124
	Terci din mei cu dovleac și unt, zahăr	200	4,8	6,2	53,2	466
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
			11,1	12,8	78,4	650
	Prânzul					
95	Salată din morcovi cu zahăr	100	1,4	10,2	9,2	156
283	Supă din cartofi cu macaroane și carne de vită	250/30	6,4	2,6	30,9	314
697	Fileu înăbușit cu legume	50/50	13,1	17,3	0,6	338
744	Terci din hrișcă	150	5,9	5,6	43,8	237
926	Compot din mere proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	193
	Pâine*	30/30	2,2	0,9	15,4	150
			31,4	36,6	146,7	1550
	Prânzul 4-6 cl.					
95	Salată din morcovi cu zahăr	100	1,4	10,2	9,2	156
283	Supă din cartofi cu macaroane și carne de vită	250/30	0,4	2,6	30,9	314
697	Fileu înăbușit cu legume	50/50	13,1	17,3	0,6	338
744	Terci din hrișcă	150	5,9	5,6	43,8	237
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	193
	Pâine*	30/30	2,2	0,9	15,4	150
			25,4	36,6	156,7	1550
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
283	Supă din cartofi cu macaroane	250	6,4	2,6	30,9	164
697	Fileu înăbușit cu legume	30/50	13,1	17,3	0,6	173
744	Terci din hrișcă	100	5,9	5,6	43,8	80
	Suc din fructe	200	0,2	-	25,4	97
	Fructe proaspete	100	1,1	-	15,7	86
	Pâine*	40/40	4,8	2,0	41,0	200
			31,5	27,5	157,4	800
	Dejunul 7-12 cl.					
3	Tartină cu cașcaval	20/30	6,2	6,6	10,2	124
	Terci din mei cu dovleac și unt, zahăr	200	4,8	6,2	53,2	466
1009	Ceai cu zahăr	200	0,1	-	15	60
			11,1	12,8	78,4	650

	Prânzul 7-8 cl.					
95	Salată din morcovi și zahăr	100	1,4	10,2	9,2	156
283	Supă de cartofi cu macaroane și carne de bovină	250/35	6,4	2,6	30,9	334
697	Fileu înăbușit cu legume	75/50	13,1	17,3	0,6	483
744	Terci din hrișcă	150	5,9	5,6	43,8	237
	Suc din fructe	200	0,2	-	25,4	97
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	193
	Pâine*	40/40	4,8	2,0	41,0	200
			34	37,7	182,3	1700
	Prânzul 9-12 cl.					
95	Salată din morcovi cu zahăr	1/100	1,4	10,2	9,2	156
283	Supă de cartofi cu macaroane și carne de bovină	250/50	6,4	2,6	30,9	322
697	Fileu înăbușit cu legume	100/75	13,1	17,3	0,6	466
744	Terci din hrișcă	200	5,9	5,6	43,8	316
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	193
	Suc din fructe	200	0,2	-	25,4	97
	Pâine*	50/50	5,9	2,6	51,3	250
			35,1	38,3	192,6	1800
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
95	Salată din morcovi cu zahăr	1/50	1,1	10,1	3,2	78
283	Supă de cartofi cu macaroane	250	6,4	2,6	30,9	165
697	Fileu înăbușit cu legume	30/50	13,1	17,3	0,6	173
744	Terci din hrișcă	150	5,9	5,6	43,8	237
	Fructe proaspete	100	2,2	-	31,4	100
	Suc din fructe	200	0,2	-	25,4	97
	Pâine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			35,5	38,3	181,5	1000

* Pâine albă integrală/ secară

Miercuri /2/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
1	Tartină cu unt	10/30	1,5	8,9	10,2	125
499	Budincă din brânză de vaci	200	29,4	41,4	45,4	439
1011	Ceai cu lapte	200	1,6	1,6	17,3	86
			32,5	51,9	72,9	650
	Pînzul					
71	Salată din varză proaspătă	100	1,6	5,0	10,0	135
283	Supă cu tăiței de casă și cartofi cu carne de găină	250/25	6,4	2,6	30,9	291
541	Pîrjoală (pe abur) din pește cu unt	70/5	7,3	7,9	9,3	401
757	Cartofi fierți	150	3,0	4,4	29,6	218
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	193
	Pîine*	30/30	2,2	0,9	15,4	150
			22,9	20,8	152	1550
	Prînzul 4-6 cl.					
81	Salată din varză proaspătă	100	1,6	5,0	10,0	135
283	Supă cu tăiței de casă și cartofi	250/25	6,4	2,6	30,9	291
541	Pîrjoală (pe abur) din pește cu unt	70/5	7,3	7,9	9,3	401
757	Cartofi fierți	150	3,0	4,4	29,6	218
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	193
	Pîine*	30/30	2,2	0,9	15,4	150
			22,9	20,8	152	1550
	Prînzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
81	Salată din varză proaspătă	100	1,6	5,0	10	135
283	Supă cu tăiței de casă și cartofi	250	6,4	2,6	30,9	153
541	Pîrjoală (pe abur) din pește cu unt	50/5	7,3	7,9	9,3	180
757	Cartofi fierți	100	2,0	2,9	19,7	138
	Suc din fructe	200	1,0	-	23,4	94
	Pîine*	20/20	2,4	1,0	20,5	100
			20,7	19,4	113,8	800
	Dejunul 7-12 cl.					
1	Tartină cu unt	10/30	1,5	8,9	10,2	125
499	Budincă din brânză de vaci	200	29,4	41,4	45,4	439
1011	Ceai cu lapte	200	1,6	1,6	17,3	86
			32,5	51,9	72,9	650

	Prânzul 7-8 cl.					
81	Salată din varză proaspătă	100	1,6	5	10	135
283	Supă cu tăiței de casă și cartofi, carne de găină	250/30	6,4	2,6	30,9	294
541	Pîrjoală (pe abur) din pește cu unt	80/10	7,3	7,9	9,3	478
757	Cartofi fierți	200	3,0	4,4	29,6	288
	Fruite proaspete	200	2,2	-	31,4	193
	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Pîine*	30/30	3,6	1,5	31,5	150
			24,3	21,4	168,1	1700
	Prânzul 9-12 cl.					
81	Salată din varză proaspătă	100	1,6	5	10	135
283	Supă cu tăiței de casă, cartofi și perișoare	250/50	6,4	2,6	30,9	298
541	Pîrjoală din pește cu unt	100/10	7,3	7,9	9,3	496
757	Cartofi fierți	200	3,0	4,4	29,6	288
	Fruite proaspete	200	2,2	-	31,4	193
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Pîine*	50/50	5,9	2,6	51,3	250
			26,6	22,5	187,9	1807
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
81	Salată din varză proaspătă	100	1,6	5	10	135
283	Supă cu tăiței de casă și cartofi	250	6,4	2,6	30,9	153
541	Pîrjoală din pește cu unt	50/5	7,3	7,9	9,3	180
757	Cartofi fierți	150	3,0	4,4	29,6	220
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Pîine*	30/30	6,6	2,7	46,2	150
			25,1	22,6	151,4	1000

* Pîine albă integrală/ secară

Joi /2/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
1	Tartină cu unt	20/30	1,5	8,9	10,2	125
411	Terci din griș cu lapte și stafide	200/30	4,8	10,9	35,0	399
1025	Cacao cu lapte	200	3,0	3,2	22,8	126
			9,3	23	68	650
	Prânzul					
71	Salată din cartofi	100	2,2	10,2	16,4	162
197	Ciorbă cu cartofi și varză proaspătă și smântână și carne de pui	250/30/20	3,8	4,1	10,6	277
668	Tifteluțe (pe abur) din fileu de găină	70/50	9,6	11,5	12,3	367
744	Terci din crupe de grâu	150	7,0	6,0	40,4	234
933	Compot din amestec de fructe uscate	200	0,5	-	30,2	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	198
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,7	150
			28,9	33,3	172	1550
	Prânzul 4-6 cl.					
71	Salată din cartofi	100	2,2	10,2	16,4	162
197	Ciorbă cu cartofi și varză proaspătă și smântână și carne de pui	250/30/20	3,8	4,1	10,6	277
668	Tifteluțe (pe abur) din fileu de găină	70/50	9,6	11,5	12,3	367
744	Terci din crupe de grâu	150	7,0	6,0	40,4	234
933	Compot din amestec de fructe uscate	200	0,5	-	30,2	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	198
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,7	150
			28,9	33,3	172	1550
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
71	Salată din cartofi	100	2,2	10,2	16,4	162
197	Ciorbă cu cartofi și varză proaspătă și smântână	250/20	3,8	4,1	10,6	158
668	Tifteluțe (pe abur) din fileu de găină	50/50	9,6	11,5	12,3	184
744	Terci din crupe de grâu	100	7,0	6,0	40,4	136
1010	Ceai cu lămie	200/10	0,1	-	15,2	60
	Pâine*	20/20	2,2	0,9	15,4	100
			24,9	32,7	110,3	800
	Dejunul 7-12 cl.					
1	Tartină cu unt	20/30	1,5	8,9	10,2	125
411	Terci din griș cu lapte și stafide	200/30	4,8	10,9	35,0	399
1025	Cacao cu lapte	200	3,0	3,2	22,8	126
			9,3	23	68	650

	Prânzul 7-8 cl.					
71	Salată din cartofi	100	2,2	10,2	16,4	162
197	Ciorbă cu cartofi și varză proaspătă și smântână și carne	250/20/40	3,8	4,1	10,6	336
668	Tifteluțe (pe abur) din fileu de găină	80/50	9,6	11,5	12,3	370
744	Terci din crupe de grâu	200	7,0	6,0	40,4	322
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	198
933	Compot din amestec de fructe uscate	200	0,5	-	30,2	162
	Pâine*	40/40	4,8	2,0	41,0	150
			30,1	33,8	182,3	1700
	Prânzul 9-12 cl.					
71	Salată din cartofi	100	2,2	10,2	16,4	162
197	Ciorbă din cartofi, varză proaspătă, perișoare și smântână	250/50/20	3,8	4,1	10,6	314
668	Tifteluțe (pe abur) din fileu de găină	100/50	9,6	11,5	12,3	392
744	Terci din crupe de grâu	200	7,0	6,0	40,4	322
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	198
933	Compot din amestec de fructe uscate	200	0,5	-	30,2	162
	Pâine*	50/50	5,9	2,6	51,3	250
			31,2	34,4	192,6	1801
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
71	Salată din cartofi	50	2,2	10,2	16,4	81
197	Ciorbă cu cartofi, varză proaspătă și smântână	250/20	3,8	4,1	10,6	158
668	Tifteluțe (pe abur) din fileu de găină	60/50	9,6	11,5	12,3	233
744	Terci din crupe de grâu	150	7,0	6,0	40,4	234
	Fructe proaspete	100	1,1	-	15,7	98
	Suc din fructe	200	0,2	-	23,4	94
	Pâine*	25/25	2,4	1,0	20,5	102
			26,3	32,8	139,3	1000

* Pâine albă integrală/ secară

Vineri/2/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul 1-6 cl.					
453	Ou fiert /dietetic/	1/45	5,1	4,6	0,3	63
444	Macaroane fierte cu cașcaval	200/20	5,8	7,4	25,6	461
1025	Cacao cu lapte	200	3,0	3,2	22,8	126
			13,9	15,2	48,7	650
	Prânzul					
	Legume naturale	100	1	6,3	4,4	172
221	Supă din cartofi cu mazăre și carne	250/30	7,9	5,3	23,3	296
	Pește înăbușit cu legume	80/10	21,6	14,8	5,4	328
759	Pireu din cartofi	150	2,1	3,4	17,5	265
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	177
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,8	150
			38,6	31,3	138,2	1550
	Prânzul 4-6 cl.					
	Legume naturale	100	1	6,3	4,4	172
221	Supă din cartofi cu mazăre și carne	250/30	7,9	5,3	23,3	296
	Pește înăbușit cu legume	80/10	21,6	14,8	5,4	328
759	Pireu din cartofi	150	2,1	3,4	17,5	265
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	25,4	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	177
	Pâine*	30/30	3,6	1,5	30,8	150
			38,6	31,3	138,2	1550
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 5-8 cl.					
	Legume naturale	1/50	1	6,3	4,4	86
221	Supă din cartofi cu mazăre	250	7,9	5,3	23,3	168
	Pește înăbușit cu legume	50/5	21,6	14,8	5,4	196
759	Pireu din cartofi	100	2,1	3,4	17,5	106
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	94
	Pâine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			38	31,6	104,8	800
	Dejunul 7-12 cl.					
453	Ou fiert /dietetic/	1/45	5,1	4,6	0,3	63
1025	Cacao cu lapte	200	3,0	3,2	22,8	126
444	Macaroane fierte cu cașcaval	200/20	5,8	7,4	25,6	461
			13,9	15,2	48,7	650

	Prânzul 7-8 cl.					
	Legume naturale	100	1	6,3	4,4	172
221	Supă din cartofi cu mazăre și carne	250/40	7,9	5,3	23,3	315
	Pește înăbușit cu legume	100/10	21,6	14,8	5,4	391
759	Pireu din cartofi cu unt	200	3,3	5,4	20,5	298
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	23,4	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	177
	Pâine*	35/35	4,4	1,8	30,8	185
			40,6	33,6	139,2	1700
	Prânzul 9-12 cl.					
	Legume naturale	100	1	6,3	4,4	172
221	Supă din cartofi cu mazăre și carne	250/50	7,9	5,3	23,3	350
	Pește înăbușit cu legume	100/10	21,6	14,8	5,4	391
759	Pireu din cartofi cu unt	200	3,3	5,4	20,5	298
926	Compot din fructe proaspete	200	0,2	-	23,4	162
	Fructe proaspete	200	2,2	-	31,4	177
	Pâine*	50/50	6,6	2,7	46,2	250
			42,8	34,5	154,6	1800
	Prânzul pentru elevii internatului sportiv 9-12 cl.					
	Legume naturale	1/80	1	6,3	4,4	106
221	Supă din cartofi cu mazăre	250	7,9	5,3	23,3	168
	Pește înăbușit cu legume	50/5	7,8	18,5	-	214
759	Pireu din cartofi cu unt	150	2,1	3,4	17,5	265
	Suc din fructe	200	1	-	23,4	97
	Pâine*	30/30	4,4	1,8	30,8	150
			24,2	35,3	99,4	1000

* Pâine albă integrală/ secară