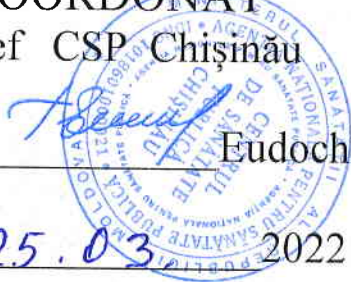


COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

25.03 2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

2022

MENIUL-MODEL

pentru elevii din instituțiile de învățământ
de tip internat nedomiciliați,
perioada iarnă-primăvară, anul 2022

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție bruto(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
DEJUN						
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				
paste	69,3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	20		5,0	5,18	0	74,50
Tartină cu unt		10/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ou fiert dietetic	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				
Ceai infuzie	1					0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total dejun			19,63	26,78	71,74	628,80
Prânz						
Salată din cartofi		100				
Cartofi fierti	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Rasolnic ca la Leningrad		250				
arpacaș	7,5		0,74	0,1	4,9	24,06
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
Pârjoală din fileu de pui		1/50				
fileu	70		14,52	6,16	4,20	83,30
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui	3		0	2,97	0	26,97

Marti
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Chiflă școlărească cu unt și magiun		50/10/20				
Chiflă școlărească	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
magiun	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din ovăs cu zahar, unt		150/10				
Crupe de ovăs	60		7,13	3,42	39,20	147,45
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert		200				
Lapte 2,5%	200		6,0	4	10,0	104,0
Banane	150		1,05	0,53	23,10	93,45
Total dejun			18,85	25,15	112,71	689,40
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				
Castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume		250				
sfeclă	37		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,3	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de pui inabușit cu legume		50/50				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1

Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Terci din porumb		200				
Crupe de porumb	66		6,59	2,63	44	213,43
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
Pâine secara	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
Mere proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz			31,51	31,27	121,27	838,16
Chindii						
Vinegret din legume		1/100				
sfecă	19,2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
ceapă	17,9		0,26	0	1,43	6,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Friptură din carne de porc		100/50				
Carne de porc	125		18,94	6,56	0	140,63
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,50		0,40	0,02	3,76	15,84
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pastă de tomate	2		1,0	0	0,30	1,70
Mazăre fiartă		150				
Mazăre uscată	69		15,79	0,69	36,39	215,58
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10				9,9	34,8
Pâine*	50		4,05	0,60	24,00	129,0
Total chindii			23,23	9,27	97,02	702,18
TOTAL pentru II zi			73,59	65,69	331,0	2229,74
Prețul pentru o zi 44,60 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				
Lapte 2,5%			6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte		1/65	0,32	0	9,15	38,05
Total dejun			23,92	16,41	40,74	454,82
Prânz						
Salată din varză pr., mazăre conservata (prelucrată termic)		100				
Varză proaspătă	313		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi și tăieței de casă		250				
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Tăieței de casă	10		1,0	0,13	7,4	36,0
pătrușel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87

Fileu de găină fiert cu unt		50/5				
Fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,75	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Terci din hrișcă		200				
Crupă de hrișcă	80		9,19	1,58	46,73	271,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0.04	5.74	0.06	52.36
Băutură din măcieș		200				
măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4.95	17.40
Total prânz			36,78	26,74	138,87	965,01
Chindii						
Salată din sfeclă cu seminte de susan		1/50				
Sfeclă fiartă	40		0,54	0	3,46	13,76
Ulei	3		0	2,97	0	26,97
Semințe de susan	5		1,0	3,50	0,50	32,50
Bitoc din fileu		1/50				
Fileu de pui	43		8,94	3,78	2,58	51,17
Pâine	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei	3		0	2,97	0	26,97
Terci din mei		1/200				
Crupe de mei	80		8,71	3,33	57,82	299,38
unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din fructe uscate		1/200				
Fructe uscate	20		0,34	0,14	12,60	50,0
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
pâine *		50	4,05	0,6	24,0	133,50
Total chindii			20,68	17,47	85,53	559,91
TOTAL pentru III zi			81,38	60,62	265,14	1979,74

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Prețul pentru o zi 44,60 lei

Joi
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Unt pe chifla școlărească		10/50				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească	50		5,0	0,8	25	128,50
Terci din orez, lapte, fructe confiate		200/10/10				
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5				4,95	17,40
Mere proaspete		100	0,35		9,94	41,36
Total dejun			11,89	20,16	85,38	591,35
Prânz						
Salată din morcov, mere, stafide		100/10				
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	20		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre uscată		250				
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Mazare uscată	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din carne de porc		1/50				
Carne de porc degresată	70		10,61	3,68	0	78,75
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Terci din arnăut		200				

Crupè arnăut	65		7,72	0,64	43,11	229,73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din lămâie		200				
lămâie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz			30,80	26,36	247,12	848,67
Chindii						
Salată din varză proaspătă		1/50				
varză proaspătă	156,50		1	0	6,76	38,81
Ulei	2,5		0	2,48	0	22,47
Morcov	6,0		0,9	0	0,5	2,20
ceapă	6,0		0,6	0,01	0,38	2,05
Tefteluțe din fileu de pui		60/50				
Fileu de pui	51,6		10,73	4,54	3,1	61,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0	4,95	0	44,95
Făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
pâine	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Paste fierte		100				
paste	32		3,2	0,42	23,68	115,20
unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii			25,56	17,85	67,0	502,68
TOTAL pentru IV zi			68,25	64,37	399,50	1942,70
			Prețul pentru o zi 44,60 lei			

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Majiun pe chifla școlărească		10/50				
majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte		200				
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsimi	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun			19,23	14,47	91,92	601,88
Prânz						
Salată din sfecla fiarta, semințe de susan		100				
Sfecla fiarta	100		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Senminte de susan	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu arpacas		250				
cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5					
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2.5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume		90/50				
Peste	125		12,11	3,35	0	104,03
ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui	5		0	4,95	0	44,95

nerafinat						
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	10		0,09	0	0,56	2,81
Mamaliguta		200				
Faina de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5		0	0	4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Banane proaspete		100	0,7	0,21	15,40	62,30
Total prânz			29,41	25,67	153,38	597,53
Chindii						
Legume naturale		30/30				
rosii	30		0,17	0	1,20	5,13
castraveti	30		0,22	0	0,84	3,35
Bitoc din fileu de pui		1/50				
Fileu de pui	43		8,94	3,78	2,58	51,17
pâine	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei	3		0	2,97	0	26,97
Terci din arnăuță		1/100				
Crupe de arnăuță						
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Ceai cu zahar si lamaie		1/200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămîe	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii			17,10	11,17	62,07	425,23
TOTAL pentru V zi			65,74	51,31	307,37	1624,64
			Prețul pentru o zi 44,60 lei			

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție bruto(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrisca, zahar si unt		200/10				
crupe de hrisca	70		8.04	1.39	40.89	237.70
zahăr	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval, unt		10/20/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi		200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5				4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete		200	0.70	0	19.88	82.72
Total dejun			16.34	23.35	85.79	661.16
Prânz						
Salată din sfecla cu prune uscate		100				
Sfecla fiarta	80		1.09	0	6.91	27.52
Prune uscate f/s	20		0.34	0.14	12.6	50.0
zahar	2		0	0	1.98	6.96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1.98	0	17.98
Supă țărănească		250				
Varză	37,5		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din fileu de pui		60/50				
Fileu de pui	70		14.56	6.16	4.20	83.30
Pâine*	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32

Paste fierte		200				
Paste	64		6,4	0,84	47,36	230,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				
Mere proaspete	45.6		0.29	0	5.34	24.21
Zahăr	5		0	0	4.95	17.40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total prânz			29.66	20.61	128.36	788.22
Chindii						
Legume naturale (rosii, castraveti)		30/30				
rosii	30		0.17	0	1.20	5.13
castraveti	30		0.22	0	0.84	3.35
Bitoc din file de pui		1/50				
Fileu de pui	43		8,94	3,78	2,58	51,17
pâine	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei	3		0	2,97	0	26,97
Terci din orz		1/150				
Crupe de orz	38,80		4,36	0,27	28,18	132,42
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Ceai cu zahăr și lămâi		200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	10				9,90	34,80
Pâine	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total chindii			18,94	10,75	73,45	450,45
TOTAL pentru I zi			64,94	54,71	287,60	1899,83
			Prețul pentru o zi 44,60 lei			

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Marți
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Bautura de lamaie		200				
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Mere proaspete		100	0.35	0	9.94	41.36
Total dejun			18.13	12.46	38.10	376.75
Prânz						
Vinegret din legume		100				
sfeclă	19,2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
ceapă	6		0,09	0	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăței de casă		250				
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
pastă de roșii	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44

Carnè de porc înăbușită		50/50				
Carne de porc	74		11,22	3,88	0	83,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Mazăre fiartă		200				
Mazăre uscata	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5				4,95	17,40
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz			41,93	24,17	148,56	988,12
Chindii						
Pilaf cu fileu de pui		50/100				
fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
orez	35		2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0,22	0	0,6	3,4
Cacao cu lapte		1/200				
cacao	3					
Zahăr	10		0	0	9,9	34,80
lapte	100		6,0	4,0	10,0	104,0
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii			23,35	16,31	35,85	429,57
TOTAL pentru II zi			83,41	52,94	222,51	1794,44
			Prețul pentru o zi 44,60 lei			

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din fulgi de ovăs, lapte, stafide		200/10/10				
Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88
zahar	6		0	0	5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	100		3	2	5	52.0
stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
Tartină cu cașcaval						
		20/30				
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	80.1
Lapte fiert 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total dejun			22.59	22.71	74.40	554.16
Prânz						
Salata din morcov cu mere si stafide		100/10				
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25		0,09	0	2,49	10,34
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ciorba cu legume						
		250				
Varză proaspata	71		0,45		3,07	17,61
cartofi	33		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Fileu de gaina inabusit						
		50/50				
fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,50		0,13	0,01	0,7	4,1
Terci din griu						
		200				
Crupe de grâu	77,60		9,22	0,76	51,48	254,26

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				
Mere proaspete	45,6		0.16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		200	0,7	0	19,88	82,72
Total prânz			32,34	28,63	133,99	899,91
Chindii						
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				
paste	64		6,6	0,86	48,84	237,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
cașcaval(45%)	21		5.24	5.44	0	78.22
Ceai cu zahăr și lămâi		200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	10				9,90	34,80
Total chindii			11,90	14,50	58,84	425,42
Total pentru III zi			66,83	65,84	267,23	1879,49
Prețul pentru o zi 44,60 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				
arnautca	58		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem		20/30				
Gem de mere	10		0,07	005,80 26,70	11,60	53,40
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Banane		200	1,40	0,42	30,30	124,60
Bautura din macies		200				
Macies	20					
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun			11,06	8,57	100,67	623,74
Prânz						
Salata din sfecla cu prune uscate		100				
sfecla	80		1,08	0	6,92	27,52
Prune uscate f/s	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
Ciorba cu cartofi si fasole		250				
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Friptură din carne de porc		100/50				
Carne de porc	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Mămăliguță		200				
malai	66		6,56	2,62	44	213,42

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total prânz			37,50	25,65	142,95	945,82
Chindii						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,0
Ceai cu zahăr și lămâi		200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	10				9,90	34,80
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii			17,66	12,43	32,03	349,31
TOTAL pentru IV zi			66,22	46,65	275,65	1918,87
Prețul pentru o zi 44,60 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din orz cu lapte și stafide		200/10				
Orz	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/50	1/50	2,05	2,38	18,50	106,50
Total dejun			21.02	21.12	82.68	593.51
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				
Castraveți proaspeti	50		0,38	0	1,4	5,58
Tomate proaspete	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
Supă de cartofi cu arpacaș		250				
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
Crupe de arpacaș	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Pește copt cu legume		50/50				
peste	82		7,95	2,20	0	68,24
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Terci din hrișcă		200				
Crupă de hrișcă	70		8,04	1,39	40,89	237,70

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				
Mere proaspete	45,6		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Portocale		150	0,95	0,11	11,55	49,35
Total prânz			20,77	22,20	94,42	709,90
Chindii						
Salată din varză proaspătă		1/100				
Varză proaspătă	313,0		2	0	13,52	77,62
morcov	12,50		0,18	0	1	4,41
ceapă	12,50		0,13	0,01	0,7	4,10
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Bitoc din fileu		1/50				
Fileu de pui	43		8,94	3,78	2,58	51,17
Pâine	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Terci din arnăut		1/200				
Crupe arnăut	77,60		8,72	0,54	56,36	264,84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Ceai cu zahăr		1/200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	10				9,90	34,80
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total chindii			25,24	18,85	114,84	731,65
TOTAL pentru V zi			67,03	62,17	291,94	2035,06
			Prețul pentru o zi 44,60 lei			

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic