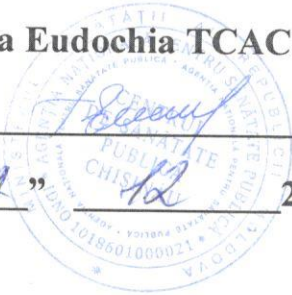


„COORDONAT”

Şeful Centrului
de Sănătate Publică Chisinau

D-na Eudochia TCACI

“ 22 ” 2023



“APROBAT”

Administrator

S.R.L. “SAVUROS PRIM”

Victor CIOBANU

“ 18 ”



MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituțiilor de tip primar, gimnazial și liceal

(asigurați cu dejuc cald în stil masă-suedeză, elevii care au suportat TBC, cei care au contactat focarele de TBC cu dejun și prânz, elevii grupelor cu regim prelungit)

pe perioada de iarnă *-primăvara*

clasele I-IV

a anului de studii

2023- 2024

Clasele I-IV

I Săptămână Luni

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Tartina cu unt si cașcaval	40/10/15					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45% grasimi	15,00	14,40	3,74	3,89		55,87
2	Terci rar de griș cu stafide pe apă ,	200/5/5					
	Crupa de griș	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	9,00	9,00			8,91	36,52
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			12,9	17,23	75,02	531,87
Dejun II (19,35 lei)							
1	Tartina cu unt si magiun	40/15/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Magiun de măr	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Terci rar de ovăs cu stafide pe apă	200/5/10					
	Crupa de ovăs	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 % grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete banane	57,00	40	0,40	0,12	8,78	35,51
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			9,18	17,58	81,92	539,02
Prânzul (14,35 lei GRP)							
1	Salată din sfeclă ,semințe	100					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Ulei nerafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Sare iodată	0,50	050	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de in	3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
2	Ciorba de țară cu smântână (pr. termic)	200/15					
	Varză proaspătă	45,00	36,00	0,29		1,94	11,16
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Mărar	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62

	Smântână (pr,termic) 15% grăsimi	15,00	15,00	0,42	2,25	0,48	32,40
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne de pui înăbușită cu sos	48/50					
	Piept de pui refrigerat	70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7,00	7,00		7,00		63,00
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Pastă de tomate	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Pesmeți	7,00	7,00	0,70	0,07	5,11	25,06
	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci dens din crupe de arpăcaș	100/10					
	Crupe de arpăcaș	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masă	0,10	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
6	Compot din mere	200					
	Mere proaspete	50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	Total			27,50	36,92	126,39	905,19

Total dejun I si prinz 1437,06 Kcal

Total dejun II si prinz 1444,21 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun (19,35 lei)							
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
3	Pilaf dulce cu fructe	200					
	Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (82,5% grăsime)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fructe proaspete de sezon (mere)	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			15,04	15,71	77,29	534,93
Dejun II (19,35 lei)							
1	Terci din orz cu lapte	200					
	Orz	33,00	32,67	3,92	0,33	21,89	116,63
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt 82,5% de grăsime	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
2	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Pâine din făină integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
4	Lapte fiert 2,6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
5	Covrigei far a grăsime hid-e, si E- uri	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
	Total			20,70	17,90	70,01	535,69
Prânzul (14,35 lei GRP,)							
1	Tomate proaspete porționate	60,00	57,00	0,34		2,39	10,26
2	Ciorba cu mazăre uscata	250					
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Mazăre uscata	30,00	29,85	6,87	0,30	15,82	93,73
	Pătrunjel	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
	Mărar	2,00	1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomat -pastă	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Sare iodată	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare la aburi cu sos roşu	50/50					
	Pulpă de bovină fără os refrigerată	35,00	21,00	4,24	1,47		31,50
	Carne de piept de pui refrigerată	30,00	21,00	5,25	0,42	0,21	23,94
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Lapte 2,6% de grăsime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ou, categorie extra, gr	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine	6,00	6,00	0,54	0,18	2,88	15,48
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Morcov	5,00	4,00	0,05	0,00	0,28	1,64
	Ceapă	3,00	2,52	0,04	0,01	1,84	0,81

	Ulei de floarea soarelui rafinat	7,00	7,00		7,00		63,00
	Făină de grâu	4,00	4,00	0,40	0,04	2,92	14,32
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	1,00	1,00			0,99	4,06
	Sare iodată	0,40	0,40				
5	Terci dens din crupe de arnut marunt	100/10					
	Crupe de arnut marunt	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt 82,5 % grăsime	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masa	0,30	0,30				
6	Suc din fructe	200,00	200,00	0,40	0,40	21,00	90,00
	Pâine	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
	Total			32,17	30,61	129,06	924,13

Total dejun I si prinz 1459,06 Kcal

Total dejun II si prinz 1459,82 Kcal

Prețul dejun + prînz (33,70 lei)

I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Puding din brânză de vaci cu dulceață	100/10					
	Brânză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Smântână 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	9,00	9,00	0,15	0,24	7,47	32,31
	Dulceață de mere	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Covrigei (fără adaosuri,fără gr,hydr)	35,00	35,00	3,85	1,05	27,65	112,00
4	Fructe proaspete (kaki)	82,35	70,00	0,42	0,14	13,02	49,00
	Total			21,00	15,28	77,35	538,86
Dejun II (19,35 lei)							
1	Puding din brânză de vaci cu dulceață	100/10					
	Brânză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Smântână 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	9,00	9,00	0,15	0,24	7,47	32,31
	Dulceață (de caise)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
3	Biscuiți (fără adaosuri,fără gr,hydr)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
4	Mere janagold	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total			20,11	14,66	67,46	532,63
Prânzul (14,35 lei GRP,)							
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	1/120					
	Varză proaspătă	90,00	72,00	0,58		3,89	22,32
	Ulei nerafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Mazăre verde pr,Termiv	20,00	20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie (suc)	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
2	Zamă cu tăiței și smântână	1/250/5					
	Tăiței	15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	54,00
	Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Tomate suc propriu	20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei	6,00	6,00		6,00		54,00
	Rădăcină de țelină	4,00	2,80	0,02	0,01	0,08	0,45

	Pătrunjel verde	4,00	3,20	0,14	0,01	0,29	1,31
	Smântână (pr,termic) 15% grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pilaf cu carne de pasăre	150/40					
	Carne de pasăre refrigerată	70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Pastă de tomate	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Orez	45,00	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	Sare iodată de masa	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Suc (mai puțin de 5 gr,zăhar la 100ml)	200,00	200,00	0,40	0,40	21,00	90,00
5	Pâine din faina integrală	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
6	Mere	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
	Total			27,36	31,02	137,74	945,44

Total dejun I si prinz 1484,30 Kcal
Total dejun II si prinz 1478,07 Kcal
Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

I Săptămîna Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Chiflă achizitionata	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
2	Iaurt natural 2,6% cu seminte de in,	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
3	Terci rar de grîu,						
	Lapte 2,6%,	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	Crupa de grîu,	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt (82,5 %grasimi),	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar,	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide,	4,00	4,00	0,07	0,11	3,32	14,36
4	Ceai cu zahăr și lămîie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total			16,04	15,29	81,72	539,50
Dejun II (19,35 lei)							
1	Chiflă achizitionata	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
2	Iaurt natural 2,6% cu fructe	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
3	Terci rar de ovăz ,						
	Lapte2,6%	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	Crupa de grîu	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide	2,50	2,50	0,04	0,07	2,08	8,98
4	Ceai cu zahăr	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Fructe (Kiwi)	45,00	38,70	0,39	0,39	5,81	23,61
	Total			15,77	15,58	82,70	539,19
Prânzul (14,35 lei GRP,)							
1	Ardei copti	70/5					
	Ardei dulci	70,00	52,50	0,53		3,15	15,75
	Sare iodată de masa	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
2	Borș de varză cu cartofi si smîntînă	1/250/5					
	Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
	Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Sfeclă roșie	37,50	30,00	0,51		3,24	12,90
	Paste de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Smîntînă 15 % de grăsime	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață(pătrunjel,mărar)	5,00	4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pirjoală coaptă la aburi	1/45					
	Pulpă de bovină f/os refrigerată	30,00	18,00	3,64	1,26		27,00
	Piept de pui refrigerat	30,00	21,00	5,25	0,42	0,21	23,94
	Pâine de grâu	10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat,extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
4	Paste fierte cu unt și cașcaval	100/10/10					
	Paste „Franzeleta”	50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25

	Sare iodată de masă	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei	3,00	3,00		3,00		27,00
5	Cumpot din fructe uscate	150,00	150,00				
	Fructe uscate	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
6	Pâine	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
	Total			26,62	39,66	117,76	941,90

Total dejun I si prinz 1481,40 Kcal

Total dejun II si prinz 1481,09 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

I Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grîu	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Terci dens din orez fiert	150,00					
	Crupe de orez	45,00	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe portocale	85,00	60,00	0,54	0,06	6,55	27,97
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Pâine	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
	Total			18,31	14,80	79,16	538,85
Dejun II (19,35 lei)							
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grîu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Paste fierte cu unt	100/10					
	Paste făinoase	35,00	35,00	3,50	0,46	25,90	126,00
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe – mere semerenco	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Pâine	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
	Total			18,27	14,3	79,65	512,05
Prânzul (14,35 lei GRP)							
1	Tomate porționate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Supă cu fasole și legume	250,00					
	Fasole uscate	30,00	29,85	6,57	0,30	16,12	90,45
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Tomate /paste de tomate/suc	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	2,00	1,60	0,01	0,00	0,05	0,22
	Pătrunjel verde	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Frunză de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00

	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Borș acru alimentar	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	0,00
3	Chiftele la aburi cu sos						
	Carne de pasăre refrigerată/piept	70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	Pâine de grâu	10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată de masa	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat,extra	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
4	Terci dens din crupe de mei	100					
	Crupe de mei	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masa	0,50	0,50	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Compot din fructe ,	200,00					
	Mere	50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
6	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
7	Biscuiți	35,00	35,00	2,87	3,33	25,90	149,10
	Pâine din făina integrală	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total			37,29	22,34	154,24	941,78

Total dejun I si prinz 1453,38 Kcal
Total dejun II si prinz 1480,63 Kcal
Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

II Săptămîna Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Tartina cu cașcaval ,	35/15					
	Pâine de grâu	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
	Cașcaval	15,00	14,40	3,74	3,89		55,87
2	Terci de grâu cu lapte	1/200/50					
	Crupă de grâu mărunț	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt (82,5% grăsimi)	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Zahăr	3,00	3,00			2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Biscuiți de casă (fără grăs, hid.)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
4	Suc din măr (poamă, morcov)	100,00	100,00	0,20	0,20	10,50	45,00
	Total			16,23	13,77	81,57	538,32
Dejun II (19,35 lei)							
1	Tartina cu cașcaval ,	40/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de mei cu lapte	1/200/5					
	Crupă de mei	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	4,00	4,00			3,96	16,23
	Caise uscate	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămîie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fruite proaspete măr	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Total			17,46	13,04	81,44	538,62
Prânzul (14,35 lei GRP)							
1	Salată vitaminică	1/120					
	Varză proaspătă	100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	Ulei nerafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Măr proaspăt	25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămîie (suc)	4,00	2,40	0,02	0,01	0,22	0,70
2	Supă de cartofi si orez	1/250					
	Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
	Cartofi	66,00	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00		3,00		27,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	5,00	3,70	0,05	0,01	0,28	1,04
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne cu legume înăbușită						
	Piept de pui refrigerată	60,00	36,00	7,27	2,52		54,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Făină de grâu	8,00	8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92

	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ardei dulci	15,00	11,25	0,11		0,68	3,38
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci viscos din hrișcă cu unt	100/10					
	Crupe de hrișcă	44,00	43,56	5,23	0,44	29,19	155,51
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masa	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
6	Suc de mere	200,00	200,00	0,40	0,40	21,00	90,00
	Total			22,73	35,90	129,24	944,53

Total dejun I si prinz 1482,85 Kcal
Total dejun II si prinz 1483,15 Kcal
Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

II Săptămîna Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Omletă din ou de găină cat, extra	50					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci dens din crupe de grâu.	150/5					
	Crupe de grâu mărunț	40,00	40,00	4,00	1,60	26,80	130,00
	Unt (82,5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	9,00	9,00			8,91	36,52
	Lămîie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Covrigei	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
	Fructe mere	50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Total			18,38	16,42	86,71	538,52
Dejun II (19,35 lei)							
1	Omletă din ou de găină cat, extra	50					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz pe lapte	150					
	Crupe de ovăz	40,00	40,00	4,00	1,60	26,80	130,00
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82,5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Banane	78,00	54,60	0,55	0,16	12,01	48,59
	Total			18,90	17,83	78,44	539,39
Prânzul (14,35 lei GRP)							
1	Salată din tomate proaspete cu castraveți .	50/50					
	Tomate proaspete	53,00	50,35	0,30		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți	54,00	50,22	0,40		1,51	6,03
2	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	7,00	7,00		7,00		63,00
	Borș roșu și smântână 20% (prelucrare ter.)	1/250/5					
	Cartofi	75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Morcov	6,50	5,20	0,07	0,01	0,36	2,13
	Sfeclă	60,00	48,00	0,82		5,18	20,64
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Smîntînă 20 % (prelucrare ter.)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
3	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sufleu din bovină (fără os refrigerate)	1/35					
	Pulpă de bovină fără os refrigerată	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Făină	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ou cat,extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Unt	7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
4	Cașcaval	3,00	2,88	0,75	0,78		11,17
	Sare iodată de masa	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Fasole / mazăre fierte	150					
	Fasole / mazăre fierte	80,00	79,60	18,31	0,80	42,19	249,94
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Pastă de tomate	6,00	6,00	0,32		0,90	5,10
5	Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00		6,00		54,00
	Sare iodată de masă	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
	Compot din mere și gutui	200					
	Mere	25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
6	Gutui	25,00	18,00	0,07	0,02	2,70	10,26
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	Pâine din făină integrală	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total			39,39	35,17	132,47	941,78

Total dejun I si prinz 1393,39 Kcal

Total dejun II si prinz 1385,29 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/20					
	Paste (cornișor)	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte cu cacao	1/150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
3	Fructe în sortiment (banane)	85,00	59,50				
	Banane	85,00	59,50	0,60	0,18	13,09	52,96
4	Pâine	20,00	20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Total			17,08	20,17	65,24	521,92
Dejun II (19,35 lei)							
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/20					
	Paste (spirală)	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	3,00	3,00		3,00		27,00
2	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Fructe mere	70,00	61,60	0,25		6,96	26,71
	Pâine	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
4	Total			17,85	21,27	82,39	538,96
Prânzul (14,35 lei GRP)							
1	Supă de cartofi cu arpacaș	1/250					
	Cartofi	75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Arpacaș	20,00	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	1,80	1,26	0,01	0,00	0,04	0,20
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	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
2	Perișoare cu sos roșu	35/50					
	Carne din piept de pui refrigerată	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Lapte 2,6% de grăsimi	21,00	21,00	0,63	0,42	1,05	10,92
	Ou, categorie extra, gr	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Pâine	4,00	4,00	0,36	0,12	1,92	10,32
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roșu	50	50,00				
	Morcov	6,00	4,80	0,06	0,00	0,34	1,97
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Făină de grâu	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	1,00	1,00			0,99	4,06
	Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Terci dens din crupe de mei	1/100					
	Crupe de mei	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00

	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din prune uscate	1/200					
	Prune uscate	30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
	Lămâie (suc)	2,50	1,50	0,02	0,00	0,14	0,44
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
5	Pâine	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
	Total:			27,52	28,51	137,65	918,41

Total dejun I si prinz 1440,33 Kcal

Total dejun II si prinz 1457,37 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Perişoare de peşte cu sos roşu,	50/25					
	Fileu de peste	80,00	48,00	8,16	0,82		37,92
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat, Extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7	2,00		2,00		18,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/150					
	Crupe de mălai	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt 82,5% grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe portocale	120,00	84,00	0,76	0,08	9,24	39,48
4	Ceai cu lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zăhar	8,00	8,00			7,92	32,46
5	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total			19,92	13,88	81,46	530,41
Dejun II (19,35 lei)							
1	Chiflă achiziţionată	1/60	60,00	6,00	0,96	30,00	154,20
2	Terci rar de griş pe lapte	200					
	Lapte 2,6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Crupa de griş	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grăsimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
3	Ceai cu zahăr şi lămâie	1/200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Fructe Măr	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Total			14,68	11,71	87,33	527,81
Prânzul (14,35 lei GRP,)							
1	Salată de sfeclă verdeaţă, seminte de floare asoarelui	1/100					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Seminte de floare asoarelui	3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
2	Ciorbă de legume	1/250					
	Conopidă	30,00	24,00	0,48	0,02	12,00	6,00
	Varză proaspătă	40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	Mazăre verde	12,00	12,00	0,60	0,02	1,56	4,80
	Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94

	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	1,84	1,29	0,01	0,00	0,04	0,21
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	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
3	Pirjoală din piept de pui la aburi	50,00					
	Carne de piept de pui refrigerată	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Pesmeți măcinați	10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2,6% de grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Pâine de grâu	5,00	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ouă cat, Extra gr,	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Unt 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Cartofi fierți cu unt	150,00					
	Cartofi	200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
	Unt 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Mărar	2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Suc natural de roșii	200,00	200,00	1,00	0,30	15,10	72,00
6	Biscuiți	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
7	Pâine de din făină	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total:			27,49	34,97	141,93	938,61

Total dejun I si prinz 1469,02 Kcal
Total dejun II si prinz 1466,42 Kcal
Prețul dejun + prînz (33,70 lei)

II Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Tartina cu unt și gem	35/15/15					
	Pâine de grâu	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Gem de măr	15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
2	Terci rar de grîu cu stafide pe apă ,	200/5/10					
	Crupa de grîu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	3,00	3,00	0,05	0,08	2,49	10,77
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete mere	80,00	70,40	0,28		7,96	33,09
2	Cacao	1/100					
	Lapte 2,6% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
	Total			11,89	19,74	73,5	540,30
Dejun II (19,35 lei)							
1	Tartina cu unt și gem	35/15/15					
	Pâine de grâu	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Gem de măr	15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
2	Terci rar de mei cu stafide pe apă ,	200/5/10					
	Crupa de mei	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete banane	90,00	63,00	0,63	0,19	13,86	56,07
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			8,94	17,59	79,33	526,59
Prânzul (14,35 lei GRP,)							
1	Legume proaspete	100/5					
	Castraveți proaspeți	60,00	55,80	0,45		1,67	6,70
	Roșii	60,00	57,00	0,34	0,15	2,39	10,26
	Ulei	10,00	10,00		10,00		90,00
2	Supă de cartofi cu fasole	1/250					
	Cartofi	90,00	65,00	1,30	0,07	12,35	52,00
	Fasole	27,00	26,87	5,91	0,27	14,51	81,40
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Rădăcină de pătrunjel	5,00	3,75	0,08	0,00	0,24	1,09
	Rădăcină de țelină	5,00	3,50	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Mărar.	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
	Pătrunjel.	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	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

3	Pește "Macrou" copt în rolă	55,00					
	Pește „Macrou” f / cap	85,00	51,00	8,67	0,87		40,29
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Paste Fierțe cu unt	1/150/5					
	Paste Franzeluța	50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Unt „de Râșcani” 82,5% grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
5	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Compot	1/200					
	Fruite uscate	30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
	Lămâie	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
6	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total:			28,18	29,92	149,26	938,49

Total dejun I si prinz 1478,79 Kcal

Total dejun II si prinz 1465,08 Kcal

Prețul dejun + prînz (33,70 lei)