

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____**V.STAVENSCHI**

Data ____/____/____**2025**
Digitally signed by Stavenschi
Victoria Date: 2025.12.05 14:50:48
EET
Reason: MoldSign Signature
MOLDOVA EUROPEANĂ



APROBAT

ADMINISTRATORUL INTER

Î.M.A.P. “ADOLESCENȚA-RC”

_____**A.GHIMPU**

Data ____/____/____**2025**
Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2025.12.01 22:06:21 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova
MOLDOVA EUROPEANĂ



MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR DIN CLASELE SPORTIVE
IX-XII ÎN INSTITUȚIA PUBLICĂ LICEUL TEORETIC CU
PROFIL SPORTIV „AVANTE” Î.M.A.P.
“ADOLESCENȚA -RC” PENTRU PERIOADA “
IARNĂ-PRIMĂVARĂ ”
ANUL DE STUDII 2025-2026**

CHIȘINĂU 2025

SĂPTĂMÂNĂ I LUNI

Denumirea bucatelor pentru Meniu- model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit	20/25			7,08	7,60	18,50	183,59
Brânză maturată cu pastă semitare, grăsime < 45 %		20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahar< de15%		25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	108,50
Spaghete cu roșii, olive și busuioc	150			13,37	14,31	38,74	222,42
Spaghete din făina integrală		39,00	39,00	13,10	6,50	37,10	140,40
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		4,00	4,00	0,02	3,21	0,04	29,92
Ulei de floarea soarelui rafinat presat la rece		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Roșii proaspete		28,30	24,00	0,16	0,00	1,13	5,90
Olive (fără sămburi)		10,90	6,00	0,04	0,64	0,37	9,80
Busuioc		1,35	1,35	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu cătină	200			0,28	0,02	6,85	26,75
Cătină		26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
Fructe proaspete	250			1,00	0,00	28,75	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				21,73	21,93	92,84	550,26
PRÂNZ							
Salată de rădăcină de țelină cu morcov și verdeață	50			1,19	6,77	3,95	80,15
Morcov		43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină		15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr		0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată		0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac		2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde și verdeață	250			6,49	10,55	23,10	163,32
Conopidă proaspătă		20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
produs) prelucrată termic		30,80	20,00	3,20	0,05	3,78	16,25
Cartofi		77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
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
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu		1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină		3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeață (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
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș	50/50			11,07	5,14	3,27	214,97
Fileu de pui dezosată, refrigerată		80,00	70,00	6,60	0,15	0,15	148,33
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	4,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		7,20	6,00	0,10	0,00	0,57	2,35
Suc de tomate		6,32	6,32	0,05	0,01	0,29	1,70
Făină de grâu		4,00	4,00	0,30	0,03	2,19	17,32
Rădăcină de țelină		0,90	0,60	0,00	0,00	0,02	0,10
Sare iodată		0,5	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,22
Bulgur fiert cu unt	150			3,48	3,73	33,44	347,10
Bulgur		64,80	64,50	3,02	0,26	28,50	272,30
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74

SĂPTĂMÂNA I MARTI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Bruschetă cu „Mozzarella”, roșii și busuioc	5/25/10/40			9,51	11,23	17,75	238,03
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veg.		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella, sare < 2 gr		27,5	25,00	6,50	6,70	0,00	97,03
Tomate proaspete		11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Busuioc		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă		41,00	40,00	2,92	0,43	17,28	101,80
Boabe de orez fiert cu lapte, unt și scorțișoară	150			4,59	6,18	29,12	212,06
Boabe de orez		33,75	33,41	2,43	0,66	21,05	121,95
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		71,25	95,00	2,13	1,42	3,56	37,05
Apă		45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		4,5	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoară		0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lămâie	200/3			0,25	0,00	6,56	20,49
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	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				15,35	17,71	75,43	559,58
PRÂNZ							
Tomate porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână	250/10			5,56	7,34	26,41	233,07
Cartofi		115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	1,10	54,10
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Morcov		12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Tomate în pulpă		20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Suc de roșii		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Pătrunjel verde		1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde		1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală de casă coaptă	60			7,54	15,55	13,73	220,38
Pulpă de porc refrigerată, dezosată,degresată		24,00	21,60	0,34	2,50	1,45	24,48
Fileu de pui refrigerată		25,20	22,80	5,25	0,42	0,21	28,73
Pâine		10,80	10,80	0,73	0,11	4,32	31,43
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	7,00	0,00	63,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Ouă de găină de categoria „Fextra”		4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Pesmeți		5,00	5,00	0,50	0,06	3,66	17,90
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Terci de hrișcă cu unt granulos	150			7,95	5,68	0,44	281,57</

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Puding din brânză de vaci și dulceață de căpșune	100/7			16,40	8,82	25,12	367,10
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		76,00	76,00	12,7	6,84	0,76	152,76
Crupe de griș		8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	27,30
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină categoria Extra		0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide		10,02	10,00	1,02	0,16	5,10	26,21
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăș. Veg.		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		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
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăș. Veg.		10,00	10,00	0,10	8,20	0,10	78,40
Pesmeți		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Dulceață de căpșune		7,00	7,00	0,04	0,00	4,70	20,08
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenate, E-uri)	40			4,40	1,20	31,60	128,00
Ceaicu lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
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	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Măr copt cu nuci și scorțișoară	100			1,60	0,00	9,00	105,30
Măr		115,00	100,00	0,32	0,00	9,00	46,00
Miez de nuci		8,00	8,00	1,60	5,6	0,8	59,3
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				22,63	10,02	72,17	620,89
PRÂNZ							
Ardei dulci proaspeți feliați	60			1,00	0,00	3,00	31,20
Ardei dulci		79,8	60,00	1,00	0,00	6,00	31,20
Rasolnic cu arpacaș și smântână	250/20			3,78	11,84	23,15	197,88
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,80	14,78	66,53
Crupe de arpacaș		10,00	9,80	0,99	0,13	5,53	31,08
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)		16,75	15,00	0,17	0,03	0,50	2,01
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	0,68	1,61
Ardei dulci		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	2,50
Rădăcină de pătrunjel		1,84	1,50	0,00	1,90	0,00	2,20
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	1,42
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,56	4,00	0,32	40,00
Knăli „Aricei” din fileu de pui la aburi cu orez	65			10,66	23,27	6,33	194,07
Fileu de pui dezosată, refrigerată		86,95	19,05 61,75*	8,72	14,30	0,67	115,64
Boabe de orez		9,10	9,01	0,61	0,17	5,20	36,88
Apă		26,25	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		7,20	7,20	0,18	2,20	0,30	3,74
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		3,90	6,70	1,10	2,70	0,03	7,03
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăș. Veg.		3,90	3,90	0,02	3,90	0,04	30,42
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Piure de cartofi	150			3,59	4,92	28,26	280,34
Cartofi		197,51	128,25	2,85	0,14	27,02	228,75
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăș. Veg.		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		23,70	23,70	0,71	0,47	1,19	12,32
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	130			10,90	2,80	74,60	378,20
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				30,11	42,83	144,89	1118,61
IN TOTAL Dejun+Prânz :				52,74	52,85	217,06	1739,50
COSTUL : Dejun+Prânz – 45,50 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

* -Masa de carne fiartă

JOI

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

SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânzul	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Ou fiert cu pâine	63/40			7,89	5,35	20,40	172,99
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță		35,00	35,00	2,79	0,75	20,10	104,99
Brânză maturată cu pastă semitarecu grăsime nu mai mare de 45 % porționat	20			5,03	5,22	0,00	75,09
Fulgi de ovăz cu banană, măr și stafide	200			3,67	5,94	38,78	221,65
Fulgi de ovăz		33,30	33,27	3,33	1,33	22,31	108,23
Apă		123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce , fără grăș.veget		5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoară		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide		10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Mere proaspete		10,72	7,50	0,04	0,00	1,06	2,87
Banane		12,50	7,50	0,09	0,02	1,92	15,58
Băutură de măceșe	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Fructe de măceșe uscate		20,00	20,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă		208,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Mandarină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				17,96	16,64	79,81	550,40
PR.ÂNZ							
Tomate proaspete porționate	50	50		0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete			50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Supă de cartofi cu perișoare	250/20			5,70	6,68	25,93	243,79
Cartofi		154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare din pui	20						
Fileu de pui dezosată, refrigerată		25,76	22,80	2,40	1,24	0,00	89,20
Ceapă		3,00	2,50	0,04	0,01	1,84	0,81
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		2,50	2,50	0,08	0,05	0,13	1,30
Ouă de găină, categoria "Extra"		3,30	3,30	0,38	0,28	0,03	4,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" la cuptor cu legume sote	50/50			21,70	16,75	7,37	128,04
Fileu pur de "Merluciu" , glazurat		78,50	61,00	7,61	8,70	2,10	34,35
Morcov		23,80	18,00	0,25	0,02	1,33	7,81
Ceapă/Praz		10,40	8,67	0,15	0,02	1,38	2,80
Rădăcină de țelină		2,00	1,33	0,01	0,00	0,04	0,22
Suc detomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,00	8,00	0,00	8,00	0,00	72,00
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,06	0,21
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Mămăliguță cu unt	150/10			4,15	10,31	28,85	299,87
Crupe de malai		50,25	50,00	4,12	6,00	28,80	260,60
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăș. veg.		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	200			0,44	0,68	25,83	107,57
Prune uscate		25,00	37,00	0,43	0,68	20,75	89,75
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu țărâță	130			10,90	2,80	74,60	378,20
TOTAL :				43,19	37,22	164,68	1166,47
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				61,15	53,86	244,49	1716,87
COSTUL : Dejun+Prânz – 45,50 lei							
Corelația P:L:G				1,1:	0,9:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru Meniu- model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi și zahăr)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Tartină cu unt pe biscuit	10/25			2,14	10,63	18,56	183,30
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș. Veget.		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahar< de15%		25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	108,50
Paste făinoase fierte cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100/10			8,85	5,77	25,68	228,07
Paste făinoase din faina integrală		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	126,80
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără grăș. Veget.		3,50	3,50	0,32	0,10	0,03	26,18
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare cu grăsimi < de 45 %		20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
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	17,40
Fructe proaspete	130			1,30	0,08	13,39	59,20
Kiwi		147,50	130,00	1,30	0,08	13,39	59,20
TOTAL :				15,09	20,08	70,14	550,15
PR.ÂNZ							
Dovlecei sote cu unt	60			0,39	4,92	1,46	91,37
Dovlecei proaspeți		109,08	73,08	0,22	0,00	1,07	42,92
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș. Veget.		6,00	6,00	0,05	4,92	0,10	46,80
Usturoi		0,32	0,25	0,02	0,00	0,07	0,35
Verdeață (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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	250/25			7,27	9,82	28,53	239,66
Cartofi		77,00	50,00	1,54	4,40	15,17	65,91
Mazăre uscată		20,00	20,00	4,46	0,34	5,90	80,60
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
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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Crutoane		26,00	25,00	0,81	0,12	4,80	21,70
Pui-Stroganoff	30/30			3,71	13,35	13,55	156,42
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		48,60	44,40	2,82	5,07	3,51	69,57
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	35,96
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	4,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	7,78	27,80
Rădăcină de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	150			16,94	4,89	37,65	248,97
Crupe de grâu dur		58,20	57,62	16,91	0,58	37,60	209,70
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș. Veget.		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine „Cu Malai”	130			10,90	2,80	74,60	378,20
TOTAL :				39,39	35,78	165,34	1151,54
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				54,48	55,86	235,48	1701,69
COSTUL : Dejun+Prânz – 45,50lei							
Corelația P:L:G				0,93:	1,07:	4,3	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II MARTI

Denumirea bucatelor pentru Micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tartină cu unt	10/25			2,06	8,81	13,56	146,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veget.		10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de casă cu țărăță			25,00	1,97	0,56	13,50	71,20
Terci de griș cu lapte natural și stafide	200/5	200/5		2,67	6,23	21,03	206,69
Crupe de griș		33,30	33,13	0,03	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		85,50	85,50	2,56	1,71	4,27	44,46
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Stafide		3,00	3,00	0,05	0,02	1,89	6,50
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăsimi veg		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu dulceață de zmeură	200			0,30	0,05	4,20	11,19
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură		5,00	5,00	0,10	0,05	2,82	10,10
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
TOTAL :				7,03	15,69	82,79	550,88
PR.ÂNZ							
Salată de tomate, ardei dulci și rucola	60	60		0,73	3,58	4,17	50,44
Tomate proaspete		42,48	4036,00	0,24	0,00	1,69	7,26
Ardei dulci		15,96	12,00	0,12	0,00	0,72	3,60
Ceapă		7,50	6,00	0,10	0,00	0,56	2,50
Rucola		4,00	3,00	0,13	0,01	0,28	1,24
Frunză de salată		4,06	3,00	0,13	0,01	0,28	1,24
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr		0,60	0,60	0,00	0,00	0,59	2,09
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		3,50	3,50	0,00	3,56	0,00	32,36
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi	250/20	250/20		3,17	9,13	27,64	198,81
Varză proaspătă		62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	35,50
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,60	4,00	0,32	40,00
Friptură din fileu de pui cu legume	65/50	65/50		26,13	20,74	17,14	249,14
Fileu de pui dezosată, refrigerată		97,20	96,20	25,57	10,69	7,29	144,10
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	89,90
Tomate proaspete		10,20	8,64	0,06	0,00	0,41	1,74
Făină de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină		1,50	1,05	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca” granulos	150	150	1,00	6,94	4,89	18,65	250,97
Crupe de grâu		58,20	57,62	6,91	0,58	18,60	211,70
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veget.		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200	200		0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărăță	130	130	130,00	10,90	2,80	74,60	378,20
TOTAL :				48,05	41,14	151,75	1164,48
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				55,08	56,83	234,54	1715,36
COSTUL : Dejun+Prânz – 45,50 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,2	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Ou fiert cu pâine	63/35			7,49	5,25	17,53	155,29
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărăță		30,00	30,00	2,39	0,65	17,23	87,29
Balmoș „Ardelean” cu brânză și smântână	140/10			11,06	11,82	22,03	257,10
Crupe de Malai		28,50	28,35	2,84	1,13	19,00	92,9
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		45,00	45,00	1,35	0,9	2,25	23,9
Apă		45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs.veg		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,05	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		41,00	41,00	6,56	3,69	0,41	82,90
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ceai cu lămâie	200/3			0,25	0,00	6,53	20,49
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	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	250			1,00	0,00	28,75	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				19,80	17,07	74,84	550,38
PR.ÂNZ							
Tomate proaspete porționate	80/20			0,64	0,00	3,89	18,54
Tomate proaspete		81,00	80,00	0,48	0,00	3,30	16,20
Praz		24,00	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Borș „Ucrainesc” de varză cu smântână	250/5	1/250/5		7,40	6,40	34,65	227,64
Sfeclă		37,50	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Cartofi		67,00	50,00	0,96	0,05	9,17	38,59
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
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
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
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
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Verdeță		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Usturoi		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,08	10,00
Biftec împănat în pesmeți la aburi	65			2,67	14,76	11,46	225,30
Fileu de pui fără piele, refrigerată		69,40	63,10	0,91	6,60	3,86	89,70
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine		6,50	6,50	0,42	0,53	3,57	24,70
Ouă de găină categoria „ Extra”		12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs.veg		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți		6,50	6,50	0,42	0,53	3,57	24,70
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Terci de hrișcă cu unt granulos	120			6,37	5,41	0,44	233,11
Crupe de hrișcă		69,00	68,31	6,34	1,10	32,20	193,

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Salată„Gingăsie”	50			9,10	3,85	9,36	52,90
Conopidă proaspătă		52,00	39,00	0,83	0,03	7,80	7,80
Roșii cherry		13,00	10,40	0,07	0,00	0,52	4,22
Ardei dulci		13,00	9,10	0,09	0,00	0,58	2,92
Praz		3,25	2,70	0,05	0,00	0,14	0,62
Semințe de floarea soarelui		3,00	3,00	8,00	0,60	0,10	7,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		3,25	3,25	0,00	3,22	0,00	29,22
Suc de lămâie		1,30	0,78	0,00	0,00	0,08	0,27
Verdeță (mărar, pătrunjel)		1,62	1,50	0,06	0,00	0,14	0,85
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Tocăniță de carne de porcină	35/50			1,37	10,58	11,06	109,49
Carne de porcină dezosată , refrigerată , degresată		56,70	51,80	0,96	7,08	4,09	66,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,46	0,00	31,46
Ceapă		8,40	7,00	0,12	0,01	5,15	2,26
Suc de tomate		7,37	7,37	0,06	0,01	0,34	1,98
Făină de grâu		1,86	1,86	0,19	0,02	1,36	6,69
Rădăcină de țelină		1,05	0,70	0,01	0,00	0,03	0,11
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca”	150			4,83	4,33	24,05	187,68
Crupe de grâu „Arnautca”		48,45	47,97	4,80	0,02	24,00	148,41
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăș.veg		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Srac iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu făină integrală	40			3,10	0,86	17,23	116,00
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
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	17,40
Fructe proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				19,55	19,62	93,21	579,45
PR.ÎNZ							
Salată din sfeclă cu semințe de floarea soarelui	50/5			0,76	1,79	5,86	78,43
Sfeclă		61,28	45,00	0,75	0,00	4,78	19,00
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,75	2,75	0,00	2,72	0,00	24,75
Verdeță		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	33,90
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă „Tărănească” cu orez și smântână	250/20			2,92	7,26	27,79	188,85
Varză proaspătă		50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi		77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Boabe de orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeță (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
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00</	

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Conopidă coaptă cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100/15			4,42	9,22	15,89	150,63
Conopidă		214,00	111,00	1,42	0,17	15,60	52,39
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără grăs.veg		5,00	5,00	0,04	5,00	0,07	39,00
Ustroi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare cu grăsime 45 %		16,00	15,00	2,90	4,05	0,00	58,18
Verdeață (mărar,pătrunjel)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Cartofi „, AIDAHO ” la cuptor	150			3,33	5,12	31,60	178,01
Cartofi		254,10	165,00	3,33	0,17	31,60	133,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Usturoi		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Baghet cu țărăță și mix de semințe	50			4,37	2,82	28,27	152,65
Ceai	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fruite citrice	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Clemantină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				13,53	22,29	96,46	561,96
PR.ÂNZ							
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr.)	50	50	50,00	0,50	0,10	1,50	6,00
Supă de cartofi cu găluște și smântână	250/20	250/20		5,60	20,53	39,04	286,83
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov		13,30	10,00	0,16	2,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,17	2,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	1,01	0,52	8,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	1,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Crupe degriș		20,80	20,80	2,47	0,21	13,80	73,51
Ouă de găină, categoria "Extra"		6,5 buc.	4,10	0,29	0,23	0,02	5,09
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce,fără grăs.veg		5,00	5,00	0,04	5,00	0,07	39,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,60	4,00	0,30	40,00
Bătută din piept de pui împănătă-n pesmeți	60	60		23,77	12,76	9,09	198,00
Piept de pui dezosdată, refrigerată		63,00	56,40	21,36	3,96	2,70	92,40
Ouă de găină de categorie ”Extra ”		9,00	9,00	1,59	1,80	0,45	16,47
Făină de grâu /Pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de linte/mazăre uscată	150	150		5,41	8,68	44,10	216,52
Linte		71,25	70,36	6,33	0,28	44,00	141,72
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veg		10,00	10,00	0,06	8,40	0,10	74,80
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200	200		0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărăță	70			5,60	2,00	40,20	197,10
Pâine de casă cu țărăță	70			5,60	2,00	40,20	197,10
TOTAL :				41,06	44,07	143,48	1138,47
ÎN TOTAL Dejun +Prânz :				54,59	66,36	239,94	1700,43
COSTUL : Dejun+Prânz – 45,50lei							
Corelația P:L:G				0,9:	1,1:	4.3	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							