

**COORDONAT**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ**

**SEF CSP CHIȘINĂU**

**E.TCACI**

Data

8 / 12

2022



**APROBAT**

**ADMINISTRATORUL INTERIM**

**ÎMAP "ADOLESCENȚA"**

**A.GHIMPU**

Data

05 decembrie 2022

## **MENIU - MODEL SUEDEZ**

### **PENTRU 10 ZILE**

**alimentația elevilor cu vârsta de 7-10 ani  
din instituțiile preuniversitare subordonate  
ÎMAP "ADOLESCENȚA"  
pentru perioada "Iarna"  
anul de studii 2022-2023**

Digitally signed by Ghimpu Ala  
Date: 2022.12.16 18:23:11 EET  
Reason: MoldSign Signature  
Location: Moldova



**CHIȘINĂU 2022**



# SĂPTĂMÎNA I LUNI

| SĂPTĂMÎNA I LUNI                                                          |                        |             |          |        |         |                          |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------|
| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|                                                                           | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Ou fiert cu pâine                                                         | 1/40/50                |             | 7,53     | 4,96   | 26,50   | 184,50                   |
| Ouă de găină, categoria "Extra"                                           | 40,00                  | 40,00       | 5,10     | 4,60   | 0,30    | 68,00                    |
| Pâine făină integrală fortific Fe, acid Folic                             | 50                     |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                   |
| Pilaf dulce cu fructe                                                     | 130                    |             | 3,10     | 9,06   | 30,36   | 248,75                   |
| Orez                                                                      | 34,1                   | 34,10       | 2,40     | 0,80   | 21,51   | 110,00                   |
| Zahăr                                                                     | 0,34                   | 0,34        | 0,00     | 0,00   | 0,40    | 1,27                     |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 10,0                   | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                    |
| Stafide                                                                   | 14,0                   | 14,00       | 0,02     | 0,01   | 0,86    | 27,20                    |
| Caise uscate                                                              | 10,0                   | 10,00       | 0,52     | 0,00   | 5,50    | 27,20                    |
| Mere proaspete                                                            | 18,0                   | 13,00       | 0,07     | 0,00   | 2,03    | 8,28                     |
| Sare iodată                                                               | 0,5                    | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Ceai "de Mai" cu lămâie                                                   | 200/3                  |             | 0,25     | 0,00   | 6,56    | 21,79                    |
| Ceai uscat                                                                | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                     |
| Zahăr                                                                     | 10,00                  | 10,00       | 0,00     | 0,00   | 9,96    | 37,40                    |
| Lămâie                                                                    | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                     |
| Covrigei cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)       | 12,00                  |             | 1,10     | 0,72   | 6,12    | 61,50                    |
| Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )      | 104,00                 | 100,00      | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                    |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 12,78    | 14,74  | 79,44   | 585,54                   |
| Dejunul - varianta II                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Ou fiert                                                                  | 40,00                  |             | 5,10     | 4,60   | 0,30    | 69,00                    |
| Ouă de găină, categoria "Extra"                                           | 40,00                  | 40,00       |          |        |         |                          |
| Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"                | 100./20                |             | 7,35     | 12,52  | 38,12   | 295,63                   |
| Paste făinoase                                                            | 33,00                  | 33,00       | 6,19     | 1,26   | 38,06   | 184,03                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 5,00                   | 5,00        | 0,45     | 4,13   | 0,03    | 37,40                    |
| Sare iodată                                                               | 0,90                   | 0,90        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi                                           | 21,00                  | 20,00       | 0,26     | 3,00   | 0,00    | 74,20                    |
| Ceai "de Mai" cu lămâie                                                   | 200./3                 |             | 0,25     | 0,00   | 11,56   | 40,49                    |
| Ceai uscat                                                                | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                     |
| Zahăr                                                                     | 10,00                  | 10,00       | 0,00     | 0,00   | 9,98    | 37,40                    |
| Lămâie                                                                    | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                     |
| Covrigei cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)       | 16,00                  |             | 1,10     | 0,72   | 6,12    | 92,00                    |
| Fructe proaspete sezoniere ( Banane, )                                    | 111,00                 | 100,00      | 1,50     | 0,00   | 22,40   | 96,00                    |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 15,30    | 17,84  | 78,50   | 593,12                   |
| Dejunul -varianta III                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu unt și cașcaval "Edam"                                         | 30/10/20.              | 20,00       | 6,29     | 14,77  | 15,71   | 217,50                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 10,00                  | 10,00       | 0,13     | 8,25   | 0,01    | 73,40                    |
| Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi                                           | 21,00                  | 20,00       | 4,70     | 6,30   | 0,00    | 74,20                    |
| Pâine făină integrală fortificat Fe și acid Folic                         | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                    |
| Omletă naturală cu legume și verdeață                                     | 120,00                 |             | 12,21    | 12,70  | 4,53    | 256,54                   |
| Ouă de găină, categoria "Extra "                                          | 80,00                  | 80,00       | 10,20    | 9,20   | 0,60    | 138,00                   |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                        | 60,00                  | 60,00       | 1,74     | 1,50   | 2,74    | 34,80                    |
| Spanac/ verdeață                                                          | 27,00                  | 25,00       | 0,08     | 0,00   | 0,30    | 2,30                     |
| Roșii pr.                                                                 | 10,50                  | 10,00       | 0,06     | 0,00   | 0,42    | 1,90                     |
| Ardei dulci                                                               | 13,30                  | 10,00       | 0,13     | 0,00   | 0,47    | 4,30                     |







# SĂPTĂMÎNA I MARȚI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-<br>model suedez la dejun<br>și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                                  | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                             |                        |             |          |        |         |                                |
| Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci                                             | 1/50                   |             | 7,39     | 5,40   | 39,66   | 139,51                         |
| Făină de grâu                                                                    | 25,58                  | 25,58       | 2,63     | 2,30   | 66,00   | 83,65                          |
| Zahăr                                                                            | 1,86                   | 1,86        | 0,00     | 0,00   | 18,56   | 6,96                           |
| Ouă de găină, categoria "Extra "                                                 | 0,25buc                | 10,00       | 1,76     | 1,23   | 0,04    | 18,30                          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 1,40                   | 1,40        | 0,02     | 0,12   | 0,01    | 1,05                           |
| Sare iodată                                                                      | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Drojdie                                                                          | 0,65                   | 0,65        | 0,08     | 0,00   | 0,05    | 1,00                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                 | 0,25                   | 0,25        | 0,00     | 0,25   | 0,00    | 2,25                           |
| Brânză de vaci ( 9% de grăsimi)                                                  | 16,80                  | 16,50       | 2,90     | 1,50   | 2,00    | 26,30                          |
| Vanilie                                                                          | 0,01                   | 0,01        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural<br>și dulceață de zmeură           | 1/210/5                |             | 3,60     | 7,01   | 34,02   | 270,02                         |
| Crupe de Griș                                                                    | 37,00                  | 37,00       | 0,04     | 0,26   | 17,12   | 120,60                         |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                               | 100,00                 | 100,00      | 2,90     | 1,92   | 4,60    | 58,00                          |
| Zahăr                                                                            | 3,00                   | 3,00        | 0,00     | 0,00   | 2,97    | 1,12                           |
| Stafide                                                                          | 10,20                  | 10,00       | 0,17     | 0,70   | 6,30    | 25,00                          |
| Sare iodată                                                                      | 0,80                   | 0,80        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 5,00                   | 5,00        | 0,45     | 4,13   | 0,03    | 37,40                          |
| Dulceață de zmeură                                                               | 5,00                   | 5,00        | 0,04     | 0,00   | 3,00    | 27,90                          |
| Lapte fiert cu cacao                                                             | 150,00                 |             | 2,59     | 2,87   | 13,47   | 99,10                          |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                               | 75,00                  | 75,00       | 2,18     | 1,25   | 3,45    | 43,50                          |
| Cacao praf                                                                       | 3,00                   | 3,00        | 0,41     | 1,62   | 0,06    | 18,20                          |
| Zahăr                                                                            | 10,00                  | 10,00       | 0,00     | 0,00   | 9,96    | 37,40                          |
| Măr copt cu nuci                                                                 | 80                     |             | 2,54     | 3,26   | 9,41    | 78,68                          |
| Măr                                                                              | 92,00                  | 65,00       | 0,26     | 0,00   | 7,35    | 32,00                          |
| Miez de nuci                                                                     | 15,00                  | 15,00       | 2,28     | 3,26   | 2,06    | 46,68                          |
| TOTAL :                                                                          |                        |             | 13,58    | 15,28  | 87,15   | 587,31                         |
| Dejunul -varianta II                                                             |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu unt "de Râșcani"și brânză cu<br>cheag tare "Edam                      | 1/30/10/20             |             | 1,82     | 14,47  | 15,79   | 218,70                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 10,0                   | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                          |
| Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi                                                  | 21,00                  | 20,00       | 0,27     | 6,00   | 0,00    | 74,00                          |
| Pâine de grâu                                                                    | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                          |
| Terci rar de griș cu stafide pe lapte natural<br>și dulceață de zmeură           | 210./5                 |             | 3,89     | 4,21   | 50,15   | 260,14                         |
| Crupe de griș                                                                    | 37,00                  | 37,00       | 0,04     | 0,26   | 27,12   | 120,62                         |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                               | 130,00                 | 130,00      | 3,64     | 3,25   | 5,98    | 75,40                          |
| Apa                                                                              | 44                     | 44          | 0        | 0      | 0       | 0                              |
| Zahăr                                                                            | 3,00                   | 3,00        | 0,00     | 0,00   | 3,60    | 11,22                          |
| Stafide                                                                          | 10,20                  | 10,00       | 0,17     | 0,70   | 6,30    | 25,00                          |
| Sare iodată                                                                      | 0,80                   | 0,80        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Dulceață de zmeură                                                               | 5,00                   | 5,00        | 0,04     | 0,00   | 7,12    | 27,90                          |
| Vanilie                                                                          | 0,10                   | 0,10        | 0        | 0      | 0       | 0                              |
| Ceai "Lisma"cu lapte fiert                                                       | 200/50.                |             | 3,10     | 2,50   | 15,94   | 96,49                          |
| Ceai uscat                                                                       | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                           |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                                | 100,00                 | 100,00      | 2,90     | 2,50   | 4,60    | 58,00                          |
| Zahăr                                                                            | 10,00                  | 10,00       | 0,00     | 0,00   | 9,96    | 37,40                          |
| Măr copt cu nuci                                                                 | 80                     |             | 2,54     | 3,26   | 14,16   | 101,68                         |
| Măr                                                                              | 92,00                  | 65,00       | 0,26     | 0,00   | 7,35    | 30,00                          |
| Miez de nuci                                                                     | 15,00                  | 15,00       | 2,28     | 3,26   | 2,06    | 46,68                          |
| TOTAL :                                                                          |                        |             | 8,81     | 21,18  | 81,88   | 575,33                         |
| Dejunul -varianta III                                                            |                        |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu unt "de Râșcani"                                                      | 30./10                 |             | 1,55     | 8,47   | 15,75   | 144,70                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 10,00                  | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                          |
| Pâine de grâu                                                                    | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,69   | 69,90                          |



|                                                      |                |                |             |              |              |               |
|------------------------------------------------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Salată din sfeclă cu stafide/caise,semințe</b>    | <b>1/80</b>    |                | <b>2,45</b> | <b>5,89</b>  | <b>15,14</b> | <b>196,42</b> |
| Sfeclă                                               | 97,40          | 77,9/74,0 gata | 1,70        | 0,00         | 10,40        | 74,40         |
| Stafide /caise uscate                                | 5,1            | 5,00           | 0,02        | 0,00         | 0,88         | 34,50         |
| Zahăr                                                | 1,0            | 1,00           | 0,00        | 0,00         | 3,33         | 3,74          |
| Sare iodată                                          | 0,5            | 0,50           | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                   | 5,00           | 5,00           | 0,00        | 4,52         | 0,00         | 45,24         |
| Semințe de dovleac                                   | 3              | 3              | 0,73        | 1,37         | 0,53         | 17,44         |
| <b>Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)</b>     | <b>1/250/5</b> |                | <b>5,31</b> | <b>10,91</b> | <b>27,69</b> | <b>170,75</b> |
| Varză pr.                                            | 37,50          | 30,00          | 0,68        | 0,00         | 2,03         | 10,50         |
| Cartofi                                              | 77,00          | 50,00          | 1,54        | 5,40         | 15,17        | 63,91         |
| Morcov                                               | 12,50          | 10,00          | 1,63        | 0,01         | 0,88         | 4,13          |
| Ceapă                                                | 12,00          | 10,00          | 0,20        | 0,00         | 1,14         | 5,20          |
| Crupe                                                | 10,00          | 10,00          | 0,90        | 0,18         | 6,40         | 28,00         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                     | 5,00           | 5,00           | 0,00        | 4,52         | 0,00         | 45,24         |
| Rădăcină de țelină                                   | 3,68           | 3,00           | 0,14        | 0,04         | 0,40         | 2,44          |
| Pătrunjel                                            | 1,35           | 1,30           | 0,05        | 0,00         | 0,11         | 0,60          |
| Mărar                                                | 1,35           | 1,30           | 0,03        | 0,01         | 0,06         | 0,43          |
| Smântână 15% de grăsimi                              | 5,00           | 5,00           | 0,14        | 0,75         | 1,60         | 10,30         |
| Sare iodată                                          | 0,15           | 0,15           | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Carne de vițel /porc cu sos acriu-dulciu</b>      | <b>1/48/50</b> |                | <b>9,40</b> | <b>5,71</b>  | <b>11,83</b> | <b>190,17</b> |
| Pulpă de vițel /porc dezosată refrigerată            | 80,00          | 48gata         | 8,51        | 0,06         | 2,40         | 98,00         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                     | 5,00           | 5,00           | 0,00        | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Ceapă                                                | 12,00          | 12,00          | 0,20        | 0,00         | 1,14         | 0,20          |
| Pastă de tomate                                      | 3,00           | 3,00           | 0,14        | 0,00         | 0,57         | 9,60          |
| Zahăr                                                | 3,00           | 3,00           | 0,00        | 0,00         | 3,00         | 11,22         |
| Lămâie                                               | 0,55           | 0,50           | 0,00        | 0,00         | 0,02         | 0,2           |
| Pesmeți                                              | 6,60           | 6,50           | 0,55        | 0,70         | 4,70         | 26,20         |
| Sare iodată                                          | 0,50           | 0,50           | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Terci dens din crupe de arpacaș</b>               | <b>1/100</b>   | <b>1,00</b>    | <b>3,72</b> | <b>3,99</b>  | <b>24,03</b> | <b>151,18</b> |
| Crupe de Arpacaș                                     | 33,75          | 33,50          | 3,40        | 1,10         | 24,00        | 125,00        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                    | 3,50           | 3,50           | 0,32        | 2,89         | 0,03         | 26,18         |
| Sare iodată                                          | 0,10           | 0,10           | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b> | <b>50</b>      |                | <b>2,43</b> | <b>0,54</b>  | <b>39,30</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Compot "Asorti" din fructe uscate</b>             | <b>1/150</b>   |                | <b>3,62</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,72</b>  | <b>41,74</b>  |
| Fructe uscate"asorti"                                | 15,00          | 15,00          | 2,74        | 0,01         | 0,47         | 41,00         |
| Lămâie (suc)                                         | 2,40           | 1,00           | 0,02        | 0,00         | 0,09         | 0,74          |



**SĂPTĂMÎNA I MIERCURI**

| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                                           | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Salată de varză roșie cu porumb dulce, ardei și semințe de in             | 100                    |             | 2,66     | 6,23   | 12,49   | 85,70                    |
| Varză roșie                                                               | 69,3                   | 59,00       | 1,26     | 0,00   | 4,20    | 19,40                    |
| Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic                             | 16,7                   | 10,00       | 0,38     | 0,06   | 2,46    | 17,70                    |
| Ardei dulci "Kalifornia" , "Kapyra"                                       | 13,1                   | 10,00       | 0,18     | 0,00   | 0,76    | 15,00                    |
| Praz                                                                      | 12,00                  | 10,00       | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 5,50                     |
| Lămâie (suc)                                                              | 3,84                   | 1,60        | 0,04     | 0,00   | 0,14    | 1,20                     |
| Zahăr                                                                     | 0,3                    | 0,30        | 0,00     | 0,00   | 3,00    | 11,20                    |
| Sare iodată                                                               | 0,5                    | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                        | 5,0                    | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95.                   |
| Semințe de in măcinate                                                    | 3,00.                  | 3,00        | 0,50     | 1,08   | 0,78    | 15,60                    |
| Verdeață(pătrunjel, mărar)                                                | 1,35                   | 1,25        | 0,1      | 0,1    | 0,01    | 0,1                      |
| Beef-stroganoff                                                           | 1/20/25                |             | 6,48     | 8,42   | 20,65   | 142,76                   |
| Pulpă de porc/de vițel/ piept pui dezosat refrigerată                     | 31,6                   | 31,60       | 5,25     | 2,23   | 13,52   | 57,00                    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 5,8                    | 5,80        | 0,00     | 5,78   | 0,00    | 52,10                    |
| Făina de grâu                                                             | 4,0                    | 4,00        | 0,40     | 0,01   | 2,97    | 13,10                    |
| Smântână, 15 % grăsime                                                    | 2,0                    | 2,00        | 0,06     | 0,30   | 0,64    | 4,12                     |
| Pastă de tomate                                                           | 4,0                    | 4,00        | 0,19     | 0,00   | 0,76    | 3,84                     |
| Ceapă uscată                                                              | 29,00                  | 24,00       | 0,49     | 0,00   | 2,75    | 12,50                    |
| Sare iodată                                                               | 0,5                    | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Verdeață                                                                  | 2,70                   | 2,50        | 0,1      | 0,1    | 0,01    | 0,1                      |
| Terci din crupe de grâu "Arnautca"                                        | 100,00                 |             | 4,84     | 0,41   | 28,75   | 180,58                   |
| Crupe de grâu                                                             | 40,00                  | 39,70       | 4,80     | 0,11   | 28,72   | 154,40                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 3,50                   | 3,50        | 0,04     | 0,30   | 0,03    | 26,18                    |
| Sare iodată                                                               | 0,50                   | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                             | 50                     |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                   |
| Ceai "de Mai" cu lămâie                                                   | 200./3                 |             | 0,25     | 0,00   | 11,56   | 21,79                    |
| Ceai uscat                                                                | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                     |
| Zahăr                                                                     | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 0,00   | 4,95    | 18,70                    |
| Lămâie                                                                    | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                     |
| Fructe proaspete sezoniere (Pere, struguri, citrice, kiwi )               | 50,00                  |             | 0,40     | 0,00   | 4,95    | 34,50                    |
|                                                                           | 52                     | 50          |          |        |         |                          |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 17,06    | 15,42  | 104,60  | 581,83                   |
| Dejunul -varianta II                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu unt "de Râșcani"                                               | 30./5                  |             | 1,51     | 4,34   | 15,72   | 107,30                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 5,00                   | 5,00        | 0,05     | 4,12   | 0,03    | 37,40                    |
| Pâine de grâu                                                             | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,69   | 69,90                    |
| Puding din brânză de vaci cu dulceață de căpșune                          | 85/10                  |             | 15,20    | 8,47   | 30,34   | 283,48                   |
| Brînză de vaci, 9% de grăsimi                                             | 76,00                  | 76,00       | 12,7     | 6,84   | 0,99    | 138,56                   |
| Crupe de griș                                                             | 8,00                   | 8,00        | 0,91     | 0,06   | 5,87    | 37,08                    |
| Zahăr                                                                     | 7,00                   | 7,00        | 0,00     | 0,00   | 6,99    | 26,18                    |
| Ouă de găină, categoria "Extra "                                          | 0,12buc                | 4,8gr.      | 0,85     | 0,59   | 0,02    | 8,80                     |
| Stafide                                                                   | 10,20                  | 10,00       | 0,19     | 0,00   | 7,24    | 28,16                    |
| Smântână, 15 % grăsime                                                    | 3,30                   | 3,30        | 0,10     | 0,50   | 1,06    | 6,80                     |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                         | 15,00                  | 15,00       | 0,42     | 0,48   | 0,71    | 8,70                     |
| Vanilie                                                                   | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Dulceață de căpșune                                                       | 10,00                  | 10,00       | 0,03     | 0,00   | 7,46    | 29,20                    |
| Lapte fiert                                                               | 150,00                 |             | 4,35     | 3,75   | 6,90    | 87,00                    |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                         | 157,50                 | 150,00      |          |        |         |                          |



|                                                                           |       |  |       |       |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------|-------|-------|--------|
| Covrigei grâu încolțit ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri) | 20,00 |  | 1,84  | 1,20  | 10,20 | 90,00  |
| <b>TOTAL :</b>                                                            |       |  | 22,90 | 17,76 | 63,16 | 567,78 |

### Dejunul -varianta III

|                                                           |               |              |              |              |              |               |
|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan | 100/3         |              | 2,96         | 6,27         | 12,03        | 126,55        |
| Morcov                                                    | 75            | 60,00        | 0,98         | 0,08         | 5,26         | 38,00         |
| Rădăcină de țelină                                        | 57,2          | 40,00        | 0,80         | 0,00         | 6,30         | 26,88         |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                        | 5             | 5,00         | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Verdeață (pătrunjel)                                      | 2,7           | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,22          |
| Semințe de susan măcinate                                 | 3             | 3            | 1,08         | 1,24         | 0,25         | 15,5          |
| <b>Perişoare din carne cu sos roșu de bază</b>            | <b>50./25</b> |              | <b>9,38</b>  | <b>6,61</b>  | <b>5,76</b>  | <b>131,48</b> |
| Pulpă de porc/ bovină dezosată refrigerată                | 21,00         | 21,00        | 3,97         | 2,60         | 0,00         | 39,27         |
| Piept de pasăre/curcan dezosată refrigerată               | 22,00         | 22,00        | 3,49         | 1,55         | 1,06         | 25,18         |
| Ouă de găină, categoria "Extra "                          | 5,38.         | 5,38         | 0,95         | 0,66         | 0,02         | 9,85          |
| Lapte 2,5 % de grăsimi /apă                               | 21,00         | 21,00        | 0,59         | 0,67         | 0,99         | 12,18         |
| Pâine                                                     | 4,00          | 4,00         | 0,19         | 0,03         | 2,10         | 9,32          |
| Sare iodată                                               | 0,50          | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Sos roșu de bază: 25 gr neto</b>                       |               | <b>25,00</b> |              |              |              | <b>18,00</b>  |
| Morcov                                                    | 2,50          | 2,00         | 0,03         | 0,00         | 0,00         | 0,83          |
| Ceapă                                                     | 0,60          | 0,50         | 0,01         | 0,00         | 0,06         | 0,26          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                          | 1,10          | 1,10         | 0,00         | 1,09         | 0,00         | 9,90          |
| Făină de grâu                                             | 1,25          | 1,25         | 0,13         | 0,01         | 0,93         | 4,09          |
| Pastă de tomate                                           | 1,00          | 1,00         | 0,048.       | 0,00         | 0,19         | 0,96          |
| Zahăr                                                     | 0,38          | 0,38         | 0,00         | 0,00         | 0,38         | 1,42          |
| Sare iodată                                               | 0,20          | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Verdeața                                                  | 0,68          | 0,63         | 0,02         | 0,00         | 0,03         | 0,22          |
| <b>Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt</b>           | <b>100</b>    |              | <b>0,89</b>  | <b>3,99</b>  | <b>0,44</b>  | <b>178,68</b> |
| Crupe de hrișcă                                           | 46,00         | 46,00        | 0,57         | 1,10         | 0,41         | 152,50        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                         | 3,50          | 3,50         | 0,32         | 2,89         | 0,03         | 26,18         |
| Sare iodată                                               | 0,50          | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>      | <b>50</b>     |              | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Băutură "Limonadă"</b>                                 | <b>200,00</b> |              | <b>0,14</b>  | <b>0,00</b>  | <b>10,58</b> | <b>42,10</b>  |
| Lămâie                                                    | 16,65         | 15,00        | 0,14         | 0,00         | 0,60         | 4,70          |
| Zahăr                                                     | 10,00         | 10,00        | 0,00         | 0,00         | 9,98         | 37,40         |
| Mintă                                                     | 0,5           | 0,5          | 0            | 0            | 0            | 0             |
| <b>TOTAL :</b>                                            |               |              | <b>15,80</b> | <b>17,23</b> | <b>55,01</b> | <b>595,31</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### PRÂNZUL

|                                                                           |                |       |             |             |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Salată "Vitaminică" cu mazăre verde, pătrunjel, ulei nerafinat            | 1/50           |       | 1,77        | 2,49        | 3,41         | 69,51         |
| Varză proaspătă /Varză murată (sau 15gr)                                  | 40,80          | 32,50 | 0,59        | 0,00        | 1,74         | 9,50          |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic | 7,7            | 5,00  | 0,24        | 0,015.      | 0,55         | 31,75         |
| Morcov                                                                    | 6,25           | 5,00  | 0,82        | 0,01        | 0,44         | 2,07          |
| Ceapă usc /Praz                                                           | 6              | 5,00  | 0,10        | 0,00        | 0,57         | 2,60          |
| Patrunjel verde                                                           | 1,35           | 1,25  | 0,01        | 0,00        | 0,11         | 0,61          |
| Sare iodată                                                               | 0,05           | 0,05  | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| Ulei de fl. Soarelui nerafinat                                            | 2,5            | 2,50  | 0,00        | 2,48        | 0,00         | 22,48         |
| Lămâie (suc)                                                              | 1,2            | 0,50  | 0,01        | 0,00        | 0,045.       | 0,50          |
| <b>Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)</b>                   | <b>1/250/5</b> |       | <b>4,97</b> | <b>1,08</b> | <b>26,92</b> | <b>178,23</b> |
| Cartofi                                                                   | 115,50         | 75,00 | 1,50        | 0,08        | 14,78        | 96,20         |
| Tăieței de casă                                                           | 10,00          | 10,00 | 1,18        | 0,24        | 7,25         | 54,10         |
| Morcov                                                                    | 12,50          | 10,00 | 1,63        | 0,01        | 0,88         | 4,13          |
| Ceapă                                                                     | 12,00          | 10,00 | 0,20        | 0,00        | 1,14         | 5,20          |
| Tomate în pulpă                                                           | 20,00          | 20,00 | 0,24        | 0,00        | 0,90         | 4,40          |
| Rădăcină de țelină                                                        | 3,86           | 3,50  | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 2,44          |
| Pătrunjel verde                                                           | 1,35           | 1,25  | 0,05        | 0,00        | 0,11         | 0,61          |







**SĂPTĂMÎNA I JOI**

| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |                | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                                           | Bruto,gr               | Neto,gr        |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                      |                        |                |          |        |         |                          |
| Tomate porționate                                                         | 50,00                  |                | 0,30     | 0,00   | 2,10    | 9,50                     |
| Tomate proaspete                                                          | 51,00                  | 50,00          |          |        |         |                          |
| Biftec împănat în pesmeți copt                                            | 50,00                  |                | 8,35     | 8,06   | 9,95    | 148,06                   |
| Pulpă de porc/bovină dezosată refrigerată                                 | 37,00                  | 37,00          | 7,00     | 4,60   | 0,00    | 69,00                    |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                         | 11,00                  | 11,00          | 0,30     | 0,35   | 0,52    | 10,40                    |
| Pâine                                                                     | 9,00                   | 9,00           | 0,43     | 0,06   | 4,72    | 21,00                    |
| Ceapă                                                                     | 12,00                  | 10,00          | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 6,16                     |
| Pesmeți                                                                   | 5,00                   | 5,00           | 0,42     | 0,53   | 3,57    | 19,00                    |
| Sare iodată                                                               | 0,20                   | 0,20           | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 2,50                   | 2,50           | 0,00     | 2,50   | 0,00    | 22,50                    |
| Ghiveci de legume moldovenesc                                             | 100                    |                | 2,48     | 10,99  | 18,30   | 157,70                   |
| Cartofi                                                                   | 62,00                  | 40,00          | 1,24     | 5,40   | 12,20   | 51,50                    |
| Broccoli / Conopidă/ Dovlecei                                             | 17,00                  | 11,30          | 0,07     | 0,034  | 0,64    | 12,00                    |
| Morcov                                                                    | 12,00                  | 10,00          | 0,13     | 0,01   | 0,70    | 3,30                     |
| Varză pr.                                                                 | 25,00                  | 20,00          | 0,36     | 0,00   | 1,08    | 5,60                     |
| Rădăcină de țelină                                                        | 7,00                   | 5,70           | 0,28     | 0,08   | 0,60    | 6,72                     |
| Praj                                                                      | 14,3                   | 12             | 0,204    | 0      | 1,14    | 5,16                     |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 5,00                   | 5,00           | 0,00     | 4,95   | 0,00    | 44,95                    |
| Sos :                                                                     | 30,00                  |                |          |        |         | 14,24                    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 0,60                   | 0,60           | 0,00     | 0,54   | 0,00    | 5,34                     |
| Făină de grâu                                                             | 1,50                   | 1,50           | 0,16     | 0,01   | 1,13    | 4,91                     |
| Pastă de tomate/Tomate în suc propriu                                     | 3,00                   | 3,00           | 0,14     | 0,00   | 0,57    | 2,88                     |
| Morcov                                                                    | 0,72                   | 0,60           | 0,008    | 0,001  | 0,04    | 0,20                     |
| Verdeață (pătrunjel, mărar)                                               | 2,70                   | 2,50           | 0,10     | 0,00   | 0,20    | 0,90                     |
| Sare iodată                                                               | 0,30                   | 0,30           | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                             | 75                     |                | 3,65     | 0,54   | 39,20   | 174,75                   |
| Ceai "de Mai"cu lămâie                                                    | 200/3                  |                | 0,25     | 0,00   | 5,28    | 40,49                    |
| Ceai uscat                                                                | 1,00                   | 50ml infuz.    | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                     |
| Zahăr                                                                     | 10,00                  | 10,00          | 0,00     | 0,00   | 3,70    | 37,40                    |
| Lămâie                                                                    | 3,33                   | 3,00           | 0,03     | 0,00   | 0,12    | 2,00                     |
| Fructe proaspete sezoniere (Kiwi,citrice,banane, )                        | 111,00                 | 100,00         | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                    |
| TOTAL :                                                                   |                        |                | 15,83    | 19,59  | 84,73   | 599,50                   |
| Dejunul -varianta II                                                      |                        |                |          |        |         |                          |
| Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe                                  | 50                     |                | 1,43     | 2,50   | 14,24   | 88,08                    |
| Sfeclă                                                                    | 50,00                  | 40,0/38gr gata | 0,85     | 0,00   | 5,40    | 24,00                    |
| Prune uscate /Caise uscate                                                | 10,20                  | 10,00          | 0,23     | 0,00   | 6,85    | 26,40                    |
| Zahăr                                                                     | 0,10                   | 0,10           | 0,00     | 0,00   | 1,00    | 3,74                     |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                        | 2,50                   | 2,50           | 0,00     | 2,50   | 0,00    | 22,48                    |
| Sare iodată                                                               | 0,25                   | 0,25           | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Semințe de susan                                                          | 2,00                   | 2,00           | 0,35     | 0,006  | 0,99    | 11,46                    |
| Verdeață                                                                  | 1,35                   | 1,25           | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Piept de pui/curcan cu sos alb de legume                                  | 25/30                  |                | 1,15     | 3,23   | 2,23    | 139,36                   |
| Piept de pui /curcan dezosată refrigerată                                 | 41,50                  | 41,50          | 0,81     | 0,00   | 0,17    | 78,00                    |
| Sare iodată                                                               | 0,90                   | 0,90           | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Frunze de dafin                                                           | 0,01                   |                | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Sos alb cu legume:                                                        | 30,00                  |                |          |        |         |                          |
| Făină de grâu                                                             | 1,50                   | 1,50           | 0,11     | 0,001  | 0,80    | 3,43                     |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 1,50                   | 1,50           | 0,00     | 1,33   | 0,00    | 13,34                    |
| Ceapă                                                                     | 1,08                   | 0,90           | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,39                     |
| Morcov                                                                    | 8,28                   | 6,60           | 0,11     | 0,01   | 0,60    | 2,74                     |
| Ceapă                                                                     | 7,23                   | 6,00           | 0,10     | 0,00   | 0,57    | 2,58                     |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 2,1                    | 2,1            | 0        | 1,89   | 0       | 18,88                    |
| Orez fiert                                                                | 100,00                 |                | 2,84     | 3,11   | 27,87   | 142,46                   |
| Crupe de orez                                                             | 36,00                  | 36,00          | 2,52     | 0,22   | 27,83   | 116,28                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 3,50                   | 3,50           | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 26,18                    |



|                                                                               |                 |             |             |             |              |               |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Sare iodată                                                                   | 0,90            | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>                          | <b>50</b>       |             | <b>2,43</b> | <b>0,36</b> | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>                                                | <b>200/10/5</b> |             | <b>0,25</b> | <b>0,00</b> | <b>5,28</b>  | <b>40,49</b>  |
| Ceai uscat                                                                    | 1,00            | 50ml infuz. | 0,20        | 0,00        | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                                         | 10,00           | 10,00       | 0,00        | 0,00        | 3,70         | 37,40         |
| Lămâie                                                                        | 5,55            | 5,00        | 0,05        | 0,00        | 0,20         | 2,00          |
| <b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)</b> | <b>100,00</b>   |             | <b>0,80</b> | <b>0,00</b> | <b>9,90</b>  | <b>69,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                                |                 |             | <b>8,90</b> | <b>9,20</b> | <b>85,72</b> | <b>595,89</b> |

### **Dejunul -varianta III**

|                                                  |                |              |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Legume coapte (dovleac, dovlecei, sfeclă)</b> | <b>50,00</b>   |              | <b>1,00</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>56,60</b>  |
|                                                  | 86,30          | 50,00        | 1,00         | 0,40         | 9,80         | 56,60         |
| <b>Brânză cu cheag tare"Edam" porțion.</b>       | <b>1/20</b>    |              | <b>4,68</b>  | <b>5,90</b>  | <b>0,00</b>  | <b>74,00</b>  |
| Brânză cu cheag tare,40 %de grasimi              | 21,00          | 20,00        |              |              |              |               |
| <b>Babă albă coaptă-n rolă (Lapşevnic)</b>       | <b>180/10.</b> |              | <b>16,47</b> | <b>11,49</b> | <b>37,96</b> | <b>318,57</b> |
| Spaghete /tăiței de casă Ammi (grâu dur)         | 43,00          | 130gata neto | 5,07         | 1,03         | 31,18        | 146,63        |
| Apă                                              | 96,00          | 96,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Brânză de vaci, 9% de grăsimi                    | 61,00          | 60,00        | 10,02        | 5,40         | 0,78         | 93,60         |
| Ouă de găină, categoria "Extra "                 | 0,14buc        | 6,00         | 1,05         | 0,74         | 0,02         | 10,98         |
| Zahăr                                            | 0,60           | 0,60         | 0,00         | 0,00         | 5,94         | 22,40         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                | 4,00           | 4,00         | 0,07         | 4,00         | 0,04         | 33,05         |
| Smântână 15 % de grăsimi                         | 3,00           | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Pesmeți                                          | 3,00           | 3,00         | 0,26         | 0,32         | 0,00         | 11,91         |
| Vanilie                                          | 0,1            | 0,1          | 0            | 0            | 0            | 0             |
| <b>Băutură "Limonadă"</b>                        | <b>200,00</b>  |              | <b>0,14</b>  | <b>0,00</b>  | <b>10,58</b> | <b>42,10</b>  |
| Lămâie                                           | 16,65          | 15,00        | 0,14         | 0,00         | 0,60         | 4,70          |
| Zahăr                                            | 10,00          | 10,00        | 0,00         | 0,00         | 9,98         | 37,40         |
| Mintă                                            | 0,5            | 0,5          | 0            | 0            | 0            | 0             |
| <b>Banane porționate</b>                         | <b>80,00</b>   |              | <b>1,5</b>   | <b>0</b>     | <b>22,4</b>  | <b>96</b>     |
| Banane                                           | 88,8           | 80           |              |              |              |               |
| <b>TOTAL :</b>                                   |                |              | <b>23,79</b> | <b>17,79</b> | <b>80,74</b> | <b>587,27</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNZUL**

|                                                |            |         |             |              |              |               |
|------------------------------------------------|------------|---------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Vinegretă de legume</b>                     | <b>100</b> |         | <b>2,37</b> | <b>10,00</b> | <b>10,25</b> | <b>0,00</b>   |
| Sfeclă                                         | 19,4       | 15,00   | 0,32        | 0,00         | 2,08         | 3,64          |
| Morcov                                         | 12,6       | 10,00   | 0,16        | 0,02         | 0,88         | 8,80          |
| Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs) | 33,3       | 15,00   | 0,74        | 0,00         | 0,44         | 6,32          |
| Cartofi fierți în coajă                        | 51,70      | 30,00   | 0,63        | 0,00         | 4,35         | 25,00         |
| Praz                                           | 24/24,5    | 20,00   | 0,42        | 0,00         | 2,28         | 10,32         |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                     | 2,70       | 2,50    | 0,10        | 0,00         | 0,22         | 0,60          |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat             | 5,00       | 5,00    | 0,00        | 9,98         | 0,00         | 44,98         |
| Sare iodată                                    | 0,08       | 0,08    | 0           | 0            | 0            | 0             |
| <b>Ciorbă cu fasole delicioasă</b>             | <b>250</b> |         | <b>6,92</b> | <b>10,70</b> | <b>30,42</b> | <b>203,13</b> |
| Fasole uscate                                  | 20,00      | 20,00   | 4,46        | 0,34         | 10,90        | 38,30         |
| Cartofi                                        | 77,00      | 50,00   | 1,54        | 5,40         | 15,17        | 63,91         |
| Morcov                                         | 12,50      | 10,00   | 0,16        | 0,01         | 0,88         | 5,16          |
| Praj                                           | 12,00      | 10,00   | 0,20        | 0,00         | 1,14         | 38,00         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat               | 5,00       | 5,00    | 0,00        | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Pastă de tomate/Tomate în suc propriu          | 3,0/6,8    | 3,0/6,8 | 0,15        | 0,00         | 0,57         | 0,86          |
| Rădăcină de țelină                             | 3,68       | 3,50    | 0,00        | 0,00         | 0,40         | 2,44          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                     | 2,70       | 2,70    | 0,10        | 0,00         | 0,22         | 0,61          |
| Leuştean                                       | 1,35       | 1,35    | 0,05        | 0,00         | 0,11         | 0,00          |
| Sare iodată                                    | 0,20       | 0,20    | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 8,90          |
| Borș acru alimentar fără aditivi               | 1,00       | 1,00    | 0,26        | 0,00         | 1,03         | 0,00          |
| Frunze de dafin                                | 0,01       | 0,01    | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Knăli din piept de pui la aburi</b>         | <b>50</b>  |         | <b>9,55</b> | <b>8,65</b>  | <b>24,28</b> | <b>168,01</b> |
| Carne de piept de pui dezosată refrigerată     | 47,50      | 47,50   | 7,90        | 3,34         | 22,80        | 99,50         |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat              | 12,50      | 12,50   | 0,35        | 0,40         | 0,59         | 7,11          |
| Pâine de grâu                                  | 5,00       | 5,00    | 0,15        | 0,00         | 0,84         | 11,40         |
| Ouă de găină, categoria "Extra "               | 0,156 buc  | 6,24    | 1,10        | 0,79         | 0,03         | 12,60         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi              | 5,00       | 5,00    | 0,05        | 4,12         | 0,03         | 37,40         |
| Sare iodată                                    | 0,50       | 0,50    | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>        | <b>100</b> |         | <b>0,89</b> | <b>3,99</b>  | <b>0,44</b>  | <b>178,68</b> |



|                                                                                |               |       |              |              |               |                |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Crupe de hrișcă                                                                | 46,00         | 46,00 | 0,57         | 1,10         | 0,41          | 152,50         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                              | 3,50          | 3,50  | 0,32         | 2,89         | 0,03          | 26,18          |
| Sare iodată                                                                    | 0,50          | 0,50  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>                           | <b>75</b>     |       | <b>7,00</b>  | <b>0,54</b>  | <b>39,30</b>  | <b>174,75</b>  |
| <b>Compot de mere proaspete ( f.zah)</b>                                       | <b>1/200</b>  |       | <b>0,66</b>  | <b>0,00</b>  | <b>13,69</b>  | <b>55,34</b>   |
| Mere proaspete                                                                 | 45,60         | 40,00 | 0,64         | 0,00         | 13,60         | 54,60          |
| Lămâie (suc)                                                                   | 2,40          | 1,00  | 0,02         | 0,00         | 0,09          | 0,74           |
| <b>Fruite proaspete sezoniere ( Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b> | <b>120,00</b> |       | <b>0,96</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,90</b>   | <b>82,80</b>   |
| <b>TOTAL :</b>                                                                 |               |       | <b>28,35</b> | <b>33,88</b> | <b>120,28</b> | <b>862,71</b>  |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>                                              |               |       | <b>49,18</b> | <b>53,47</b> | <b>205,01</b> | <b>1462,21</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>                                             |               |       | <b>47,25</b> | <b>43,08</b> | <b>206,00</b> | <b>1458,60</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>                                            |               |       | <b>52,14</b> | <b>51,67</b> | <b>201,02</b> | <b>1449,98</b> |
| <b>COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei</b>                                         |               |       |              |              |               |                |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                               |               |       |              |              |               |                |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic                    |               |       |              |              |               |                |



## SĂPTĂMÎNA I VINERI

| Denumirea bucatelor pentru<br>model suedez la dejun<br>și prânzul gratuit    | meniu- | Volumul bucatelor,<br>gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                              |        | Bruto,gr                  | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                         |        |                           |             |          |        |         |                                |
| Brânză cu cheag tare” Edam” cu legume :                                      |        | 15,00                     |             | 3,51     | 4,50   | 0,00    | 55,70                          |
| Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi                                         |        | 16,00                     | 15,00       |          |        |         |                                |
| Conopidă /Broccoli/Dovlecei sotată în unt                                    |        | 1/50/5                    |             | 1,19     | 4,12   | 0,45    | 49,00                          |
| Conopidă /Broccoli proaspătă/Dovlecei proaspeți                              |        | 106,50                    | 55,60       | 1,19     | 0,00   | 0,42    | 11,60                          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                            |        | 5,00                      | 5,00        | 0,045    | 4,12   | 0,03    | 37,40                          |
| Cartofi, copți în rolă                                                       |        | 150                       |             | 5,00     | 5,20   | 49,25   | 252,45                         |
| Cartofi în coajă                                                             |        | 250,0                     | 150,00      | 5,00     | 0,25   | 49,25   | 207,50                         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                             |        | 5,00                      | 5,00        | 0,00     | 4,95   | 0,00    | 44,95                          |
| Sare iodată                                                                  |        | 0,10                      | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                                |        | 50                        |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                         |
| Băutură ”Limonadă”                                                           |        | 200,00                    |             | 0,14     | 0,00   | 10,58   | 42,10                          |
| Lămâie                                                                       |        | 16,65                     | 15,00       | 0,14     | 0,00   | 0,60    | 4,70                           |
| Zahăr                                                                        |        | 10,00                     | 10,00       | 0,00     | 0,00   | 9,98    | 37,40                          |
| Mintă                                                                        |        | 0,5                       | 0,5         | 0        | 0      | 0       | 0                              |
| Banane porționate                                                            |        | 85,00                     |             | 1,3      | 0      | 18,7    | 81,6                           |
| Banane                                                                       |        | 94,35                     | 85          |          |        |         |                                |
| TOTAL :                                                                      |        |                           |             | 13,57    | 14,18  | 105,18  | 597,35                         |
| Dejunul - varianta II                                                        |        |                           |             |          |        |         |                                |
| Brânză cu cheag tare” Edam” porționat                                        |        | 15,00                     |             | 3,76     | 4,50   | 2,10    | 65,20                          |
| Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi                                         |        | 16,00                     | 15,00       | 3,51     | 4,50   | 2,10    | 65,20                          |
| Salată de morcov cu mere, semințe dovleac                                    |        | 100,00                    |             | 1,68     | 6,55   | 9,37    | 104,61                         |
| Morcovi                                                                      |        | 81,30                     | 65,00       | 0,65     | 0,00   | 4,55    | 22,00                          |
| Mere proaspete                                                               |        | 22,70                     | 20,00       | 0,39     | 0,03   | 2,10    | 9,90                           |
| Rădăcină de țelină                                                           |        | 7,36                      | 6,00        | 0,00     | 0,00   | 0,50    | 5,20                           |
| Zahăr                                                                        |        | 2,00                      | 2,00        | 0,00     | 0,00   | 1,98    | 7,48                           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                           |        | 5,00                      | 5,00        | 0,00     | 4,95   | 0,00    | 44,95                          |
| Lămâie                                                                       |        | 2,40                      | 1,00        | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,74                           |
| Semințe de dovleac                                                           |        | 3,00                      | 3,00        | 0,62     | 1,57   | 0,15    | 17,34                          |
| Cartofi fierți cu unt și mărar                                               |        | 100,00                    |             | 3,36     | 3,04   | 29,50   | 155,10                         |
| Cartofi                                                                      |        | 154,00                    | 100,00      | 3,04     | 0,15   | 29,55   | 128,00                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                            |        | 3,50                      | 3,50        | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 25,90                          |
| Sare iodată                                                                  |        | 0,5                       | 0,5         | 0        | 0      | 0       | 0,00                           |
| Mărar proaspăt                                                               |        | 1,35                      | 1,25        | 0        | 0      | 0       | 1,2                            |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                                |        | 50                        |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                         |
| Ceai "Lipton"cu lămâie                                                       |        | 200./3                    |             | 0,25     | 0,00   | 11,56   | 40,49                          |
| Ceai uscat                                                                   |        | 1,00                      | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                           |
| Zahăr                                                                        |        | 10,00                     | 10,00       | 0,00     | 0,00   | 9,98    | 37,40                          |
| Lămâie                                                                       |        | 3,33                      | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                           |
| Covrigei Ineluși cu susan ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri) |        | 16,00                     |             | 3,40     | 4,20   | 17,80   | 99,20                          |
| TOTAL :                                                                      |        |                           |             | 14,88    | 18,65  | 96,53   | 581,10                         |
| Dejunul -varianta III                                                        |        |                           |             |          |        |         |                                |
| Tartină cu dulceață de coacăză/căpsune                                       |        | 40/20.                    |             | 1,54     | 0,22   | 28,78   | 147,9                          |
| Dulceață de fructe                                                           |        | 20,00                     | 20,00       | 0,08     | 0,00   | 13,06   | 78                             |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                                |        | 30,00                     | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,72   | 69,90                          |
| Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt                                   |        | 100./5                    |             | 14,67    | 15,77  | 22,37   | 297,00                         |
| Făină de grâu                                                                |        | 25                        | 25          | 1,03     | 0,09   | 7,42    | 68                             |



|                                                                     |         |        |       |        |        |         |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------|--------|--------|---------|
| Ouă de găină, categoria "Extra "                                    | 0,12buc | 4,8    | 0,85  | 0,59   | 0,02   | 8,8     |
| Brânză de vaci, 9 % de grasimi                                      | 76,0    | 75,00  | 12,70 | 6,84   | 9,88   | 119,00  |
| Zahăr                                                               | 0,50    | 0,50   | 0,00  | 0,00   | 4,99   | 18,70   |
| Sare iodată                                                         | 0,10    | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                   | 5,00    | 5,00   | 0,09  | 0,05   | 0,03   | 82,50   |
| Fructe proaspete sezoniere<br>(Mere,pere,struguri,citrice,banane, ) | 104,00  | 100,00 | 0,80  | 0,00   | 9,98   | 69,00   |
| Băutură de măceș                                                    | 200     |        | 0,34  | 0,14   | 17,55  | 75,40   |
| Măceș                                                               | 20,0    | 20,00  | 0,34  | 0,14   | 12,60  | 58,00   |
| Zahăr                                                               | 5,0     | 5,00   | 0,00  | 0,00   | 4,95   | 17,40   |
| TOTAL :                                                             |         |        | 17,35 | 16,13  | 78,68  | 589,30  |
| Costul: Dejunul 15,85 lei                                           |         |        |       |        |        |         |
| PRÂNZUL                                                             |         |        |       |        |        |         |
| Mix de legume feliate                                               | 30/30   |        | 0,71  | 0,00   | 3,19   | 44,50   |
| Ardei dulci Kapyra proaspeți                                        | 39,9    | 30,00  | 0,52  | 0,00   | 1,90   | 28,80   |
| Roșii proaspete /Castraveți pr./                                    | 30,6    | 30,00  | 0,19  | 0,00   | 1,26   | 15,70   |
| Rasolnic cu arpacaș                                                 | 1/250   |        | 3,35  | 10,38  | 32,72  | 217,05  |
| Cartofi                                                             | 77,00   | 50,00  | 1,54  | 5,40   | 15,17  | 63,91   |
| Crupe de arpacaș                                                    | 20,00   | 19,80  | 1,40  | 0,02   | 15,46  | 64,60   |
| Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)                        | 17,00   | 15,00  | 0,05  | 0,00   | 0,02   | 32,00   |
| Morcov                                                              | 12,50   | 10,00  | 0,16  | 0,01   | 0,88   | 4,13    |
| Ceapă                                                               | 12,00   | 5,00   | 0,10  | 0,00   | 0,57   | 2,60    |
| Rădăcină de pătrunjel                                               | 18,40   | 15,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 1,20    |
| Rădăcină de țelină                                                  | 36,80   | 35,00  | 0,00  | 0,00   | 0,40   | 2,44    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                    | 5,00    | 5,00   | 0,00  | 4,95   | 0,00   | 44,95   |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                                         | 2,70    | 2,50   | 0,10  | 0,00   | 0,22   | 1,22    |
| Sare iodată                                                         | 0,80    | 0,80   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Frunze de dafin                                                     | 0,10    | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Pește "Merluciu" copt cu legume în rolă                             | 50      |        | 21,70 | 14,93  | 3,83   | 148,99  |
| Pește "Merluciu" f/cap                                              | 83,50   | 50,00  | 19,80 | 9,90   | 1,43   | 92,00   |
| Morcov                                                              | 12,00   | 7,20   | 1,58  | 0,01   | 0,80   | 4,10    |
| Ceapă/Praz                                                          | 12,00   | 8,16   | 0,20  | 0,00   | 1,14   | 5,20    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                    | 5,00    | 5,00   | 0,00  | 4,99   | 0,00   | 44,95   |
| Pătrunjel                                                           | 2,70    | 2,50   | 0,10  | 0,00   | 0,22   | 1,22    |
| Tomate în suc propriu                                               | 8,00    | 8,00   | 0,02  | 0,03   | 0,24   | 1,52    |
| Sare iodată                                                         | 0,50    | 0,50   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Mămăliguță cu unt și cașcaval                                       | 1/100/5 |        | 8,08  | 29,96  | 31,73  | 265,30  |
| Crupe de malai                                                      | 33,00   | 32,80  | 4,12  | 0,06   | 31,70  | 168,00  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                   | 5,00    | 5,00   | 0,64  | 35,400 | 0,045  | 38,300  |
| Sare iodată                                                         | 0,15    | 0,15   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi                                | 11,00   | 10,00  | 2,51  | 3,80   | 0,00   | 59,00   |
| Compot"Asortii" din gutui și mere                                   | 1/200   |        | 0,25  | 0,00   | 23,25  | 38,01   |
| Mere                                                                | 22,80   | 20,00  | 0,09  | 0,00   | 2,58   | 10,49   |
| Gutui                                                               | 23,20   | 20,00  | 0,14  | 0,00   | 1,88   | 8,82    |
| Lămâie (suc)                                                        | 2,40    | 1,00   | 0,02  | 0,00   | 0,09   | 18,70   |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                       | 60      |        | 2,92  | 0,43   | 31,39  | 147,80  |
| TOTAL :                                                             |         |        | 37,01 | 55,70  | 126,11 | 861,65  |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :                                          |         |        | 50,58 | 69,88  | 231,29 | 1459,00 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :                                         |         |        | 51,89 | 74,35  | 222,64 | 1442,75 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :                                        |         |        | 54,36 | 71,83  | 204,79 | 1450,95 |
| COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei                                     |         |        |       |        |        |         |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                    |         |        |       |        |        |         |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic         |         |        |       |        |        |         |



## SĂPTĂMÎNA II LUNI

| Denumirea bucatelor pentru meniul-model suedez la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                                            | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                       |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda"            | 1/30/10/20             |             | 1,78     | 10,34  | 15,73   | 181,70                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 5                      | 5,00        | 0,05     | 4,12   | 0,03    | 37,80                    |
| Brânză cu cheag tare "de Olanda" 4 %de grăs.                               | 21,00                  | 20,00       | 0,27     | 6,00   | 0,00    | 74,00                    |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                              | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                    |
| Terci dens din cereale(bulgur) cu fructe,unt                               | 1/200/5                |             | 6,68     | 5,14   | 48,00   | 238,88                   |
| Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei                                          | 40,00                  | 40,00       | 4,99     | 0,28   | 28,00   | 179,00                   |
| Zahăr                                                                      | 3,00                   | 3,00        | 0,00     | 0,00   | 2,97    | 10,44                    |
| Stafide                                                                    | 5,10                   | 5,00        | 0,85     | 0,35   | 3,15    | 12,50                    |
| Caise uscate                                                               | 5,10                   | 5,00        | 0,09     | 0,40   | 3,45    | 15,00                    |
| Banane pr.                                                                 | 33,40                  | 20,00       | 0,75     | 0,00   | 11,20   | 18,20                    |
| Vanilină                                                                   | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Sare iodată                                                                | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 0,50                   | 0,50        | 0,045    | 0,41   | 0,03    | 3,74                     |
| Băutură de măceș                                                           | 150                    |             | 0,25     | 0,11   | 14,40   | 54,90                    |
| Măceș                                                                      | 15,75                  | 15,00       | 0,25     | 0,11   | 9,45    | 37,50                    |
| Zahăr                                                                      | 5,0                    | 5,00        | 0,00     | 0,00   | 4,95    | 17,40                    |
| Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )       | 104,00                 | 100,00      | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                    |
| TOTAL :                                                                    |                        |             | 10,22    | 19,93  | 93,86   | 583,18                   |
| Dejunul - varianta II                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Grilettă cu unt și cașcaval pe chiflă coaptă-n rolă /pâine                 | 75                     |             | 8,67     | 12,87  | 30,87   | 282,00                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 10,00                  | 10,00       | 0,13     | 7,25   | 0,09    | 74,80                    |
| Brânză cu cheag tare"de Olanda"40% gr.                                     | 16                     | 15,00       | 3,52     | 4,00   | 0,00    | 57,30                    |
| Chiflă p/u elevi :                                                         | 50gr                   |             |          |        |         | 130,80                   |
| Făină de grâu                                                              | 40,00                  | 40,00       | 4,12     | 0,36   | 29,68   | 3,74                     |
| Zahăr                                                                      | 1,00                   | 1,00        | 0,00     | 0,00   | 0,99    | 6,61                     |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 1,00                   | 1,00        | 0,01     | 0,73   | 0,01    | 7,90                     |
| Ouă de găină, categoria "Extra "                                           | 4,30                   | 4,30        | 0,76     | 0,53   | 0,02    | 0,85                     |
| Drojdie                                                                    | 1,00                   | 1,00        | 0,13     | 0,00   | 0,08    | 0,00                     |
| Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt                                 | 1/200/5                |             | 6,89     | 7,34   | 39,00   | 235,54                   |
| Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei                                                | 40,00                  | 40,00       | 5,20     | 2,48   | 18,20   | 142,00                   |
| Zahăr                                                                      | 3,00                   | 3,00        | 0,00     | 0,00   | 2,97    | 10,44                    |
| Stafide                                                                    | 5,10                   | 5,00        | 0,85     | 0,35   | 3,15    | 12,50                    |
| Caise uscate                                                               | 5,10                   | 5,00        | 0,09     | 0,40   | 3,45    | 15,00                    |
| Banane pr.                                                                 | 33,40                  | 20,00       | 0,75     | 0,00   | 11,20   | 18,20                    |
| Vanilină                                                                   | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Sare iodată                                                                | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 5,00                   | 5,00        | 0,045    | 4,11   | 0,03    | 37,40                    |
| Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie                                            | 200/3                  |             | 0,25     | 0,00   | 6,57    | 21,79                    |
| Ceai uscat                                                                 | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                     |
| Zahăr                                                                      | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 0,00   | 4,99    | 18,70                    |
| Lămâie                                                                     | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                     |
| Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )       | 104,00                 | 100,00      | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                    |
| TOTAL :                                                                    |                        |             | 16,61    | 20,21  | 86,34   | 608,33                   |
| Dejunul - varianta III                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Dovlecei/Conopidă /Broccoli sotate în unt                                  | 1/50/5                 |             | 1,19     | 4,12   | 0,56    | 134,05                   |
| Conopidă /Broccoli proaspătă                                               | 107,00                 | 50,00       | 0,58     | 0,00   | 0,21    | 48,00                    |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 5,00                   | 5,00        | 0,045    | 4,12   | 0,03    | 37,40                    |
| Verdeață                                                                   | 1,35                   | 1,25        | 0,00     | 0,00   | 0,11    | 0,65                     |
| Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda" | 120/25.                |             | 8,32     | 12,18  | 29,43   | 288,90                   |
| Paste făinoase (din grâu dur)                                              | 39,60                  | 39,60       | 4,67     | 0,95   | 29,40   | 139,50                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                          | 5,00                   | 5,00        | 0,45     | 4,13   | 0,03    | 37,40                    |



|                                                                                |                 |               |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Sare iodată                                                                    | 0,80            | 0,80          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Brânză cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs.                                    | 26,00           | 25,00         | 3,20         | 7,10         | 0,00         | 112,00        |
| <b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>                                                  | <b>200/10/5</b> |               | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,57</b>  | <b>21,79</b>  |
| Ceai uscat                                                                     | 1,00            | 50ml infuz.   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                                          | 5,00            | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,99         | 18,70         |
| Lămâie                                                                         | 5,55            | 5,00          | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>Covrigel grau mcozit ( fara grasimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)</b> | <b>12,00</b>    |               | <b>1,11</b>  | <b>0,72</b>  | <b>6,12</b>  | <b>60,00</b>  |
| <b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>    | <b>104,00</b>   | <b>100,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,90</b>  | <b>69,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                                 |                 |               | <b>11,67</b> | <b>12,90</b> | <b>52,58</b> | <b>573,74</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

## PRÄNZUL

|                                                               |                 |        |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Salată de legume cu semințe de susan</b>                   | <b>50/2</b>     |        | <b>1,37</b>  | <b>3,00</b>  | <b>4,67</b>   | <b>64,55</b>   |
| Roșii                                                         | 20,40           | 20,00  | 0,18         | 0,00         | 0,89          | 4,28           |
| Ardei dulci "Kapyra"/ "Kalifornia"                            | 13,30           | 10,00  | 0,17         | 0,00         | 0,63          | 7,00           |
| Tulpină de țelină                                             | 14,30           | 11,40  | 0,19         | 0,00         | 0,96          | 7,50           |
| Praz                                                          | 12,50           | 10,00  | 0,38         | 0,00         | 0,98          | 6,00           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                            | 3,00            | 3,00   | 0,00         | 3,00         | 0,00          | 26,97          |
| Verdeăță (mărar,pătrunjel)                                    | 2,70            | 2,50   | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,30           |
| Sare iodată                                                   | 0,20            | 0,20   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Semințe de susan                                              | 2               | 2      | 0,35         | 0,006.       | 0,99          | 11,5           |
| <b>Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeăță și crutoane</b> | <b>1/250/20</b> |        | <b>7,95</b>  | <b>10,92</b> | <b>44,45</b>  | <b>287,86</b>  |
| Cartofi                                                       | 77,00           | 50,00  | 1,54         | 5,40         | 15,17         | 63,91          |
| Mazăre uscată                                                 | 20,00           | 20,00  | 4,46         | 0,34         | 10,90         | 82,60          |
| Morcov                                                        | 12,50           | 10,00  | 0,16         | 0,01         | 0,90          | 5,16           |
| Ceapă                                                         | 12,00           | 10,00  | 0,20         | 0,00         | 1,14          | 18,90          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                              | 5,00            | 5,00   | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95          |
| Rădăcină de țelină                                            | 3,68            | 3,50   | 0,00         | 0,00         | 0,40          | 2,44           |
| Verdeăță (mărar,pătrunjel)                                    | 2,70            | 2,50   | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 0,00           |
| Sare iodată                                                   | 0,20            | 0,20   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Frunze de dafin                                               | 0,10            | 0,10   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Pâine făină integrală fortificată Fe și acid Folic            | 30,8            | 20     | 1,49         | 0,22         | 15,72         | 69,90          |
| <b>Bătută piept de pui împănată-n pesmeți</b>                 | <b>50</b>       |        | <b>20,03</b> | <b>10,92</b> | <b>8,59</b>   | <b>199,98</b>  |
| Carne de piept de pui dezosată refrigerată                    | 77,00           | 70,00  | 17,80        | 3,30         | 2,25          | 105,20         |
| Ouă de găină de categorie "Extra "                            | 8,00            | 8,00   | 1,41         | 1,60         | 0,40          | 14,64          |
| Făină de grâu /Pesmeți                                        | 8/12,5          | 8/12,5 | 0,82         | 0,07         | 5,94          | 26,20          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                              | 6,00            | 6,00   | 0,00         | 5,95         | 0,00          | 53,94          |
| Sare iodată                                                   | 0,50            | 0,50   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>                       | <b>100</b>      |        | <b>1,02</b>  | <b>5,23</b>  | <b>18,90</b>  | <b>191,50</b>  |
| Crupe de hrișcă                                               | 46,00           | 46,00  | 0,57         | 1,10         | 18,90         | 152,50         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                             | 5,00            | 5,00   | 0,45         | 4,13         | 0,043.        | 39,00          |
| Sare iodată                                                   | 0,50            | 0,50   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Compot"Asorti" din gutui și mere(f.zah)</b>                | <b>1/200</b>    |        | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,04</b>   | <b>38,75</b>   |
| Mere                                                          | 22,80           | 20,00  | 0,09         | 0,00         | 2,58          | 10,49          |
| Gutui                                                         | 23,20           | 20,00  | 0,14         | 0,00         | 1,88          | 8,82           |
| Lămâie (suc)                                                  | 2,40            | 1,00   | 0,02         | 0,00         | 0,09          | 0,74           |
| <b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>          | <b>50</b>       |        | <b>2,43</b>  | <b>0,54</b>  | <b>39,30</b>  | <b>116,50</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                |                 |        | <b>33,05</b> | <b>30,61</b> | <b>110,85</b> | <b>899,14</b>  |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>                             |                 |        | <b>43,27</b> | <b>50,54</b> | <b>204,71</b> | <b>1482,32</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>                            |                 |        | <b>49,66</b> | <b>50,82</b> | <b>197,19</b> | <b>1507,47</b> |
| <b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>                           |                 |        | <b>46,29</b> | <b>43,51</b> | <b>163,43</b> | <b>1472,88</b> |

**COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei**

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

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



## SĂPTĂMÎNA II    MARȚI

| Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea energetic. Kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------|
|                                                                           | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                          |
| Dejunul - varianta I                                                      |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu unt "de Râșcani"                                               | 30/10.                 |             | 1,55     | 8,47   | 15,76   | 144,70                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 10,00.                 | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                    |
| Pâine făină integrală fortific. Fe, acid folic                            | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                    |
| Ou fiert                                                                  | 40,0.                  |             | 5,10     | 4,60   | 0,30    | 69,00                    |
| Ouă de găină categoria "Extra "                                           | 40,00                  |             |          |        |         |                          |
| Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural și unt             | 210,00                 |             | 6,94     | 2,77   | 41,25   | 279,47                   |
| Crupe de orez                                                             | 45,00                  | 45,00       | 3,15     | 0,27   | 34,80   | 147,35                   |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                        | 100,00                 | 100,00      | 2,90     | 1,92   | 4,60    | 58,00                    |
| Zahăr                                                                     | 3,00                   | 3,00        | 0,00     | 0,00   | 2,97    | 11,22                    |
| Sare iodată                                                               | 0,90                   | 0,90        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Stafide / Caise uscate                                                    | 10,20                  | 10,00       | 0,04     | 0,00   | 0,88    | 27,50                    |
| Sare iodată                                                               | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Vanilie                                                                   | 0,02                   | 0,02        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Lapte fiert cu cacao                                                      | 150,00                 |             | 2,59     | 2,87   | 13,47   | 99,10                    |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                        | 75,00                  | 75,00       | 2,18     | 1,25   | 3,45    | 43,50                    |
| Cacao praf                                                                | 3,00                   | 3,00        | 0,41     | 1,62   | 0,06    | 18,20                    |
| Zahăr                                                                     | 10,00                  | 10,00       | 0,00     | 0,00   | 9,96    | 37,40                    |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 16,18    | 18,71  | 70,78   | 592,27                   |
| Dejunul - varianta II                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "Edam"                  | 1/40/10/20             |             | 1,82     | 14,47  | 15,76   | 218,70                   |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 10,0                   | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                    |
| Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi                                           | 21,00                  | 20,00       | 0,27     | 6,00   | 0,00    | 74,00                    |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                             | 30,00                  | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                    |
| Măr copt cu miez de nuci                                                  | 130,00                 |             | 2,80     | 3,26   | 17,20   | 163,00                   |
| Măr                                                                       | 184                    | 130         | 0,52     | 0      | 14,7    | 95                       |
| Miez de nuci                                                              | 15                     | 15          | 2,28     | 3,26   | 0       | 46                       |
| Miere                                                                     | 2                      | 2           | 0        | 0      | 2,5     | 22                       |
| Supă de lapte cu fidea / tăieței " Ammi"                                  | 250.                   |             | 5,91     | 8,60   | 21,90   | 184,11                   |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat                                         | 125,00                 | 125,00      | 3,50     | 4,00   | 5,88    | 72,50                    |
| Apă                                                                       | 105,00                 | 105,00      | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Fidea(grâu dur) / Tăieței de casă                                         | 20,00                  | 20,00       | 2,36     | 0,48   | 14,50   | 68,20                    |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 5,0                    | 5,00        | 0,05     | 4,12   | 0,03    | 37,80                    |
| Zahăr                                                                     | 0,15                   | 0,15        | 0,00     | 0,00   | 1,50    | 5,61                     |
| Sare iodată                                                               | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                     |
| Ceai "Lisma"cu lămâie                                                     | 200./3                 |             | 0,25     | 0,00   | 11,56   | 21,79                    |
| Ceai uscat                                                                | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                     |
| Zahăr                                                                     | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 0,00   | 9,98    | 18,70                    |
| Lămâie                                                                    | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                     |
| TOTAL :                                                                   |                        |             | 10,78    | 26,33  | 66,42   | 587,60                   |
| Dejunul - varianta II                                                     |                        |             |          |        |         |                          |
| Tartină cu dulceață de coacăză/de căpșune                                 | 30./20                 | 10,00       | 2,04     | 0,29   | 35,32   | 149,60                   |
| Dulceață de coacăză/ de căpșune                                           | 20,00                  | 20,00       | 0,10     | 0,00   | 14,40   | 56,40                    |
| Pâine făină integr fortificată cu Fe și acid Folic                        | 30,00                  | 40,00       | 1,94     | 0,29   | 20,92   | 93,20                    |
| Budincă de brânză de vaci cu morcov                                       | 120                    |             | 12,96    | 9,70   | 36,98   | 210,02                   |
| Brânză de vaci ( 9% grăsimi)                                              | 65,00                  | 64,00       | 10,85    | 5,84   | 8,45    | 101,40                   |
| Morcov                                                                    | 27,30                  | 22,00       | 0,35     | 0,03   | 1,93    | 7,26                     |
| Crupe de griș                                                             | 6,70                   | 6,70        | 0,76     | 0,05   | 4,91    | 21,85                    |



|                                    |               |        |              |              |              |               |
|------------------------------------|---------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat | 20,00         | 20,00  | 0,56         | 0,64         | 0,94         | 11,60         |
| Zahăr                              | 6,70          | 6,70   | 0,10         | 0,00         | 11,00        | 25,06         |
| Ouă de găină, categoria "Extra "   | 3,80          | 3,80   | 0,00         | 0,00         | 6,72         | 6,95          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi  | 0,33          | 0,33   | 0,34         | 3,14         | 0,03         | 24,70         |
| Sare iodată                        | 0,10          | 0,10   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Vanilie                            | 0,02          | 0,02   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Zahăr pudră                        | 2             | 2      | 0            | 0            | 3            | 11,2          |
| <b>Măr copt cu miez de nuci</b>    | <b>130,00</b> |        | <b>2,80</b>  | <b>3,26</b>  | <b>14,70</b> | <b>141,00</b> |
| Măr                                | 184           | 130    | 0,52         | 0            | 14,7         | 95            |
| Miez de nuci                       | 15            | 15     | 2,28         | 3,26         | 0            | 46            |
| <b>Lapte fiert</b>                 | <b>150,00</b> |        | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,90</b>  | <b>87,00</b>  |
| Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat  | 157,50        | 150,00 |              |              |              |               |
| <b>TOTAL :</b>                     |               |        | <b>22,15</b> | <b>17,00</b> | <b>93,90</b> | <b>587,62</b> |

### Dejunul - varianta III

|                                                                 |                   |             |              |              |              |               |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "Edam"</b> | <b>1/30/10/20</b> |             | <b>1,86</b>  | <b>13,47</b> | <b>15,79</b> | <b>218,70</b> |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                               | 10,0              | 10,00       | 0,09         | 8,25         | 0,06         | 74,80         |
| Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi                                 | 21,00             | 20,00       | 0,27         | 6,00         | 0,00         | 74,00         |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                   | 30,00             | 30,00       | 1,46         | 0,22         | 15,70        | 69,90         |
| <b>Măr copt cu miez de nuci</b>                                 | <b>130,00</b>     |             | <b>2,80</b>  | <b>3,26</b>  | <b>17,20</b> | <b>179,00</b> |
| Măr                                                             | 184               | 130         | 0,52         | 0            | 14,7         | 95            |
| Miez de nuci                                                    | 15                | 15          | 2,28         | 3,26         | 0            | 46            |
|                                                                 | 5                 | 5           | 0            | 0            | 2,5          | 38            |
| <b>Supă de lapte cu fidea/tăiței de casă Ammi</b>               | <b>250.</b>       |             | <b>5,88</b>  | <b>6,13</b>  | <b>21,90</b> | <b>161,27</b> |
| Lapte ,2,5% de grăsimi pasteurizat                              | 125,00            | 125,00      | 3,50         | 4,00         | 5,88         | 72,50         |
| Apă                                                             | 105,00            | 105,00      | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Fidea/Tăiței de casă                                            | 20,00             | 20,00       | 2,36         | 0,48         | 14,50        | 68,20         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                               | 2,00              | 2,00        | 0,02         | 1,65         | 0,02         | 14,96         |
| Zahăr                                                           | 1,50              | 1,50        | 0,00         | 0,00         | 1,50         | 5,61          |
| Sare iodată                                                     | 0,10              | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Ceai "Lisma"cu lămâie</b>                                    | <b>200/10/3</b>   |             | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,56</b>  | <b>21,79</b>  |
| Ceai uscat                                                      | 1,00              | 50ml infuz. | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                           | 5,00              | 5,00        | 0,00         | 0,00         | 4,98         | 18,70         |
| Lămâie                                                          | 3,33              | 3,00        | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>TOTAL :</b>                                                  |                   |             | <b>10,79</b> | <b>22,86</b> | <b>61,45</b> | <b>580,76</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### PRÂNzul

|                                                |              |             |              |              |              |               |
|------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)</b> | <b>50</b>    |             | <b>2,72</b>  | <b>4,16</b>  | <b>11,51</b> | <b>104,60</b> |
| Dovlecei                                       | 94           | 73,3/50gata | 1,03         | 0,27         | 4,18         | 19,80         |
| sau Vânăță                                     | 67,30        | 64/50gata   | 1,20         | 0,20         | 3,67         | 23,30         |
| Făină de grâu                                  | 2,47         | 2,47        | 0,25         | 0,02         | 1,83         | 8,07          |
| Roșii                                          | 24,87        | 21,10       | 0,13         | 0,00         | 0,87         | 4,10          |
| Ceapă/Praz                                     | 8,00         | 6,67        | 0,11         | 0,00         | 0,63         | 2,87          |
| Rădăcină de țelină                             | 4,91         | 4,00        | 0,00         | 0,00         | 0,33         | 3,47          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat               | 3,67         | 3,67        | 0,00         | 3,67         | 0,00         | 42,97         |
| Sare iodată                                    | 0,07         | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                     | 1,35         | 1,20        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Rasolnic cu orez</b>                        | <b>1/250</b> |             | <b>14,39</b> | <b>13,82</b> | <b>36,87</b> | <b>296,82</b> |
| Cartofi                                        | 115,50       | 75,00       | 2,31         | 0,12         | 22,70        | 95,45         |
| Castraveti                                     | 17,00        | 15,00       | 0,50         | 0,00         | 0,20         | 32,00         |
| Orez /Arpacăș                                  | 10,00        | 10,00       | 0,73         | 0,20         | 0,63         | 29,00         |
| Făină de grâu                                  | 25,00        | 25,00       | 2,58         | 0,26         | 8,60         | 81,75         |
| Ceapă                                          | 15,00        | 12,50       | 8,17         | 8,29         | 4,12         | 9,93          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat               | 5,00         | 5,00        | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Rădăcină de țelină                             | 3,86         | 3,50        | 0,00         | 0,00         | 0,40         | 2,44          |







## SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

| Denumirea bucatelor pentru<br>menu-model suedez la dejun<br>și prânzul gratuit | Volumul bucatelor, gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                                | Bruto,gr               | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                           |                        |             |          |        |         |                                |
| Salată de varză Pechin                                                         | 1/100/5                |             | 2,86     | 4,99   | 8,78    | 104,89                         |
| Varză Pechin                                                                   | 64,00                  | 50,00       | 1,15     | 0,00   | 3,46    | 17,92                          |
| Roșii proaspete                                                                | 15,30                  | 15,00       | 0,09     | 0,00   | 0,44    | 2,14                           |
| Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produc)<br>prelucrat termic                | 16,70                  | 10,00       | 0,92     | 0,00   | 2,73    | 24,63                          |
| Morcov                                                                         | 12,50                  | 10,00       | 0,16     | 0,001  | 0,80    | 4,13                           |
| Praz /ceapă                                                                    | 12,50                  | 10,00       | 0,38     | 0,00   | 0,91    | 5,40                           |
| Lămâie (suc)                                                                   | 2,40                   | 1,00        | 0,06     | 0,00   | 0,22    | 4,50                           |
| Sare iodată                                                                    | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                             | 5,00                   | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95                          |
| Pătrunjel                                                                      | 2,70                   | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,22    | 1,22                           |
| Gulaș din pulpă de porc/pulpe de găină                                         | 20/50                  |             | 6,84     | 8,08   | 5,10    | 119,71                         |
| Pulpă de porc/de vițel dezosată refrigerată                                    | 31,60                  | 20gr netto  | 6,00     | 3,92   | 0,00    | 59,09                          |
| Morcov                                                                         | 4,20                   | 4,20        | 0,00     | 4,16   | 0,00    | 37,80                          |
| Ceapă                                                                          | 18,00                  | 15,00       | 0,31     | 0,00   | 1,71    | 7,74                           |
| Pastă de tomate                                                                | 4,00                   | 4,00        | 0,02     | 0,00   | 0,17    | 0,76                           |
| Făină de grâu                                                                  | 4,00                   | 4,00        | 0,41     | 0,00   | 3,00    | 13,10                          |
| Pătrunjel                                                                      | 2,70                   | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,22    | 1,22                           |
| Sare iodată                                                                    | 0,20                   | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Cuscus fiert cu unt                                                            | 1/100                  |             | 3,44     | 3,07   | 17,98   | 107,68                         |
| Cuscus "/orz/ mei/ arpacaș                                                     | 25,00                  | 25,00       | 3,12     | 0,18   | 17,95   | 81,50                          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                              | 3,50                   | 3,50        | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 26,18                          |
| Sare iodată                                                                    | 0,10                   | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic                                  | 50                     |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                         |
| Ceai "Akbar"cu lămâie (fără zahăr)                                             | 200./3                 |             | 0,25     | 0,00   | 16,58   | 59,09                          |
| Ceai uscat                                                                     | 1,00                   | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                           |
| Lămâie                                                                         | 3,33                   | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                           |
| Fructe proaspete sezoniere<br>(Mere, pere, struguri, citrice, banane, )        | 100,00                 |             | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                          |
| TOTAL :                                                                        |                        |             | 16,62    | 16,50  | 84,54   | 576,87                         |
| Dejunul - varianta II                                                          |                        |             |          |        |         |                                |
| Tomate proaspete                                                               | 50                     |             | 0,30     | 0,00   | 2,10    | 9,50                           |
| Tomate proaspete                                                               | 51                     | 50,00       |          |        |         |                                |
| Pârjoala de casa coaptă                                                        | 50                     |             | 7,73     | 8,36   | 4,37    | 149,04                         |
| Pulpă de porc/de vițel dezosată refrigerată                                    | 19,00                  | 19,00       | 3,15     | 1,34   | 0,91    | 35,00                          |
| Piept de pui refrigerată                                                       | 20,5                   | 20,50       | 3,40     | 1,44   | 0,98    | 36,00                          |
| Paine                                                                          | 9,0                    | 9,00        | 0,27     | 0,00   | 1,52    | 20,97                          |
| Ceapa                                                                          | 6,0                    | 6,00        | 0,10     | 0,00   | 0,57    | 2,58                           |
| Ouă de găină, categoria "Extra "                                               | 4,30                   | 4,30        | 0,76     | 0,53   | 0,02    | 7,90                           |
| Sare iodata                                                                    | 0,2                    | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Făină de grâu /Pesmeți                                                         | 0,50                   | 0,50        | 0,05     | 0,05   | 0,37    | 1,64                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                               | 5,0                    | 5,00        | 0,00     | 5,00   | 0,00    | 44,95                          |
| Ghiveci din legume cu orez,verdeață<br>(sarmale lenese)                        | 250                    |             | 8,79     | 6,43   | 8,55    | 292,23                         |
| Varză proaspata                                                                | 164                    | 130,00      | 7,50     | 4,90   | 0,00    | 79,00                          |
| Morcovi                                                                        | 50,00                  | 50,00       | 0,03     | 0,00   | 0,17    | 37,80                          |
| Ceapa /Praz                                                                    | 24,00                  | 20,00       | 0,31     | 0,00   | 1,71    | 7,74                           |
| Rădăcină de țelină                                                             | 7,36                   | 6,00        | 0,00     | 0,00   | 0,50    | 5,20                           |



|                                                                                 |               |               |              |              |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Crupe de orez                                                                   | 14,00         | 40,0 fiert    | 0,19         | 0,00         | 0,76         | 45,00         |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                                      | 2,70          | 2,50          | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| <b>Sos 70 g netto:</b>                                                          | <b>70</b>     | <b>70.</b>    |              |              |              | 80,00         |
| Faina de grâu                                                                   | 3,80          | 3,80          | 0,39         | 0,03         | 2,82         | 12,43         |
| Ulei floarea soarelui rafinat                                                   | 1,50          | 1,50          | 0,00         | 1,50         | 0,00         | 13,50         |
| Pasta de tomate                                                                 | 3,00          | 3,00          | 0,14         | 0,00         | 0,57         | 2,90          |
| Ceapa                                                                           | 1,80          | 1,50          | 0,03         | 0,00         | 0,17         | 0,77          |
| Morcovi                                                                         | 7,50          | 6,00          | 0,10         | 0,00         | 0,53         | 2,48          |
| Zahar                                                                           | 1,10          | 1,10          | 0,00         | 0,00         | 1,10         | 4,11          |
| Sare iodată                                                                     | 0,27          | 0,27          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>                            | <b>50</b>     |               | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Fructe proaspete sezoniere<br/>(Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b> | <b>104,00</b> | <b>100,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,90</b>  | <b>69,00</b>  |
| <b>Ceai "Akbar"cu lămâie</b>                                                    | <b>200./3</b> |               | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,56</b>  | <b>21,79</b>  |
| Ceai uscat                                                                      | 1,00          | 50ml infuz.   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                                           | 5,00          | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,98         | 18,70         |
| Lămâie                                                                          | 3,33          | 3,00          | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>TOTAL :</b>                                                                  |               |               | <b>16,62</b> | <b>16,50</b> | <b>57,68</b> | <b>589,06</b> |

### **Dejunul - varianta III**

|                                                         |                |               |              |              |              |               |
|---------------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Brânză cu cheag tare "de Râșani"</b>                 | <b>10,00</b>   |               | <b>2,35</b>  | <b>2,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>39,20</b>  |
| Brânză cu cheag tare"de Olanda ("45% grăs.)             | 10,55          | 10,00         |              |              |              |               |
| <b>Dovleac copt în rolă</b>                             | <b>75,00</b>   |               | <b>1,30</b>  | <b>0,00</b>  | <b>8,45</b>  | <b>26,50</b>  |
| Dovleac                                                 | 129,50         | 90,50         | 1,30         | 0,00         | 8,45         | 26,50         |
| Vanilie                                                 | 0,10           |               | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt</b>       | <b>100./5</b>  |               | <b>14,67</b> | <b>15,77</b> | <b>22,37</b> | <b>236,40</b> |
| Făină de grâu                                           | 10             | 10            | 1,03         | 0,09         | 7,42         | 42,7          |
| Ouă de găină, categoria "Extra "                        | 0,12buc        | 4,8           | 0,85         | 0,59         | 0,02         | 8,8           |
| Brânză de vaci, 9 % de grasimi                          | 76,0           | 75,00         | 12,70        | 6,84         | 9,88         | 119,00        |
| Zahăr                                                   | 5,00           | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,99         | 18,70         |
| Sare iodată                                             | 0,80           | 0,80          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                       | 5,00           | 5,00          | 0,05         | 4,12         | 0,03         | 37,40         |
| <b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>    | <b>50</b>      |               | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Ceai "de Mai"cu lapte natural</b>                    | <b>200/50.</b> |               | <b>1,60</b>  | <b>2,50</b>  | <b>10,96</b> | <b>77,79</b>  |
| Ceai uscat                                              | 1,00           | 50ml infuz.   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                   | 5,00           | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 4,98         | 18,70         |
| Lapte 2,5% de grăsimi                                   | 100,00         | 100,00        | 2,90         | 2,50         | 4,60         | 58,00         |
| <b>Fructe proaspete sezoniere<br/>(Mere proaspete )</b> | <b>156,00</b>  | <b>150,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>19,90</b> | <b>70,00</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                          |                |               | <b>11,43</b> | <b>22,01</b> | <b>61,68</b> | <b>566,39</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNZUL**

|                                                  |                 |       |             |              |              |               |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Tomate proaspete</b>                          | <b>50</b>       |       | <b>0,30</b> | <b>0,00</b>  | <b>2,10</b>  | <b>9,50</b>   |
| Tomate proaspete                                 | 51              | 50,00 |             |              |              |               |
| <b>Borș roșu (Sfeclnic) și smântână(pr.term)</b> | <b>1/250/5.</b> |       | <b>3,28</b> | <b>10,33</b> | <b>24,60</b> | <b>176,27</b> |
| Cartofi                                          | 77,00           | 50,00 | 1,54        | 5,40         | 15,17        | 63,91         |
| Sfeclă                                           | 62,50           | 50,00 | 0,85        | 0,00         | 5,40         | 24,00         |
| Morcov                                           | 6,25            | 52,00 | 0,08        | 0,01         | 0,44         | 20,60         |
| Ceapă                                            | 12,00           | 10,00 | 0,17        | 0,00         | 0,95         | 4,30          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                 | 5,00            | 5,00  | 0,00        | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Tomate proaspete /Tomate în suc                  | 10,5/23,8       | 10,00 | 0,40        | 0,00         | 0,42         | 4,47          |
| Rădăcină de țelină                               | 3,86            | 3,50  | 0,00        | 0,00         | 0,40         | 2,44          |







## SĂPTĂMÎNA II JOI

| Denumirea bucatelor pentru<br>meniul-model suedez la dejun<br>și prânzul gratuit | Volumul bucatelor,<br>gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic.<br>Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|----------|--------|---------|--------------------------------|
|                                                                                  | Bruto,gr                  | Neto,gr     |          |        |         |                                |
| Dejunul - varianta I                                                             |                           |             |          |        |         |                                |
| Salată de sfeclă cu porumb dulce,verdeață și<br>semințe de dovleac               | 1/100/5                   |             | 3,27     | 5,03   | 12,52   | 121,08                         |
| Sfeclă                                                                           | 93,40                     | 75,00       | 1,28     | 0,00   | 8,10    | 36,00                          |
| Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș)<br>prelucrat termic                  | 25,10                     | 15,00       | 0,92     | 0,00   | 2,73    | 24,63                          |
| Lămâie (suc)                                                                     | 2,40                      | 1,00        | 0,06     | 0,00   | 0,22    | 2,00                           |
| Sare iodată                                                                      | 0,10                      | 0,10        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                               | 5,00                      | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95                          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                                       | 2,70                      | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Semințe de dovleac/nuci/                                                         | 3                         | 3           | 0,91     | 0,04   | 1,47    | 13,5                           |
| Perişoare din peşte cu sos roșu de bază                                          | 50./25                    |             | 8,33     | 8,68   | 10,00   | 145,66                         |
| Pește Merluciu f/cap                                                             | 46,00                     | 32,00       | 6,50     | 1,80   | 1,70    | 36,00                          |
| Pâine                                                                            | 7,00                      | 7,00        | 0,70     | 0,06   | 5,20    | 22,90                          |
| Ouă de găină, categoria ”Extra ”                                                 | 0,1buc.                   | 4,00        | 0,50     | 0,40   | 0,28    | 6,30                           |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă                                           | 10,00                     | 10,00       | 0,30     | 0,32   | 0,47    | 5,80                           |
| Ceapă                                                                            | 8,00                      | 8,00        | 0,14     | 0,00   | 0,76    | 3,44                           |
| Ulei de floarea soarelui                                                         | 5,00                      | 5,00        | 0,00     | 5,00   | 0,00    | 44,90                          |
| Sare iodată                                                                      | 0,20                      | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Sos roșu de bază:                                                                |                           | 25,00       |          |        |         |                                |
| Morcov                                                                           | 2,50                      | 2,00        | 0,03     | 0,00   | 0,00    | 0,83                           |
| Ceapă                                                                            | 0,60                      | 0,50        | 0,01     | 0,00   | 0,06    | 0,26                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                 | 1,10                      | 1,10        | 0,00     | 1,09   | 0,00    | 9,90                           |
| Făină de grâu                                                                    | 1,25                      | 1,25        | 0,13     | 0,01   | 0,93    | 4,09                           |
| Pastă de tomate                                                                  | 1,00                      | 1,00        | 0,048.   | 0,00   | 0,19    | 9,60                           |
| Zahăr                                                                            | 0,38                      | 0,38        | 0,00     | 0,00   | 0,38    | 1,42                           |
| Sare iodată                                                                      | 0,20                      | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Verdeața                                                                         | 0,68                      | 0,63        | 0,02     | 0,00   | 0,03    | 0,22                           |
| Mămăliguță cu unt                                                                | 1/100                     |             | 3,19     | 25,44  | 24,78   | 133,43                         |
| Crupe de malai                                                                   | 33,00                     | 33,00       | 2,74     | 0,04   | 24,75   | 107,25                         |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                                | 3,50                      | 3,50        | 0,45     | 25,400 | 0,030   | 26,180                         |
| Sare iodată                                                                      | 0,15                      | 0,15        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                           |
| Fructe în sortiment<br>( mere,pere, prune, struguri)                             | 104                       | 100,00      | 1,05     | 0,00   | 18,50   | 69,00                          |
| Ceai "Akbar" cu lămâie                                                           | 200./3                    |             | 0,25     | 0,00   | 1,58    | 3,09                           |
| Ceai uscat                                                                       | 1,00                      | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                           |
| Lămâie                                                                           | 3,33                      | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                           |
| Pâine făină integrală fortific.Fe,acid Folic                                     | 50                        |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                         |
| TOTAL :                                                                          |                           |             | 18,52    | 39,51  | 92,00   | 588,76                         |
| Dejunul - varianta II                                                            |                           |             |          |        |         |                                |
| Salată din crudități                                                             | 100,00                    |             | 1,36     | 5,02   | 5,30    | 73,01                          |
| Roșii proaspete                                                                  | 35,40                     | 30,00       | 0,21     | 0,00   | 1,03    | 4,96                           |
| Castraveți proaspeți                                                             | 37,50                     | 30,00       | 0,26     | 0,00   | 0,68    | 5,63                           |
| Varză proaspătă                                                                  | 25,00                     | 20,00       | 0,45     | 0,00   | 1,35    | 7,00                           |
| Ceapă                                                                            | 12,00                     | 10,00       | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 5,16                           |
| Morcovi                                                                          | 12,50                     | 10,00       | 0,16     | 0,01   | 0,90    | 4,13                           |
| Lămâie (suc)                                                                     | 2,40                      | 1,00        | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,28                           |
| Verdeața                                                                         | 2,70                      | 2,50        | 0,06     | 0,01   | 0,11    | 0,90                           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                               | 5,0.                      | 5,0.        | 0,00     | 5,00   | 0,00    | 44,95                          |
| Sare iodată                                                                      | 0,9                       | 0,9         | 0        | 0      | 0       | 0                              |
| Pilaf cu carne de pasăre                                                         | 65/50/100                 |             | 21,42    | 21,25  | 30,88   | 296,19                         |
| Carne de pasăre/curcan dezosată refrigerată                                      | 124,50                    | 124,50      | 18,20    | 15,10  | 0,48    | 107,50                         |
| Ulei de floarea soarelui                                                         | 6,00                      | 6,00        | 0,00     | 5,90   | 0,00    | 53,90                          |



|                                                                           |                |             |              |              |              |               |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Pastă de tomate                                                           | 2,70           | 2,70        | 0,13         | 0,00         | 0,51         | 2,59          |
| Ceapă                                                                     | 8              | 6,70        | 0,14         | 0,00         | 0,76         | 3,44          |
| Morcovi                                                                   | 12             | 10,00       | 0,16         | 0,01         | 0,84         | 3,96          |
| Făină de grâu                                                             | 2,60           | 2,60        | 0,27         | 0,02         | 0,49         | 2,50          |
| Orez                                                                      | 36             | 36,00       | 2,52         | 0,22         | 27,80        | 122,30        |
| Sare iodată                                                               | 1,00           | 1,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine făină integrală fortif. Fe și acid folic</b>                     | <b>50</b>      | <b>50</b>   | <b>2,43</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,20</b> | <b>116,50</b> |
| <b>Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie</b>                                   | <b>200/5/5</b> |             | <b>0,25</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,57</b>  | <b>21,79</b>  |
| Ceai uscat                                                                | 1,00           | 50ml infuz. | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                                     | 5,00           | 5,00        | 0,00         | 0,00         | 4,99         | 18,70         |
| Lămâie                                                                    | 5,55           | 5,00        | 0,05         | 0,00         | 0,20         | 2,00          |
| <b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)</b> | <b>20,00</b>   |             | <b>2,10</b>  | <b>0,26</b>  | <b>13,70</b> | <b>63,40</b>  |
| <b>TOTAL :</b>                                                            |                |             | <b>25,46</b> | <b>26,63</b> | <b>68,95</b> | <b>570,89</b> |

### **Dejunul - varianta III**

|                                                           |             |          |              |              |              |               |
|-----------------------------------------------------------|-------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Tartină cu bitoc de pui pe chiflă                         | 50/50       |          | 11,09        | 8,44         | 39,45        | 303,05        |
| Pulpă de porc dez.refr. / Piept de pui refriger.          | 37/39       | 37       | 7,00         | 4,60         | 0,00         | 64,00         |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă                   | 11.00       | 11.00    | 0,30         | 0,35         | 0,52         | 6,40          |
| Pâine de grâu                                             | 9.00        | 9.00     | 0,43         | 0,06         | 4,72         | 20,97         |
| Ceapă                                                     | 12,00       | 10,00    | 0,20         | 0,00         | 1,14         | 4,30          |
| Făină/Pesmeți                                             | 5,00/7,8    | 5,00/7,8 | 0,42         | 0,53         | 3,57         | 19,90         |
| Sare iodată                                               | 0,20        | 0,20     | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                        | 2,50        | 2,50     | 0,00         | 2,50         | 0,00         | 22,48         |
| Chiflă pentru elevi/Pâine de grâu                         | 50          |          | 2,74         | 0,40         | 29,50        | 165,00        |
| <b>Mix de legume( Ardei,roșii,castraveți) porționate</b>  | <b>150</b>  |          | <b>1,60</b>  | <b>0,00</b>  | <b>4,50</b>  | <b>78,00</b>  |
| Ardei , roșii, castraveți                                 | 66,5/51/51  | 50       |              |              |              |               |
| <b>Fruite proaspete (Banane)</b>                          | <b>100</b>  |          | <b>1,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>22,40</b> | <b>96,00</b>  |
|                                                           | 111         | 100      |              |              |              |               |
| <b>Suc de fructe (zahăr-mai puțin de 5gr. per100 ml.)</b> | <b>200.</b> |          | <b>1,00</b>  | <b>10,20</b> | <b>25,00</b> | <b>130,00</b> |
| <b>TOTAL :</b>                                            |             |          | <b>15,19</b> | <b>18,64</b> | <b>91,35</b> | <b>607,05</b> |

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNZUL**

|                                                                                 |                 |       |              |             |             |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Mix de legume cu semințe feliate</b>                                         | <b>50</b>       |       | <b>1,60</b>  | <b>0,04</b> | <b>4,50</b> | <b>78,00</b>  |
| Ardei , roșii, praz                                                             | 33,25/25,5/12,5 | 50    | 0,00         | 0,00        | 3,03        | 64,50         |
| Verdeață (pătrunjel)                                                            | 1,35            | 1,30  | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 0,00          |
| Semințe de dovleac                                                              | 3               | 3     | 0,91         | 0,04        | 1,47        | 13,5          |
| <b>Ciorbă de legume</b>                                                         | <b>1/250</b>    |       | <b>5,85</b>  | <b>15,6</b> | <b>24,3</b> | <b>210,95</b> |
| Conopidă proaspătă                                                              | 31,25           | 25,00 | 1,15         | 0,00        | 2,26        | 7,00          |
| Varză proaspătă                                                                 | 25,00           | 20,00 | 0,45         | 0,00        | 1,35        | 7,00          |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic | 15,40           | 10,00 | 1,93         | 5,12        | 2,31        | 35,00         |
| Cartofi                                                                         | 77,00           | 50,00 | 1,54         | 5,40        | 15,17       | 63,91         |
| Morcov                                                                          | 12,50           | 10,00 | 0,16         | 0,01        | 0,90        | 5,16          |
| Ceapă                                                                           | 12,00           | 10,00 | 0,20         | 0,00        | 1,14        | 44,95         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                | 5,00            | 5,00  | 0,00         | 4,95        | 0,00        | 44,95         |
| Tomate proaspete /Tomate în sos propriu                                         | 23,5/5,33       | 22,00 | 0,25         | 0,10        | 0,75        | 1,68          |
| Rădăcină de țelină                                                              | 1,84            | 1,50  | 0,07         | 0,02        | 0,20        | 1,30          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                                      | 2,70            | 2,50  | 0,10         | 0,00        | 0,22        | 0,00          |
| Sare iodată                                                                     | 0,20            | 0,20  | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          |
| Frunze de dafin                                                                 | 0,01            | 0,01  | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          |
| <b>Biftec din piept de pui la aburi</b>                                         | <b>50</b>       |       | <b>19,64</b> | <b>5,91</b> | <b>4,43</b> | <b>129,25</b> |
| Carne de piept de pui dezosată refrigerată                                      | 47,50           | 47,00 | 17,90        | 3,34        | 2,28        | 83,00         |







## SĂPTĂMÎNA II VINERI

| Denumirea bucatelor pentru<br>menu-model suedez la dejun<br>și prânzul gratuit | Volumul bucatelor,<br>gr. |             | Proteine | Lipide | Glucide | Valoarea<br>energetic<br>Kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|----------|--------|---------|-------------------------------|
|                                                                                | Bruto,gr                  | Neto,gr     |          |        |         |                               |
| Dejunul - varianta I                                                           |                           |             |          |        |         |                               |
| Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara<br>aditivi, fara adaos de zahar)         | 120                       |             | 0,8      | 2,5    | 12      | 148,80                        |
| Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"                                         | 120,00                    |             | 7,17     | 17,71  | 1,61    | 289,56                        |
| Ouă de găină, categoria "Extra "                                               | 80,00                     | 80,00       | 2,54     | 2,30   | 0,14    | 138,00                        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                              | 10,0                      | 10,00       | 0,09     | 8,25   | 0,06    | 74,80                         |
| Lapte 2,5 % de grăsimi                                                         | 30,0                      | 30,00       | 0,84     | 0,76   | 1,41    | 17,40                         |
| Cașcaval de Olanda                                                             | 16,0                      | 15,00       | 3,70     | 6,40   | 0,00    | 59,36                         |
| Pâine făină integrală fortific Fe,acid Foli                                    | 30,00                     | 30,00       | 1,46     | 0,22   | 15,70   | 69,90                         |
| Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie                                                | 200./3                    |             | 0,25     | 0,00   | 6,57    | 21,79                         |
| Ceai uscat                                                                     | 1,00                      | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                          |
| Zahăr                                                                          | 5,00                      | 5,00        | 0,00     | 0,00   | 4,99    | 18,70                         |
| Lămâie                                                                         | 3,33                      | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                          |
| Biscuiți "Porumbița"( fără grăsimi<br>hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)     | 20,00                     |             | 1,50     | 1,30   | 9,20    | 62,50                         |
| TOTAL :                                                                        |                           |             | 11,18    | 21,73  | 45,08   | 592,55                        |
| Costul: Dejunul 15,85 lei                                                      |                           |             |          |        |         |                               |
| Dejunul - varianta II                                                          |                           |             |          |        |         |                               |
| Mix de legume                                                                  | 50,00                     |             | 0,90     | 0,15   | 1,71    | 28,75                         |
| Tomate proaspete porționate                                                    | 26,30                     | 25,00       | 0,125    | 0,00   | 0,53    | 4,75                          |
| Ardei dulci porționat" Kapy"/"Kalifornia"                                      | 33,25                     | 25,00       | 0,33     | 0,00   | 1,18    | 24,00                         |
| Ficat de pasăre înăbușit cu sos de leg.                                        | 50/30.                    |             | 13,69    | 10,73  | 3,70    | 203,32                        |
| Ficat de pasăre refrigerat                                                     | 74,00                     | 70,00       | 12,88    | 2,29   | 0,00    | 83,00                         |
| Făină de grâu                                                                  | 1,50                      | 11,00       | 0,30     | 0,35   | 0,52    | 21,00                         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                               | 6,00                      | 6,00        | 0,00     | 5,99   | 0,00    | 54,00                         |
| Ceapă                                                                          | 24,00                     | 24,00       | 0,41     | 0,00   | 2,28    | 10,32                         |
| Sare iodată                                                                    | 0,20                      | 0,20        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                          |
| Sos alb cu legume                                                              |                           | 30,0.       | 0,1      | 2,1    | 0,9     | 35                            |
| Paste" Ammi "fierte cu unt                                                     | 130                       |             | 4,27     | 3,69   | 23,26   | 140,90                        |
| Paste făinoase din grâu dur                                                    | 33,00                     | 33,00       | 3,95     | 0,80   | 23,20   | 115,00                        |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                              | 3,50                      | 3,50        | 0,32     | 2,89   | 0,03    | 25,90                         |
| Sare iodată                                                                    | 0,50                      | 0,50        | 0,00     | 0,00   | 0,03    | 0,00                          |
| Pâine făină integr. fortific.Fe, acid Folic                                    | 50                        |             | 2,43     | 0,36   | 26,20   | 116,50                        |
| Fructe proaspete sezoniere<br>(Mere,pere, citrice, banane, kiwi )              | 104,00                    | 100,00      | 0,80     | 0,00   | 9,90    | 69,00                         |
| Ceai "de Mai"cu zahăr și lămîie                                                | 200/10/5                  |             | 0,25     | 0,00   | 6,56    | 21,79                         |
| Ceai uscat                                                                     | 1,00                      | 50ml infuz. | 0,20     | 0,00   | 1,38    | 1,09                          |
| Zahăr                                                                          | 5,00                      | 5,00        | 0,00     | 0,00   | 4,98    | 18,70                         |
| Lămâie                                                                         | 3,33                      | 3,00        | 0,05     | 0,00   | 0,20    | 2,00                          |
| TOTAL :                                                                        |                           |             | 21,44    | 14,78  | 71,33   | 580,26                        |
| Dejunul - varianta III                                                         |                           |             |          |        |         |                               |
| Salată din conopidă cu mazăre verde,ardei<br>dulci                             | 50                        |             | 2,88     | 5,02   | 7,46    | 84,76                         |
| Conopidă proaspătă                                                             | 64,3                      | 30,00       | 1,61     | 0,00   | 3,15    | 19,00                         |
| Mazăre verde (fără conservanți ; sare- 1,1gr<br>per100 gr.) prelucrată termic  | 15,4                      | 10,00       | 0,77     | 0,03   | 2,05    | 11,09                         |
| Ardei dulci "Kapy"/"Kalifornia" proaspeți                                      | 13,3                      | 10,00       | 0,17     | 0,00   | 0,63    | 3,06                          |
| Ceapă                                                                          | 12,0                      | 10,00       | 0,20     | 0,00   | 1,14    | 5,16                          |
| Lămâie                                                                         | 2,40                      | 1,00        | 0,02     | 0,00   | 0,09    | 0,28                          |
| Sare iodată                                                                    | 0,3                       | 0,30        | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00                          |
| Verdeață ( Pătrunjel , mărar )                                                 | 2,7                       | 2,50        | 0,10     | 0,00   | 0,22    | 1,22                          |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                                             | 5,00                      | 5,00        | 0,00     | 4,99   | 0,00    | 44,95                         |



|                                                                           |            |        |        |       |        |         |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--------|-------|--------|---------|
| Pește"Macrou"cu legume copt în rolă                                       | 50         |        | 11,70  | 14,93 | 3,83   | 148,99  |
| Pește "Macrou" de mare f/cap                                              | 83,50      | 50,00  | 9,80   | 9,90  | 1,43   | 92,00   |
| Morcov                                                                    | 12,00      | 7,20   | 1,58   | 0,01  | 0,80   | 4,10    |
| Ceapă                                                                     | 12,00      | 8,16   | 0,20   | 0,00  | 1,14   | 5,20    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 5,00       | 5,00   | 0,00   | 4,99  | 0,00   | 44,95   |
| Pătrunjel                                                                 | 2,70       | 2,50   | 0,10   | 0,00  | 0,22   | 1,22    |
| Tomate în suc propriu / tomate                                            | 8,2/3,5    | 8,00   | 0,02   | 0,03  | 0,24   | 1,52    |
| Sare iodată                                                               | 0,90       | 0,90   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Mămăliguță cu unt                                                         | 100        |        | 3,12   | 3,29  | 24,13  | 136,18  |
| Crupe de malai                                                            | 33,00      | 32,70  | 2,80   | 0,40  | 24,50  | 110,00  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 3,50       | 3,50   | 0,32   | 2,89  | 0,03   | 26,18   |
| Sare iodată                                                               | 0,50       | 0,50   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Pâine făină integr.fortific.Fe, acid Folic                                | 50         |        | 2,43   | 0,36  | 26,20  | 116,50  |
| Băutură "Limonadă"                                                        | 200,00     |        | 0,14   | 0,00  | 5,58   | 23,40   |
| Lămâie                                                                    | 16,65      | 15,00  | 0,14   | 0,00  | 0,60   | 4,70    |
| Zahăr                                                                     | 5,00       | 5,00   | 0,00   | 0,00  | 4,98   | 18,70   |
| Mintă                                                                     | 0,5        | 0,5    | 0      | 0     | 0      | 0       |
| Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi )   | 104,00     | 100,00 | 0,80   | 0,00  | 9,90   | 69,00   |
| TOTAL :                                                                   |            |        | 21,07  | 23,60 | 77,10  | 578,83  |
| Costul: Dejunul 15,85 lei                                                 |            |        |        |       |        |         |
| PRÂNZUL                                                                   |            |        |        |       |        |         |
| Tomate proaspete                                                          | 50         |        | 0,30   | 0,00  | 2,10   | 9,50    |
| Tomate proaspete                                                          | 51         | 50,00  |        |       |        |         |
| Borș ucrainean de varză murată cu cartofi și fasole ,verdeață             | 1/250      |        | 7,44   | 7,14  | 22,36  | 297,86  |
| Cartofi                                                                   | 130,00     | 84,00  | 1,50   | 0,90  | 1,50   | 112,00  |
| Varză proaspătă/Varză murată                                              | 25,00/28,5 | 20,00  | 0,45   | 0,00  | 1,35   | 17,00   |
| Morcov                                                                    | 9,50       | 7,50   | 0,12   | 0,95  | 0,67   | 31,40   |
| Sfeclă                                                                    | 37,00      | 30,00  | 0,63   | 0,00  | 4,00   | 14,40   |
| Ceapă                                                                     | 12,00      | 10,00  | 0,20   | 0,00  | 1,14   | 5,16    |
| Fasole                                                                    | 20,00      | 19,50  | 4,44   | 0,34  | 10,90  | 62,00   |
| Pastă de tomate/Tomate în suc propriu                                     | 2,0/4,54   | 2,00   | 0,012. | 0,00  | 0,08   | 0,38    |
| Zahăr                                                                     | 2,50       | 2,50   | 0,00   | 0,00  | 2,50   | 9,35    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 5,00       | 5,00   | 0,00   | 4,95  | 0,00   | 44,95   |
| Verdeață                                                                  | 2,70       | 2,50   | 0,10   | 0,00  | 0,22   | 1,22    |
| Sare iodată                                                               | 0,50       | 0,50   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Frunze de dafin                                                           | 0,10       | 0,10   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Carne de pasăre coaptă-n rolă                                             | 50         |        | 12,27  | 6,68  | 22,25  | 163,30  |
| Pulpe de pasăre dezosată refrigerată                                      | 83,00      | 50,00  | 5,24   | 2,23  | 15,12  | 111,20  |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                          | 5,00       | 5,00   | 2,88   | 4,45  | 0,00   | 44,95   |
| Sare iodată                                                               | 0,5        | 0,5    | 0      | 0     | 0      | 0       |
| Castraveți feliați ,sare-1 gr/100gr produs                                | 35,00      | 35,00  | 1,20   | 1,80  | 0,00   | 37,00   |
| Paste făinoase fierte cu unt                                              | 150,00     |        | 6,65   | 5,43  | 32,43  | 229,40  |
| Paste făinoase penne,fusili, mini-farfalle (confectionate din făină dură) | 52,00      | 52,00  | 6,20   | 1,30  | 32,40  | 192,00  |
| Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi                                         | 5,00       | 5,00   | 0,45   | 4,13  | 0,03   | 37,40   |
| Sare iodată                                                               | 0,80       | 0,80   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00    |
| Compot din mere proaspete                                                 | 1/200      |        | 0,20   | 0,00  | 10,23  | 39,96   |
| Mere                                                                      | 45,60      | 40,00  | 0,18   | 0,00  | 5,15   | 20,52   |
| Zahăr                                                                     | 5,00       | 5,00   | 0,00   | 0,00  | 4,99   | 18,70   |
| Lămâie (suc)                                                              | 2,40       | 1,00   | 0,02   | 0,00  | 0,09   | 0,74    |
| Pâine făină integr. fortific.Fe,acid Folic                                | 50         |        | 2,43   | 0,54  | 39,30  | 116,50  |
| TOTAL :                                                                   |            |        | 30,49  | 21,59 | 128,67 | 893,52  |
| ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :                                                |            |        | 43,24  | 43,32 | 183,80 | 1486,07 |
| ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :                                               |            |        | 51,93  | 46,40 | 200,00 | 1473,78 |
| ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :                                              |            |        | 51,56  | 45,19 | 205,77 | 1472,35 |
| COSTUL: Dejun +Prânz 30,20 lei                                            |            |        |        |       |        |         |
| Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp                          |            |        |        |       |        |         |
| * Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic               |            |        |        |       |        |         |