

COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

8 decembrie 2021

APROBAT

Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

3 decembrie 2021

MENIUL-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele
școlare ale ÎMAP „LICEIST” din instituțiile de învățământ
preuniversitar și cantinele cu masă suedeză
pentru anul 2022
(iarnă-primăvară)

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
		brut(gr)	net(gr)					
Dejunul I							513.74	13,65
Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/5/15						306.17	
Paste		52	52	5.2	0.68	38.48	187.20	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0.04	4.1	0.07	39.0	
Cașcaval 45%		16	15.36	3.99	4.15	0	59.6	
Fileu fiert	50	75	50	12.6	1.01	0.5	57.46	
Bautura de lămâie	200						25.51	
zahăr		5	5			4.95	20.29	
lămâie		30	18	0.18	0.05	1.62	5.22	
Fructe proaspete(banane)	1/200	200	140	1.4	0.42	30.8	124.6	
Dejunul II							518.12	13,65
Terci din fulgi de ovăș, stafide, semințe de floarea soarelui	200/10/10						316.92	
Fulgi de ovăș		50	49.95	5.0	2.0	33.5	162.50	
zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.4	
stafide		15	15	0.26	0.41	12.45	53.85	
Semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65.00	
Fileu fiert	50	72	50	12.6	1.01	0.5	57.46	
Ceai cu zahăr și lămâie	200						24.79	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4.95	20.29	
Lămâie		10	6	0.02	0.02	1.05	4.50	
Fructe proaspete(banane)	200	200	140	1.4	0.42	30.8	124.6	
Prânzul							912.25	14,35
Salata din varza pr., morcov și mazare verde conservata	100						126.04	
Varza proaspata		81.5	65.2	0.52	0	3.52	20.21	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3.0	0	27.0	
Ceapa		12	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23	

Morcov		12.5	10	0.13	0.01	0.7	4.1	
Mazare verde conservata prelucrata termic		15	15	0.75	0.03	1.95	6.0	
Seminte de susan		10	10	2.0	7.0	1.72	65.50	
Supă cu orez și cart.	250						127.21	
Orez		15	14.85	1.08	0.3	9.36	54.2	
Cartofi		66	47.52	0.95	0.05	9.03	38.02	
Morcov		12.5	10.0	0.13	0.01	0.7	4.10	
Ceapa		12.0	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3.0	0	27.0	
Verdeata		2	1.6	0.34	0.07	0.85	0.66	
Sare iodata		0.5						
Pârjoală din fileu de pui in sos de tomate	50/50						138.90	
fileu		62.0	43.0	10.85	0.87	0.43	49.48	
Pâine alba		9.0	9.0	0.73	0.11	4.32	24.03	
pesmeți		5.0	5.0	0.45	0.15	2.40	12.90	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27.0	
morcov		25	20.0	0.26	0.02	1.4	8.2	
ceapa		25.0	21.0	0.36	0.04	15.3	6.72	
Pulpa de rosii		10.0	9.5	0.06	0	0.4	1.71	
Faina de grau		2	2	0.2	0.2	1.46	7.16	
Paste de tomat		2	2	0.11	0	0.3	1.70	
Sare iodata		0.5						
Terci din hrișcă	100						189.88	
Hrisca		46.0	45.54	5.46	0.46	30.51	162.58	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3.5	3.5	0.03	2.87	0.05	27.3	
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml	200	200	200	0.40	0.40	21	90.0	
Fructe proaspete mere	200	<i>200</i>	176	0.7	0	19.89	82.72	
Paine *	30	30	30	2.7	0.9	14.4	77.40	
Paine alba	30	30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
TOTAL cu dejun I/ cu dejun II							1425.99	28,00
							1430.37	28,00

* Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic

Marti
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							611.77	13,65
Tartină cu unt	5/30						119.10	
Pâine alba		30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0.04	4.1	0.07	39.0	
Terci din orez cu unt, zahar	200/10						338.08	
orez		45	44.55	3.25	0.89	28.07	162.61	
Lapte 2.5%		200	200	6.0	4.0	10.0	104.0	
Zahar		3	3	0	0	2.97	12.17	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Curaga		10	10	0.17	0.27	8.3	35.9	
Iaurt natural 2,6%	125	125	125	2.50	3.75	5.0	62.50	
Băutură de macieș	200						92.09	
macieș		20	20	0.34	0.54	16.6	71.8	
zahăr		5	5	0	0	4.95	20.29	
Dejunul II							535.89	13,65
Tartină cu cascaval	15/30						139.70	
Paine alba		30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Cașcaval 45%		16	15.36	3.99	4.15	0	59.60	
Terci din arnautca, unt	200						316.29	
arnautca		50	49.5	5.94	0.50	33.17	176.72	
Lapte 2.5%		200	200	6.0	4.0	10.0	104.00	
zahar		3	3	0	0	2.97	12.17	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Ceai cu zahăr	200						20.29	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4.95	20.29	
Iaurt natural 2,6%	125	125	125	2.5	3.75	5.0	62.50	
Prânzul							912.12	14,35
Salata din sfecla cu prune uscate și nuci	100						162.07	
Sfecla fiarta		72	57.6	0.98	0	6.22	24.77	
Prune uscate f/s		20	20	0.34	0.54	16.60	71.80	
Nuci		10	10	2.0	7.0	1.72	65.50	
Supă cu cartofi și paste	250						131.94	
cartofi		100	72.0	1.44	0.07	13.68	57.60	

pastă făinoasă		10	10	1.0	0.13	7.40	36.0	
morcov		12.50	10.0	0.13	0.01	0.7	4.1	
ceapă		12.0	10.08	0.17	0	0.96	4.23	
pastă de tomate		2	2	0.11	0	0.3	1.70	
pătrunjel, mărar		4	3.20	0.14	0.01	0.29	1.31	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3.0	0	27.0	
Sare iodată		0.5						
Carne de bovină înăbușită	50/50						154.50	
carne de bovină		75	56.25	15.19	2.81	2.81	98.44	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3.0	0	27.0	
morcov		25	20.0	0.26	0.02	1.40	8.2	
ceapă		25	21.0	0.36	0.04	15.33	6.67	
pastă de rosii		4	4	0.22	0	0.6	3.40	
făină		3	3	0.3	0.03	2.19	10.74	
Sare iodată		0.5						
Terci din orz	150						157.70	
orz		38	37.62	4.51	0.38	25.21	134.3	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.4	
Compot din fructe proaspete	200						32.11	
Fructe proaspete		45.6	40.13	0.016	0	4.53	18.86	
zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Suc de lămâie		2.4	2.4	0	0	0.25	1.08	
Fructe proaspete struguri	150	150	130.5	0.91	0.26	23.49	90.05	
Paine *	35	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3	
Paine alba	35	35	35	2.84	0.42	16.80	93.45	
TOTAL cu dejun I/ cu dejun II							1523.89	28,00
							1448.01	28,00

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							597.36	13,65
Budınca din brânză de vaci cu magiun	150/10						455.31	
Brânză 9% grasime		144	144	23.04	12.96	1.44	289.44	
Crupă de griș		12	11.88	1.43	0.12	7.96	42.41	
Zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3.0	0	27.0	
ou		10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44	
magiun		10	10	0.14	0.01	6.58	23.05	
pesmeți		5	5	0.45	0.15	2.4	12.9	
Stafide		10	10	0.17	0.27	8.30	35.9	
Lapte fiert	200						104	
Lapte 2,5%		200	200	6.0	4.0	10.0	104	
Mere coapte	1/65						38.05	
Mere		92.0	92.0	0.32	0	9.15	38.05	
Dejunul II							604.70	13,65
Budınca din branza de vaci cu magiun	150/10							
Brânză 9% grasime		144	144	23.04	12.96	1.44	289.44	
Crupă de griș		12	11.88	1.43	0.12	7.96	42.41	
Zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Ulei de floarea soarelui		3	3	0	3.0	0	27.0	
ou		10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44	
magiun		10	10	0.14	0.01	6.58	23.05	
pesmeți		5	5	0.45	0.15	2.4	12.9	
Stafide		10	10	0.17	0.27	8.30	35.9	
Ceai cu zahăr și lămie	200/10						24.79	
Ceai infuzie		1.0						
zahăr		5	5	0	0	4.95	20.29	
lămaie		10	10	0.02	0.02	1.05	4.50	
Fructe proaspete banane	200	200	140	1.04	0.42	30.8	124.6	

<i>Prânzul</i>							797.83	14,35
Salata din rosii cu ardei dulce	100						42.54	
Rosii proaspete		65	61.75	0.37	0	2.59	11.12	
Ardei dulce		50	37.35	0.38	0	2.25	11.25	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2.0	0	18.0	
Ceapa		5	4.2	0.07	0.01	3.07	1.34	
Verdeata marar		4	2.96	0.04	0.01	0.23	0.83	
Ciorbă cu varză, cartofi si smantana	250/10						106.95	
Varza pr.		30	24.0	0.19	0	1.3	7.44	
Cartofi		46.0	33.12	0.66	0.03	6.29	26.50	
morcov		25.0	20.0	0.26	0.02	1.40	8.2	
Pasta tomate		2	2	0.11	0	0.30	1.7	
ceapa		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18.0	
Verdeata		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Sfecla rosie		45	36.0	0.61	0	3.89	15.48	
Sare iodata		0.5						
Smantana prelucrata termi		10	10	0.28	1.50	0.32	21.60	
Fileu de găină inabusita	75/50						114.60	
Fileu de găină		108	75.60	18.9	1.51	0.76	86.18	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.50	0	1.5	0	13.50	
ceapa		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.40	8.2	
Sare iodata		0.5						
Terci din hrișcă	150						267.27	
Crupă de hrișcă		69	68.31	8.20	0.68	45.77	243.87	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Fructe proaspete mere	200						82.72	
mere		200	176	0.70	0	19.89	82.72	
Paine *	35	35	35	3.15	1.05	16.80	90.30	
Paine alba	35	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45	
TOTAL cu dejun I/ cu dejun II							1395.19	28,00
							1402.53	28,00

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Joi
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
Dejunul I							572.08	13,65
Tartină cu unt, cascaval	5/15/30						178.70	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0.04	4.10	0.07	39.0	
Cașcaval 45%		16	15.36	3.99	4.15	0	59.60	
Paine alba		30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Terci din griș, lapte, unt	200						270.34	
Griș		37	36.63	4.4	0.37	24.54	130.77	
Lapte 2,5%		200	200	6.0	4.0	10	104.0	
Zahar		3	3	0	0	2.97	12.17	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Cacao cu lapte	200						123.04	
cacao		3	3	0.6	0.42	1.62	6.87	
Lapte 2.5 %		200	200	6	4	10	104.0	
zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Dejunul II							606.51	13,65
Tartina cu magiun	10/50						156.55	
Magiun		10	10	0.14	0.01	6.58	23.05	
Paine alba		50	50	4.05	0.6	24.0	133.50	
Paste fierte cu unt, casc.	150/5/15						306.17	
Paste		52	52	5.2	0.68	38.48	187.20	
Unt de Râșcani 82,5% de		5	5	0.04	4.1	0.07	39.0	
Cașcaval 45%		16	15.36	3.99	4.15	0	59.6	
Fructe poaspete Kaki	200	200	170	1.02	0.34	31.62	119.0	
Ceai cu zahăr și lămîe	200/10						24.79	
Ceai infuzie		1.0						
zahăr		5	5	0	0	4.95	20.29	
lămîe		10	10	0.02	0.02	1.05	4.50	
Prânzul							899.13	14,35
Salată din morcov cu mere și stafide	100/25						139.83	
morcov		80	64,00	0,83	0,06	4,48	26,24	

mere		25	22,00	0,09		2,49	10,34	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
stafide		25	25	0.43	0.68	20.75	89.75	
Rasolnic	250/10						102.77	
cartofi		100	72.0	1.44	0.07	13.68	57.60	
ceapă		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
castraveți murăți(cu continut de sare<1.5 gr.)		17	17	0.17	0.03	0.51	2.04	
Smântână prelucrata termic		10	10	0.28	1.5	0.32	21.6	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
pătrunjel		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Piureu din mazare	100						171.02	
Mazare uscata		46	45.77	10.53	0.46	24.26	143.72	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3.5	3.5	0.03	2.87	0.05	27.3	
Bitoc din fileu de găină	1/50						113.41	
fileu de găină		62	43.40	10.85	0.87	0.43	49.48	
Paine alba		9	9	0.73	0.11	4.32	24.03	
pesmeți		5	5	0.45	0.15	2.40	12.90	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27.0	
Sare iodată		0.5						
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml	200	200	200	0.4	0.04	21.0	90.0	
Fructe proaspete	200	200	140	1.4	0.42	30.8	124.6	
banane								
Paine *	30	30	30	2.7	0.9	14.4	77.40	
Paine alba	30	30	30	2.43	0.36	14.4	80.1	
TOTAL cu dejun I/ cu dejun II							1471.21	28,00
							1505.64	28,00

*Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							652.38	13,65
Tartina cu Cașcaval 45%	15/30						139.70	
Paine alba		30	30	2.43	0.36	14.40	80.10	
Cașcaval 45%		16	15.36	3.99	4.15	0	59.60	
Terci pe lapte din arnăutca cu caise uscate	200						431.91	
Arnaut		76	75.24	9.03	0.75	50.41	268.61	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.4	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104.0	
Caise uscate		10	10	0.17	0.27	8.30	35.90	
Ou fiert dietetic	1	45	45	5.09	3.92	0.39	55.98	
Ceai cu zahăr, lamaie	200						24.79	
Ceai infuzie		1.0						
zahar		5	5	0	0	4.95	20.29	
lamae		10	10	0.02	0.02	1.05	4.5	
Dejunul II							677.95	13,65
Terci din orz cu lapte și stafide	200/10						357.97	
Orz		50	49.95	5.94	0.5	33.17	176.72	
Lapte 2,5% grasime		200	200	6	4	10	104.0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
stafide		15	15	0.26	0.41	12.45	53.85	
Ou fiert dietetic	1	45	45	5.09	3.92	0.39	55.98	
Lapte fiert 2.5%	200	200	200	6	4	10	104.0	
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/50	50	50	5.5	1.5	39.5	160.0	
Prânzul							832.30	14,35
Salata din rosii si castraveți	100						30.86	
Rosii		50	46.50	0.37	0	1.4	5.58	
Castraveti		50	47.5	0.29	0	2.0	8.55	
Ceapă		12	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23	
Ulei de floarea soarelui		1.5	1.5	0	1.5	0	13.50	

nerafinat								
Supa cu cartofi și tăței de casă	250							125.03
Cartofi		100	72.0	1.44	0.07	13.68	57.60	
Tăietei		10	10	1.0	0.13	7.40	36.0	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.4	8.2	
Ceapa		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Pasta de tomate		2	2	0.11	0	0.13	1.7	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
Sare iodată verdeată		0.5						
		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Pește copt cu legume	75/50							
peste								104.04
ceapă		125	75	12.75	1.28	0	59.25	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
morcov		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
ardei dulce		25	20	0.26	0.02	1.4	8.2	
faina		25	18.75	0.19	0	1.13	5.63	
Sare iodată		3	3	0.3	0.03	2.19	10.74	
		0.5						
Mămăliguță	200							
Făină de porumb		67	67	6.7	2.68	44.89	217.75	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.4	
Compot din fructe uscate	200							
Fructe usc.		45	45	0.77	1.22	37.35	161.55	
zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Paine *	30	30	30	2.7	0.9	14.4	77.4	
Paine alba	30	30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
TOTAL cu dejun I/ cu dejun II							1484.68	28,00
							1510.25	28,00

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I				17.33	5.19	124.39	604.69	13,65
Terci din hrișcă, zahăr și unt	200						360.73	
Hrisca		92	91.08	10.93	0.91	61.02	325.16	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Zahar		3	3	0	0	2.97	12.17	
Covrigei (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri)	60	60	60	6.0	1.8	47.7	192.0	
Ceai cu zahăr și lămâi	200/10						13.91	
Ceai infuzie		1.0						
zahăr		3.0	3.0	0	0	2.97	12.17	
lămâi		10	10	0.06	0.02	0.54	1.74	
Mere coapte	1/65						38.05	
Mere		92	80.96	0.32	0	9.15	38.05	
Dejunul II				15.95	5.84	132.93	634.93	13,65
Terci din arnăut cu curaga, unt	200						352.93	
Arnaut		78	77.22	9.27	0.77	51.74	275.68	
Curaga		15	15	0.26	0.41	12.45	53.85	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml	200	200	200	0.4	0.4	21.0	90.0	
Covrigei (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri)	60	60	60	6.0	1.8	47.7	192.0	
Prânzul				33.51	12.71	145.18	763.74	14,35
Vinegret	100						48.85	
Sfeclă		19.2	15.36	0.26	0	1.66	6.6	
Morcov		12.5	10.0	0.13	0.01	0.7	4.1	
Cartofi		27.5	19.8	0.4	0.02	3.76	15.84	
Castraveti murati cu continut de sare<1.5 gr		33.3	33.3	0.33	0.07	1.0	4.0	
Ceapă		17.9	15.04	0.26	0	1.43	4.81	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.50	
Supă țărănească cu	250/10						89.75	

smantana								
Varza		62	49.6	0.4	0	2.68	15.38	
Cartofi		40	28.8	0.58	0.03	5.47	23.04	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.4	8.2	
Ceapa		25	21	0.26	0.04	15.33	6.72	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
Verdeata		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Sare iodata		0.5						
Smantana 15% grasime prelucrata termic		10	10	0.28	1.5	0.32	21.6	
Fileu înăbușit	75/50						114.60	
Piept de pui		108	75.6	18.9	1.51	0.76	86.18	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.4	8.20	
Ceapa		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
Sare iodata		0.5						
Terci din orez	150						207.69	
Orez		51	50.49	3.69	1.01	31.81	184.29	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Compot din fructe proaspete	200						36.38	
Prune		45.6	41.04	0.29	0	5.34	24.21	
Zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Mere proaspete	200	200	176	0.7	0	19.89	82.72	
Paine *	35	35	35	3.15	1.05	16.8	90.30	
Paine alba	35	35	35	2.84	0.42	16.80	93.45	
TOTAL cu dejun I/				50.84	17.90	269.57	1368.43	28,00
cu dejun II				49.46	18.55	278.11	1398.67	28,00

* Pâine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Marti
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I				23.39	21.73	68.0	604.29	13,65
Paste din faina integrala fierte cu cașcaval(45%)	150/5/15						306.17	
Paste		52	52	5.2	0.68	38.48	187.20	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0.04	4.1	0.07	39.0	
Cascaval 45%		16	15.36	3.99	4.15	0	59.60	
Ou fiert dietetic	1	45	45	5.09	3.92	0.39	55.98	
Tartină cu unt	5/30						119.10	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5.0	0.04	4.1	0.07	39.0	
Paine alba		30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Cacao cu lapte	200						123.04	
cacao		3	3	0.6	0.42	1.62	6.87	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104.0	
zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Dejunul II				20.98	15.78	95.35	629.88	13,65
Terci din griș	200						316.29	
Griș		50	49.5	5.94	0.5	33.17	176.72	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104.0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.4	
		3	3	0	0	2.97	12.17	
Tartina cu unt	5/30						119.10	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0.04	4.1	0.07	39.0	
Paine din faina integrală		30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Căi de cafea cu lapte și zahăr	200						13.91	
Ceai infuzie		1						
zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
lămâie		10	10	0.06	0.02	0.54	1.74	
Ou dietetic fiert	1	45	45	5.09	3.392	0.39	55.98	
Fructe proaspete	200	200	140	1.4	0.42	30.8	124.60	
Prânzul				26.48	14.90	199.40	832.56	14,35
Salată din legume proaspete	150						55.07	
Rosii		50	47.05	0.29	0	2.0	8.55	
Castraveți		50	46.5	0.37	0	1.40	5.58	
Ardei dulci		50	37.50	0.38	0	2.25	11.25	

Ceapă		10	8040	0.14	0.02	6.13	2.69	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27.0	
Ciorba cu varză proaspata	250/10							104.31
Varza proaspata		62	49,60	0,40		2,68	15,38	
Cartofi		52	37.44	0.75	0.04	7.11	29.95	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.4	8.2	
Ceapa		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Pasta de tomate		2	2	0.11	0	0.3	1.7	
Ulei de floarea soarelui nerafinat verdeata		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
Sare iodata		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Smantana prelucrata termic		0.5						
		10	10	0.28	1.5	0.32	21.6	
Gulaș din carne de bovină	50/50							109.04
carne de bovină		79	47.40	9.57	3.32	0	71.1	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.50	
ceapă		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
pastă de tomate		4	4	0.22	0	0.6	3.40	
făină de grâu		4	4	0.4	0.04	2.92	14.32	
Legume coapte	200							202.53
Cartofi		300	216	4.32	0.22	41.04	172.80	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.40	8.20	
Ceapă		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
Verdeată		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Sare iodata		0.5						
Suc 100% natural, zahar <5 gr/100 ml	200	200	200	0.4	0.4	21	90.0	
Fructe proaspete struguri	200	200,0	174,00	1,22	0,35	31,32	120,06	
Paine*	30	30	30	2.7	0.9	14.4	77.40	
Paine alba	30	30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
TOTAL cu dejun I/ cu dejun II				49.87 47.46	36.63 30.68	267.40 294.75	1436.85 1462.44	28,00 28,00

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I				17.58	18.20	86.58	633.27	13,65
Terci din orez, lapte, curaga	200						343.86	
orez		45	44.55	3.25	0.89	28.07	165.61	
Lapte 2,5%		200	200	6.0	4.0	10.0	104.0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
curaga		15	15	0.26	0.41	12.45	53.85	
Tartină cu cașcaval, unt	5/20/30						197.32	
Cascaval 45%		21	20.16	5.24	5.44	0	78.22	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0.04	4.1	0.07	39.0	
Paine alba		30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Băutură de măcieș	200						92.09	
măcieș		20	20	0.34	0.54	16.6	71.80	
zahăr		5	5	0	0	4.95	20.29	
Dejunul II				20.99	25.77	74.43	618.24	13,65
Terci din fulgi ovăș, stafide și seminte de floarea soarelui	200						316.92	
Ovas		50	49.95	5.0	2.0	33.5	162.50	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Zahar		3	3	0	0	2.97	12.17	
Stafide		15	15	0.26	0.41	12.45	53.85	
Seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65.0	
Tartină cu unt și cașcaval	5/20/30						197.32	
Cascaval 45%		21	20.16	5.24	5.44	0	78.22	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0.04	4.1	0.07	39.0	
Paine alba		30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Lapte fiert		200	200	6	4	10	104.0	
Prânzul				34.31	13.05	176.49	836.43	14,35
Salată vitaminizată	150						81.21	

Varză proaspătă		81.5	65.2	0.52	0	3.52	20.21	
Ceapă		12	10.08	0.17	0	0.96	4.23	
morcovi		12.5	10.0	0.13	0.01	0.7	4.1	
Porumb dulce conservat zahar-3,2gr.per 100gr, prelucrat termic		16.7	14.86	0.45	0.18	2.71	14.42	
Ardei dulce		50	37.50	0.38	0	2.25	11.25	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27.0	
Ciorba cu fasole	250						125.72	
Cartofi		60	43.20	0.86	0.04	8.21	34.56	
Fasole uscata		20	19.90	4.38	0.2	10.75	60.30	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.40	8.20	
Ceapa		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
Verdeata		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Ardei dulce		5	3.76	0.04	0	0.23	1.13	
Sare iodata		0.5						
Tefelute în sos	60/30						115.75	
Fileu de pui		75	52.5	13.13	1.05	0.53	59.85	
Paine alba		8	8	0.65	0.1	3.84	21.36	
Ceapa		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Faina		4	4	0.4	0.04	2.91	14.32	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.50	
Sare iodata		0.5						
Pireu cartofi	200						210.68	
Cartofi		280	201.60	4.03	0.2	38.30	167.28	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Lapte 2,5%		50	50	1.5	1.0	2.5	26.0	
Bautura de lamaie	200						25.51	
lamaie		30	30.0	0.18	0.05	1.62	5.22	
zahar		5	5	0	0	4.95	20.29	
Struguri		200	174	1.22	0.35	31.32	120.06	
paine *	30	30	30	2.7	0.9	14.40	77.40	
paine alba	30	30	30	2.43	0.36	14.40	80.1	
TOTAL cu dejun I/ cu dejunul II				51.89	31.25	263.07	1469.70	28,00
				55.30	38.82	250.92	1454.67	28,00

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I				32.96	21.80	44.33	578.35	
Budinca din brânză de vaci cu magiun	150/10						455.31	
Brânză 9% grasime		144	144	23.04	12.96	1.44	289.44	
Crupă de griș		12	11.88	1.43	0.12	7.96	42.41	
Zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3.0	0	27.0	
ou		10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44	
magiun		10	10	0.14	0.01	6.58	23.05	
pesmeți		5	5	0.45	0.15	2.4	12.9	
Stafide		10	10	0.17	0.27	8.30	35.9	
Cacao cu lapte	200						123.04	
cacao		3	3	0.6	0.42	1.62	6.87	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104.0	
zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Dejunul II				32.36	21.38	40.55	559.31	13,65
Budincă cu magiun	150/10						455.31	
Brânză 9% grasime		144	144	23.04	12.96	1.44	289.44	
Crupă de griș		12	11.88	1.43	0.12	7.96	42.41	
Zahăr		3	3	0	0	2.97	12.17	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3.0	0	27.0	
ou		10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44	
magiun		10	10	0.14	0.01	6.58	23.05	
pesmeți		5	5	0.45	0.15	2.4	12.9	
Stafide		10	10	0.17	0.27	8.30	35.9	
Lapte fiert 2.5% grasime	200	200	200	6	4	10	104.0	
Pranzul				34.11	18.20	174.18	922.66	14,35
Salata din sfecla cu prune, seminte de in	100						167.88	
Sfecla fiarta		100	80	1.36	0	8.64	34.40	
Prune uscate f/s		20	20	0.34	0.14	12.6	50	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	1.98	0	17.98	
Seminte de in		10	10	2	7	1.72	65.5	
Supă cu cartofi și tăeței	250						146.63	

din faina integrala de casa								
Cartofi		100	72	1.44	0.07	13.68	57.60	
Taietei din faina integrala de casa		10	10	1.0	0.13	7.4	36.0	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.4	8.2	
Ceapa		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Pasta de tomate		2	2	1	0	0.3	1.7	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.50	
Verdeata		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Smantana 15% grasime prelucrata termic		10	10	0.28	1.5	0.32	21.60	
Sare iodata		0.5						
Pilaf din fileu de găină	50/150						295.14	
Fileu de pui		74	51.8	12.95	1.04	0.52	59.05	
Orez		57	56.43	4.12	1.13	35.55	205.97	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.50	
Ceapa		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.40	8.20	
Pasta de tomate		2	2	1	0	0.3	1.7	
Ceai cu zahar	200						20.29	
Ceai infuzie	1							
Zahar	5	5	5	0	0	4.95	20.29	
Fruze proaspete	200							
Mere		200	176	0.7	0	19.89	82.72	
Paine *	40	40	40	3.6	1.2	19.20	103.2	
Paine alba	40	40	40	3.24	0.48	19.20	106.8	
TOTAL cu dejun I/ cu dejun II				67.07 66.47	40.00 39.58	218.51 214.73	1501.01 1481.97	28,00 28,00

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(g)	Net(g)					
Dejunul I				30.29	5.71	101.80	637.17	13,65
Pârjoală din fileu de pui	70						159.05	
fileu		118	82.6	20.65	1.65	0.83	94.16	
Paine alba		12	12	0.97	0.14	5.76	32.04	
pesmeți		7.5	7.5	0.68	0.23	3.6	19.35	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
Legume coapte	200						202.53	
Cartofi		300	216	4.32	0.22	41.04	172.80	
Morcov		25	20	0.26	0.02	1.4	8.2	
Ceapă		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Ulei de floarea soarelui nerafinat verdeata		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Tartină cu magiun	20/30						126.20	
Magiun din mere		20	20	0.28	0.02	13.15	46.10	
Paine alba		30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Ceai cu zahăr si lamaie	200						24.79	
Ceai infuzie		1.0						
zahăr		5	5	0	0	4.95	20.29	
lamaie		10	10	0.20	0.02	1.05	4.50	
Dejunul II				31.19	7.53	65.96	611.20	13.65
Pârjoală din fileu de pui	70						159.05	
fileu		118	82.6	20.65	1.65	0.83	94.16	
Paine alba		12	12	0.97	0.14	5.76	32.04	
pesmeți		7.5	7.5	0.68	0.23	3.6	19.35	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
Terci din arnăut	150						235.46	
arnăut		60	59.4	7.13	0.59	3.98	212.06	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.40	
Băutură din măcieș	200						92.09	
macieș		20	20	0.34	0.54	16	71.80	
zahăr		5	5	0	0	4.95	20.29	
Fructe proaspete banane	200	200	140	1.4	0.42	30.8	124.60	
Prânzul				46.45	19.54	161.32	889.83	

Salată din morcov, măr și semințe de floarea soarelui	100						128.58	
Morcov		80	64	0.83	0.06	4.48	26.24	
Măr		25	22	0.09	0	2.49	10.34	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27.0	
Semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65.0	
Supă de cartofi cu arpacas	250						100.11	
cartofi		66.5	47.88	0.96	0.05	9.1	38.30	
arpacas		10	9.9	0.99	0.13	6.53	32.08	
morcov		25	20	0.26	0.02	1.4	8.20	
ceapă		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.50	
patrunjel		4	3.2	0.14	0.01	0.29	1.31	
Sare iodată		0.5						
Pește copt cu legume	75/50						104.04	
peste		125	75.1	12.75	1.28	0	59.25	
ceapă		25	21	0.36	0.04	15.33	6.72	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1.5	1.5	0	1.5	0	13.5	
morcov		25	20	0.26	0.02	1.4	8.20	
Ardei dulce		25	18.75	0.19	0	1.13	5.63	
Sare iodată		0.5						
Faina de grau		3	3	0.3	0.03	2.19	10.74	
Terci din hrișcă	200						348.56	
Crupă de hrișcă		92	91.08	10.93	0.91	61.02	325.16	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0.02	2.46	0.04	23.4	
Ceai cu zahăr și lamaie	200						24.79	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4.95	20.29	
lamaie		10	6	0.02	0.02	1.05	4.50	
Paine *	35	35	35	3.15	1.05	16.8	90.30	
Paine alba	35	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45	
TOTAL cu dejun I/ cu dejun II				76.74 77.64	25.25 27.07	263.12 227.28	1527.00 1501.03	28.00 28.00

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic