

COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci
30/11/20
noiembrie 2020

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”

Ana Pascal



20 noiembrie 2020

MENIUL-MODEL

pentru două săptămâni pentru liceul municipal
sportiv al ÎMAP „LICEIST”

pentru anul 2021

(iarnă - primăvară)

Luni /1/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
	Dejunul clasele 1-12						795.52	13,65
215	Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402.50	
	paste	69,3		6,93	0,90	51,28	249,48	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	cașcaval(45%)	21		5,24	5,44		78,22	
1	Tartină cu unt		20/50				283,1	
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60	
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
85	Ou fiert	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98	
451	Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				53,94	
	ceai	0,2						
	zahăr	15				14,85	52,20	
	lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74	
	Prânzul clasele 1-4						1113.22	20,45
	Salată din sfeclă fiartă		100				79,35	
	sfeclă fiartă	100		1,36		8,64	34,40	
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95	
92	Borș cu varză, cartofi, smântână și carne de pui		250/10/50				143.03	
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94	
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58	
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04	
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70	
	Ulei nerafinat	2			1,98		17,98	
	sare	2						
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	smântână	10		0,28	2,0	0,32	20,00	
733	Pârjoală din fileu de pui		75/5				234.25	
	fileu	65		13,52	5,72	3,9	77,35	
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40	
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04	
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03	
	Ulei nerafinat	7,5			7,43		67,43	
	sare	2						
1981	Terci din orez		200				298.08	
	Crupe de orez	68		4,91	1,35	42,41	245,72	
	unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
	sare	2						

428	Compot din prune proaspete		200				76,41	
	prune	45.6		0,29		5,34	24,21	
	zahăr	15				14,85	52,20	
	Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Pâine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10	
	Pâine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40	
	Prânzul clasele 5-12						1805.83	40,05
	Salată din cartofi		200				169.14	
	Cartofi fierti	200		2.88	0.14	27.36	115.2	
	Ulei nerafinat	6			5.94		53.94	
107	Rasolnic ca la Leningrad cu carne de găină		250/50				224.85	
	orez	7,5		0,54	0,15	4,68	27,10	
	carne de gaina	75		11.7	4.95	3.38	66.94	
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	6		0,09		0,48	2,12	
	castraveți murați	17		0,17	0,03	0,51	2,04	
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95	
	smântână	10		0.28	2,00	0,32	20,00	
	sare	2						
733	Pârjoală din fileu de pui		100/10				336.46	
	fileu	86		17,89	7,57	5,16	102,34	
	unt	10,0		0,06	8,20	0,09	74,80	
	pâine	16		1,30	0,19	7,68	42,72	
	pesmeți	10		0,81	0,12	4,80	26,70	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
	sare	4						
	Terci din orez		200				298.0	
	Crupe de orez	68		4,91	1,35	42,41	245,72	
	unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
	sare	4						
	Suc 100% natural, zahar < 5gr/100 ml		200	0,40		22,00	92,00	
	Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Biscuiti		70	5,74	6,65	51,80	298,20	
MENIU								
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
							3608.77	
	Dejunul I						546.64	7,35
	Chiflă cu unt și cașcaval		15/50/50				431.94	
	chifla	50		4,05	0,60	24,00	133,50	

	unt	15		0,09	12,30	0,14	112,20	
	cașcaval	50		12,48	12,96		186,24	
	Iaurt neindulcit 2.6 %		125	2.5	3.75	5.0	62.5	
451	Ceai cu zahăr		200				52.2	
	ceai	0,2						
	zahăr	15				14,85	52,20	
	Dejunul II						795.52	13,65
215	Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402.50	
	paste	69.3		6,93	0,90	51,28	249,48	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	cașcaval(45%)	21		5,24	5,44		78,22	
1	Tartină cu unt		20/50				283,1	
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60	
	pîine	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
85	Ou fiert	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98	
451	Ceai cu zahăr și lămîie		200/10				53,94	
	ceai	0,2						
	zahăr	15				14,85	52,20	
	lămîie	10		0,06	0,02	0,54	1,74	
	Prânzul clasele 5-12						1507.63	18,74
	Salată din cartofi		200				169.14	
	Cartofi fierti	200		2.88	0.14	27.36	115.2	
	Ulei nerafinat	6			5.94		53.94	
107	Rasolnic ca la Leningrad cu carne de găină		250/50				224.85	
	orez	7,5		0,54	0,15	4,68	27,10	
	carne de gaina	75		11.7	4.95	3.38	66.94	
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	6		0,09		0,48	2,12	
	castraveți murați	17		0,17	0,03	0,51	2,04	
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95	
	smîntînă	10		0.28	2.00	0.32	20.00	
	sare	2						
733	Pârjoală din fileu de pui		100/10				336.46	
	fileu	86		17,89	7,57	5,16	102,34	
	unt	10,0		0,06	8,20	0,09	74,80	
	pîine	16		1,30	0,19	7,68	42,72	
	pesmeți	10		0,81	0,12	4,80	26,70	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
	sare	4						
	Terci din orez		200				298.0	
	Crupe de orez	68		4,91	1,35	42,41	245,72	
	unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	

	sare	4						
	Suc 100% natural, zahar < 5gr/100 ml		200	0,40		22,00	92,00	
	Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Cina clasele 5-12						758.97	13,96
	Salată din sfeclă		100				79.35	
	Sfecla fiarta	100		1.36	0	8.64	34.40	
	Ulei nerafinat	5		0	4.95	0	44.95	
149	Piureu de cartofi cu unt		150/10				188.02	
	cartofi	174		2.51	.013	23.8	100.22	
	unt	5		0,06	8,20	0,09	74,80	
	lapte	10		0.75	0.5	1.25	13.0	
568	Carne fiartă de vită		100/10				221.05	
	Carne de vită	130		19.7	6.83	0	146.25	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
1025	Cacao cu lapte		200				86.8	
	Cacao	3						
	Lapte	100		3.0	2.0	5.0	52.0	
	Zahar	10		0	0	9.9	34.80	
	Pâine*	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45	
	Pâine cu secară	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3	

* Pâine albă integrală/ secară

Marți /1/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
	Dejunul clasele 1-12						814,16	13,65
43	Tartină cu unt și magiun		50/10/20				252,3	
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	magiun	20		0,5	0,2	11,28	44	
384	Terci din arnautca pe apa cu zahar, unt		150/10				392,34	
	arnautca	60		7,13	0,59	39,8	282,74	
	zahăr	10				9,90	34,80	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Cacao cu lapte		200				86,8	
	cacao	3						
	zahăr	10					34,80	
	lapte	100		3,0	2,0	5,0	52,0	
	Mere proaspete	200		0,7	0	19,88	82,72	
	Prânzul clasele 1-4						1072,39	20,45
	Salată din castraveți, tomate și ceapă		150				114,63	
	Castraveți	75		0,56		2,09	8,37	
	Tomate	75		0,43		2,99	12,83	
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53	
	Ulei nerafinat	10			9,9		89,9	
115	Supă cu cartofi, paste si carne de pui		250/50				216,39	
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60	
	paste făinoase	10		1,00	0,13	7,40	36,00	
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70	
	pătrunjel, mărar	4		0,07	0,00	0,20	0,87	
	ulei	5			4,95		44,95	
	sare	2						
326	Carne de vită înăbușită		75/50				195,93	
	carne de vițel	125		18,94	6,56		140,63	
	ulei	4,2			4,16		37,76	
	morcov	5		0,05	0,00	0,28	1,64	
	ceapă	5		0,07		0,40	1,76	
	pastă de rosii	4		0,22		0,60	3,40	
	făină	3		0,30	0,03	2,19	10,74	

	Sare	2						
149	Piureu de cartofi		150/10				188,02	
	cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22	
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8	
	lapte	25		0,75	0,50	1,25	13,00	
	sare	2						
428	Compot din mere		200				53.66	
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86	
	zahăr	10				9,90	34,80	
	Struguri		200	1,21	0,35	31,32	120,01	
	Pâine*	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45	
	Pâine secara	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3	
	Prânzul clasele 5-12						1753,24	40,05
	Salată din castraveți, tomate și ceapă		200				121,69	
	Castraveți	100		0,74		2,79	11,16	
	Tomate	100		0,57		3,99	17,10	
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
98	Borș cu sfeclă, smintina, carne de pui		250/50/20				160.57	
	Sfecla	37		0.5	0	3.2	12.73	
	Cartofi	65		0.94	0.05	8.89	37.4	
	Carne de pui	70		10.92	4.62	3.15	62.48	
	morcov	12.5		0.13	0.01	0.7	4.1	
	ceapa	9		0.13	0	0.72	3.18	
	Paste de tomate	4		0.02	0	0.16	0.68	
	smintina	20		0.56	4	0.64	40.0	
326	Carne de vită inabusita cu unt		100/10				351,45	
	Carne de vita	166		25,15	8,72		186,75	
	Ulei	10			9,90		89,90	
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,80	
	sare	2						
149	Piureu de cartofi		150/10				188,02	
	cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22	
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8	
	lapte	25		0,75	0,50	1,25	13,00	
	sare	2						
	Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		200	0,40		22,00	92,00	
	Iaurt neindulcit 2,6 %		400	8,00	12,00	16,00	200,00	
	struguri		200	1.21	0.35	31.32	120.01	
	Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine secara	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Chifla achizitionata		100	10	1,6	50	257,00	
MENIU								

pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12							
							3683,60
	Dejunul I						665,89
499	Budincă din brânză de vaci cu unt		200/10				461,95
	brânză	120		19,2	10,80	1,2	241,2
	crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19
	zahăr	12				11,88	41,76
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0
	unt	10		0,06	8,2	0,1	74,80
	Ceai cu zahăr și lămie		200/10				53,94
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
	Biscuiti	35		2,87	3,33	25,9	150,0
	Dejunul II						814,16
							13,65
43	Tartină cu unt și magiun		50/10/20				252,3
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	magiun	20		0,5	0,2	11,28	44
384	Terci din arnautca pe apa cu zahar, unt		150/10				392,34
	arnautca	60		7,13	0,59	39,8	282,74
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	Cacao cu lapte		200				86,8
	cacao	3					
	zahăr	10					34,80
	lapte	100		3,0	2,0	5,0	52,0
	Mere proaspete	200		0,7	0	19,88	82,72
	Prânzul clasele 5-12						1496,24
							18,74
	Salată din castraveți, tomate și ceapă		200				121,69
	Castraveți	100		0,74		2,79	11,16
	Tomate	100		0,57		3,99	17,10
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90
98	Borș cu sfeclă, smintina, carne de pui		250/50/20				160,57
	Sfecla	37		0,5	0	3,2	12,73
	Cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,4

	Carne de pui	70		10,92	4,62	3,15	62,48	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1	
	ceapa	9		0,13	0	0,72	3,18	
	Paste de tomate	4		0,02	0	0,16	0,68	
	smintina	20		0,56	4	0,64	40,0	
326	Carne de vită inabusita cu unt		100/10				351,45	
	Carne de vita	166		25,15	8,72		186,75	
	Ulei	10			9,90		89,90	
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,80	
	sare	2						
149	Piureu de cartofi		150/10				188,02	
	cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22	
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8	
	lapte	25		0,75	0,50	1,25	13,00	
	sare	2						
	Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		200	0,40		22,00	92,00	
	Iaurt neindulcit 2,6 %		400	8,00	12,00	16,00	200,00	
	struguri		200	1.21	0.35	31.32	120.01	
	Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine secara	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Cina clasele 5-12						707,31	13,96
733	Pârjoală din fileu de pui		75/5				234,25	
	fileu	65		13,52	5,72	3,9	37,35	
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40	
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04	
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03	
	ulei	7,5			7,43		67,43	
	sare	2						
1981	Terci din orez		150/10				238,01	
	Crupe de orez	51		3,69	1,01	31,81	184,29	
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64	
	sare	2						
	Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml	200		0,40		22,00	92,00	
	Pâine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10	
	Pâine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40	

* Pâine albă integrală/ secară

Miercuri /1/

N. rec ept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
	Dejunul clasele 1-12						752,55	13,65
43	Tartină cu majiun		20/30				124.1	
	Majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00	
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10	
	Budincă din br-ă de vaci cu unt		200/1				461,95	
	brânză	120		19,2	10,80	1,2	241,2	
	crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19	
	zahăr	12				11,88	41,76	
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0	
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Lapte fiert		200				104	
	lapte			6,0	4,0	10,0	104	
	Iaurt natural 2,6		125	2,5	3,75	5	62,5	
	Prânzul clasele 1-4						1126.98	20,45
47	Salată de varză proaspata	100					73,54	
	varză	97,5		0,62		4,21	24,18	
	ceapă	12,5		0,18		1,0	4,41	
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95	
110	Supă cu cartofi, orez si carne de		250/5				191,12	
	Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94	
	cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	Sare	2						
	orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2	
	Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87	
733	Fileu de găină fiert cu unt		100/1				193.8	
	Fileu de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0	
	unt	10		0.6	8.2	0.9	74.8	
	Sare	2						
383	Terci din hrișcă		200				364.76	
	Crupă de hrișcă	92		10.57	1.82	53.74	312.4	
	unt	75		0.04	5.74	0.06	52.36	

	Sare	2						
	struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06	
	pâine *	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
	pâine secară	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30	
	Prânzul clasele 5-12							
47	Salată de varză proaspata		200				1725.42	40,05
	varză	195		1,25		8,42	48,36	
	ceapă	25		0,36		2,00	8,82	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
110	Supă cu cartofi și orez si fileu		250/5				183.68	
	cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	Sare	2						
	orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2	
	Fileu de pui	50		10.4	4.4	3.0	59.5	
	Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87	
733	Fileu de găină fiert cu unt		100/1				193.80	
	Fileu de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0	
	unt	10		0.06	8.2	0.1	74.80	
	Sare	2						
383	Terci din hrișcă		200				364,76	
	Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40	
	unt	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36	
	Sare	2						
	Suc de fructe		200				92	
	Fructe proaspete		200				124.60	
	banane	200		1,40	0,42	30,80	124,60	
	pâine *	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	pâine secară	50		4,50	1,50	24,00	129,00	
	napolitane		100	10.0	1.6	50.0	357.0	
MENIU								
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
							3499.46	
	Dejunul I						604.32	7,35
10								
31	Lapte fiert		200				104	

	lapte	200		6.0	4.0	10.0	104	
	Cașcaval pe chiflă		50/50				319.74	
	cascaval	50		12,48	12,96		186,24	
	chifla	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
	Ou fiert	45		5.09	3.92	0.39	55.98	
	Fructe proaspete		200				124,60	
	banane	200		1,40	0,42	30,80	124,60	
	Dejunul II						752,55	13,65
	Tartină cu majiun		20/30				124.1	
	Majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00	
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10	
	Budincă din br-ă de vaci cu unt		200/10				461,95	
	brînză	120		19,2	10,80	1,2	241,2	
	crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19	
	zahăr	12				11,88	41,76	
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0	
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Lapte fiert		200				104	
	lapte			6,0	4,0	10,0	104	
	Iaurt natural 2,6		125	2,5	3,75	5	62,5	
	Prînzul clasele 5-12						1405.76	18,74
47	Salată de varză proaspata		200				147.08	
	varză	195		1,25		8,42	48,36	
	ceapă	25		0,36		2,00	8,82	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
110	Supă cu cartofi, orez si fileu		250/50				183.68	
	cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	Sare	2						
	orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2	
	fileu	50		10,40	4,40	3,00	59,50	
	Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87	
733	Fileu de găină fiert cu unt		100/1				193.8	

			0					
	Fileu de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0	
	unt	10		0.06	8.2	0.1	74.8	
	Sare	2						
383	Terci din hrișcă		200				364.76	
	Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40	
	unt	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36	
	Sare	2						
	Ceai cu zahăr și lămîie		200/10				53,94	
	ceai	0,2						
	zahăr	15				14,85	52,20	
	lămîie	10		0,06	0,02	0,54	1,74	
	pîine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	pîine secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Iaurt neindulcit din fructe	400		8,00	12,00	16,00	200,00	
	Cina clasele 5-12						736.83	13,96
	Ficat de gâina inabusit in sos		100/50				196.31	
	Ficat de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0	
	ulei	5			4,95		44,95	
	morcov	15		0,16	0,01	0,84	4,92	
	ceapă	15		0,21		1,20	5,29	
	făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90	
	Pasta de roșii	5		0,27		0,75	4,25	
	Sare	2						
744	Terci din arnaut		200				291.02	
	arnaut	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84	
	unt	3.5		0.02	2.87	0.03	26.18	
	Suc din fructe		200	0,40		22,00	92,00	
	pîine *	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40	
	pîine secară	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60	

* Pîine albă integrală/ secară

Joi /1/

N. rece pt	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
	Dejunul clasele 1-12						859.41	13,65
1	Unt pe chifla achizitionata		20/100				406.60	
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60	
	chifla	100		10.0	1.6	50.0	257.0	
190	Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				335.29	
	orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61	
	apă	67						
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
	zahăr	6				5,94	20,88	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00	
448	Ceai cu zahăr		200/10				34,80	
	ceai	0,2						
	zahăr	10				9,90	34,80	
	Mere proaspete		200	0.7	0	19.88	82.72	
	Prânzul clasele 1-4						967.93	20,45
	Salată de roșii		150				83.12	
	roșii	150		0,86		5,99	25,65	
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53	
	Ulei nerafinat	6			5.94	0	53.94	
106	Rasolnic cu carne de pui		250				185.77	
	Carne de pui			11.7	4.95	3.38	66.94	
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	castraveți murați	17		0,17	0,03	0,51	2,04	
	smântână	5			4,95		44,95	
	ulei	5			4,96		44,96	
	Sare	2						
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
1981	Terci din arnăut		150				238,24	
	Crupe arnăut	60		7,13	0,59	39,8	212,06	
	apă	60						
	unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18	
	Sare	2						
733	Bitoc din fileu de găină		75/5				161.09	
	fileu de găină	55		11,44	4,84	3,30	65,45	
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04	
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03	
	ulei	7,5			7,43		67,43	
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40	
428	Compot din prune		200				76,41	

	prune	45,6		0,29		5,34	24,21	
	zahăr	15				14,85	52,2	
	Portocale	200		1,26	0,14	15,40	65,80	
	Pâine *	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10	
	Pâine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40	
	Prânzul clasele 5-12						1646.18	40,05
	Salată din morcovi cu mere		200				130.26	
	Morcov	160		0,62	0,05	3,36	19,68	
	Mere	50		0,18		4,97	20,68	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
	Supă din cartofi cu mazăre și fileu		250/50				183.25	
	Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80	
	mazare	20		4,58	0,20	10,55	62,49	
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28	
	Ceapa	10		0,14		0,80	3,53	
	ulei	10			9,90		89,90	
	fileu	50		10,40	4,40	3,00	59,50	
733	Bitoc din fileu de găină		100/10				321.35	
	fileu de găină	73.3		15.25	6.45	4.40	87.23	
	pesmeți	10		0.81	0.12	4.8	26.7	
	ulei	7.5			9.9		89.90	
	unt	10		0.06	8.2	0.1	74.8	
	piine	16		1.3	0.19	7.68	42.72	
	Terci din arnăut		200				291.02	
	Crupe arnăut	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84	
	apă							
	unt	3.5		0.02	2.87	0.03	26.18	
	Sare	2						
926	Suc din fructe proaspete		200	0,40		22,00	92,00	
	Fructe proaspete - portocale		200	1,26	0,14	15,40	65,80	
	pâine *	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	pâine secară	50		4,50	1,50	24,00	129,00	
	Biscuiti de ouas		70	5.74	6.66	51.8	300.0	
MENIU								
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
							3518.28	
	Dejunul-1						611.64	7,35
1	Tartină cu unt		20/50				283.10	
	Piine	50		4.05	0.6	24.0	133.50	
	unt	20		0.12	16.4	0.18	149.6	
	Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				53.94	

	Ceai	0.2						
	Zahar	15				14.85	52.2	
	lamie	10		0.06	0.02	0.54	1.74	
	banane	200	200	1.4	0.42	30.8	124.6	
	biscuiti	35	35	2.87	3.33	25.9	150.0	
	Dejunul II						859.41	13,65
1	Unt pe chifla achizitionata		20/100				406.60	
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60	
	chifla	100		10.0	1.6	50.0	257.0	
190	Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				335.29	
	orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61	
	apă	67						
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
	zahăr	6				5,94	20,88	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00	
448	Ceai cu zahăr		200/10				34,80	
	ceai	0,2						
	zahăr	10				9,90	34,80	
	Mere proaspete		200	0.7	0	19.88	82.72	
	Prânzul clasele 5-12						1346.18	18,74
	Salată din morcovi cu mere		200				130.26	
	Morcov	160		0,62	0,05	3,36	19,68	
	Mere	50		0,18		4,97	20,68	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
	Supă din cartofi cu mazăre și fileu		250/50				183.25	
	Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80	
	mazare	20		4,58	0,20	10,55	62,49	
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28	
	Ceapa	10		0,14		0,80	3,53	
	ulei	10			9,90		89,90	
	fileu	50		10,40	4,40	3,00	59,50	
733	Bitoc din fileu de găină		100/10				321.35	
	fileu de găină	73.3		15.25	6.45	4.40	87.23	
	pesmeți	10		0.81	0.12	4.8	26.7	
	ulei	7.5			9.9		89.90	
	unt	10		0.06	8.2	0.1	74.8	
	piine	16		1.3	0.19	7.68	42.72	
	Terci din arnăut		200				291.02	
	Crupe arnăut	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84	

	apă							
	unt	3.5		0.02	2.87	0.03	26.18	
	Sare	2						
926	Suc din fructe proaspete		200	0,40		22,00	92,00	
	Fructe proaspete - portocale		200	1,26	0,14	15,40	65,80	
	pâine *	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	pâine secară	50		4,50	1,50	24,00	129,00	
	<i>Cina clasele 5-12</i>						701.05	13,96
1	Tartină cu majiun		25/30				135.1	
	Piine	30		2.43	0.36	14.40	80.10	
	majiun	25		0.5	0.2	11.28	55.0	
499	Budincă din brânză cu unt		200/10				461.95	
	Brinza	120		19,20	10,80	1,20	241,20	
	Crupa gris	15		1,69	0,10	10,90	51,19	
	zahar	12				11,88	41,76	
	lapte	50		1,50	1,00	2,50	26,00	
	ou	21.7		2,45	1,89	0,19	27,00	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Lapte fiert		200	6.0	4.0	10.0	104	

* Pâine albă integrală/ secară

Vineri /1/

N. rece pt	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
	Dejunul clasele 1-12						875.78	13,65
	Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				385,38	
	hrișcă	72		8,04	1,39	40,89	237,7	
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
	zahăr	6				5,94	20,88	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Majiun pe chifla achizitionata		10/100				279.0	
	majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0	
	Chifla achizitionata	100		10	1.6	50.0	257.0	
	Cacao cu lapte		200				86.8	
	cacao	3						
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
	zahăr	10				9,90	34,80	
	Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Prânzul clasele 1-4						993.63	20,45
	Salată din cartofi fierti		100				84.57	
	Cartofi fierti	100		1,44	0,07	13,68	57,60	
	ulei	3			2,97		26,97	
	Supa cu cartofi si arpacas.		250				134.13	
	cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30	
	arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15	
	morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	ulei	2.5			2,48		22,48	
	sare	2						
	pătrunjel	4		0,07		0,20	0,87	
	Pește copt cu legume		75/30				162,20	
	peste	130		12,6	3,48		108,19	
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53	
	ulei	5			4,95		44,95	
	sare							
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28	
	ardei dulce	10		0,08		0,45	2,25	
	Mămăliguță		150				187,87	
	Făină de porumb	50		4,98	1,99	33,33	161,69	
	unt	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18	
	Sare							
428	Compot din fructe uscate		200				147,30	
	Fructe usc.	45		0,77	0,32	28,35	112,5	
	zahăr	10				9,90	34,80	

	Pîine *	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10	
	Pîine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40	
	struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06	
	Prînzul clasele 5-12						1603.20	40,05
	Salată din sfecla fiarta		200				158.70	
	Sfecla fiarta	200		2,72		17,28	68,80	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
	Supă din cartofi cu arpacas si cu fileu		250/50				193.63	
	cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30	
	arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15	
	morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	fileu	50		10,40	4,40	3,00	59,50	
	ulei	2.5			2,48		22,48	
	sare	2						
	pătrunjel	4		0,07		0,20	0,87	
249	Pește copt cu legume		100/60				251.99	
	Peste	173		16,76	4,63		143,97	
	ceapa	20		0,29		1,60	7,06	
	Ulei	10			9,90		89,90	
	morcov	20		0,21	0,02	1,12	6,56	
	ardei dulce	20		0,15		0,90	4,50	
224	Mamaliguta		200				269.02	
	Faina de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66	
	unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
428	Compot din fructe uscate		200				147.30	
	Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50	
	zahar	10				9,90	34,80	
	pîine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	pîine secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06	
	Iaurt		400	8,00	12,00	16,00	200,00	
MENIU								
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
							3525.72	
	Dejunul I						607.78	7,35
	Biscuiti cu unt și cașcaval		20/20/50				437.1	

	biscuiti	50		4,10	4,75	37,00	213,00	
	Unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60	
	cascaval	20		4,99	5,18		74,50	
	Ou fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98	
	ou	1						
	Ceai cu zahăr		200				52.20	
	Ceai	2						
	zahar	15				14.85	52.20	
	Iaurt neindulcit din fructe		125	2.5	3.75	5.0	62.5	
	Dejunul II						875.78	13,65
	Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				385,38	
	hrișcă	72		8,04	1,39	40,89	237,7	
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
	zahăr	6				5,94	20,88	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Majiun pe chifla achizitionata		10/100				279.0	
	majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0	
	Chifla achizitionata	100		10	1.6	50.0	257.0	
	Cacao cu lapte		200				86.8	
	cacao	3						
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
	zahăr	10				9,90	34,80	
	Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Prânzul 5-12						1221.52	18,74
	Salată din sfecla fiarta		200				158.7	
	Sfecla fiarta	200		2,72		17,28	68,80	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
111	Supă din cartofi cu arpacas		250				134.13	
	cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30	
	arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15	
	morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	ulei	2.5			2,48		22,48	
	sare	2						
	pătrunjel	4		0,07		0,20	0,87	
	Pește copt cu legume		75/30				162,20	
	peste	130		12,6	3,48		108,19	

	ceapă	10		0,14		0,80	3,53	
	ulei	5			4,95		44,95	
	sare							
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28	
	ardei dulce	10		0,08		0,45	2,25	
224	Mămăliguță		200				250.49	
	Făină de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66	
	unt	4.5		0,03	3,69	0,04	33,66	
	Sare							
	Compot din fructe uscate		200				147.30	
428	Fructe uscate	45		0,77	9,32	28,35	112,50	
	zahar	10				9,90	34,80	
	zahar							
	pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	pâine secară		50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Prune		200	1,26		23,40	106,20	
	Cina clasele 5-12						820.64	13,96
	Salată din varza proaspata		150				110.31	
	Varza	146		0,74		5,01	28,77	
	Ceapa	18.75		0,27		1,50	6,62	
	Ulei nerafinat	7.5			7,43		67,43	
	Piureu de cartofi		150/10				188.02	
	cartofi	174		2.51	0.13	23.8	100.22	
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8	
	sare	2						
	lapte	25		0.75	0.5	1.25	13.0	
	Carne inabusita de vită		75/50				167.80	
	carne de vițel	100,0		15,15	5,25		112,5	
	ulei	4,2			4,16		37,76	
	morcov	5		0,05	0,00	0,28	1,64	
	ceapă	5		0,07		0,40	1,76	
	pastă de rosii	4		0,22		0,60	3,40	
	făină	3		0,30	0,03	2,19	10,74	
	Sare	2						
	Suc din mere		200	0,40		22,00	92,00	
	Pâine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine cu secara		50	4,50	1,50	24,00	129,00	

* Pâine albă integrală/ secară

Luni /2/

N. rece pt	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	preț
	Dejunul clasele 1-12						726.60	13,65
	Terci din mei cu dovleac pe apă cu unt		200/10				269.8	
	crupe de mei	30		3,27	1,25	21,68	112,27	
	dovleac	35		0,25		1,47	6,37	
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
	zahăr	7				6,93	24,36	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Tartină cu cașcaval, unt		10/20/50				282.8	
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8	
	cașcaval	20		4,99	5,18		74,50	
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
	Ceai cu zahăr și lămâi		200/10				53.94	
	Ceai	2						
	zahăr	15				14,85	52,5	
	lămâi	10		0,06	0,02		1,54	
	Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Prânzul clasele 1-4						1005.82	20,45
	Salată din sfecla cu prune		100				99.71	
	Sfecla fiarta	72		0.98	0	6.22	24.77	
	Prune uscate	20		0.34	0.14	12.6	50.0	
	zahar	2				1.98	6.96	
	Ulei nerafinat	2			1.98	0	17.98	
	Supă țărănească cu carne de pui		250/56				167,82	
	Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94	
	Varză	37,5		0,24		1,62	9,30	
	Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30	
	Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	Ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	Ulei	5			4,95		44,95	
	Sare	2						
	Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	Chifteluțe din carne de bovină		80/5				164.87	
	Carne de bovină	53		11,36	3,94		84,38	
	Pâine	8		0,65	0,10	3,84	21,36	
	Ceapă	21		0,30		1,68	7,41	
	Făină	4		0,40	0,04	2,92	14,32	
	Sare	2						

Unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40	
Paste fierte		150				230,44	
Paste	53		5,3	0,69	39,22	190,8	
Unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64	
Sare	2						
Compot din prune		200				76.41	
Prune	45.6		0.29	0	5.34	24.21	
Zahăr	15				14,85	52,20	
Mere proaspete	200		0,70		19,89	82,72	
Pîine *	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Pîine	35		3,15	1,05	16,80	90,30	
Prînzul clasele 5-12						1591.67	40,05
Salată din sfecla cu prune		150				149.56	
Sfecla fiarta	108		1,47		9,33	37,15	
Prune uscate	30		0,51	0,21	18,90	75,00	
Zahar	3				2,97	10,44	
Ulei nerafinat	3			2,97		26,97	
Supă țărănească cu carne de pui		250/50				167,82	
Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94	
Varză	37,5		0,24		1,62	9,30	
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30	
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
Ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
Ulei	5			4,95		44,95	
Sare	2						
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
Chifteluțe din carne de bovină		100/10				202.82	
Carne de bovină	66		10,00	3,47		74,25	
Pâine	10		0,81	0,12	4,80	26,70	
Ceapă	26		0,37		2,07	9,17	
Făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90	
Sare	2						
Unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
Paste fierte		200				307.96	
Paste	71		7,10	0,92	52,54	255,60	
Unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
Sare	2						
Compot din prune		200				76.41	
Prune	45.6		0,29		5,34	24,21	
Zahăr	15				14,85	52,20	
Banane	200		1,40	0,42	30,80	124,60	
Biscuiti			2,05	2,38	18,50	106,50	

	Pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine		50	4,50	1,50	24,00	129,00	
MENIU								
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
							3744.98	
	Dejunul I						621.58	7,35
	Tartina cu majiun		20/30				124.10	
	piine	30		2,43	0,36	14,40	80,10	
	majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00	
	Ou fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98	
	Lapte fiert		200	6,00	4,00	10,00	104,00	
	Terci din hrisca cu stafide		200/10				337.50	
	hrisca	70		8,04	1,39	40,89	237,70	
	stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Dejunul II						726.60	13,65
	Terci din mei cu dovleac pe apă cu unt		200/10				269.8	
	crupe de mei	30		3,27	1,25	21,68	112,27	
	dovleac	35		0,25		1,47	6,37	
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
	zahăr	7				6,93	24,36	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Tartină cu cașcaval, unt		10/20/50				282.8	
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8	
	cașcaval	20		4,99	5,18		74,50	
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
	Ceai cu zahăr și lămâi		200/10				53.94	
	Ceai	2						
	zahăr	15				14,85	52,5	
	lămâi	10		0,06	0,02		1,54	
	Fructe proaspete banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Prânzul clasele 5-12						1591.67	18,74
	Salată din sfecla cu prune		150				149.56	
	Sfecla fiarta	108		1,47		9,33	37,15	
	Prune uscate	30		0,51	0,21	18,90	75,00	
	Zahar	3				2,97	10,44	
	Ulei nerafinat	3			2,97		26,97	
	Supă țărănească cu carne de pui		250/50				167,82	

Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94	
Varză	37,5		0,24		1,62	9,30	
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30	
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
Ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
Ulei	5			4,95		44,95	
Sare	2						
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
Chifteluțe din carne de bovină		100/10				202.82	
Carne de bovină	66		10,00	3,47		74,25	
Pâine	10		0,81	0,12	4,80	26,70	
Ceapă	26		0,37		2,07	9,17	
Făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90	
Sare	2						
Unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
Paste fierte		200				307.96	
Paste	71		7,10	0,92	52,54	255,60	
Unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
Sare	2						
Compot din prune		200				76.41	
Prune	45.6		0,29		5,34	24,21	
Zahăr	15				14,85	52,20	
Banane	200		1,40	0,42	30,80	124,60	
Biscuiti			2,05	2,38	18,50	106,50	
Pîine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
Pîine		50	4,50	1,50	24,00	129,00	
Cina clasele 5-12						805.13	13,96
Tartina cu cascaval		25/35				186.57	
cascaval		25	6,24	6,48		93,12	
piine	35		2.84	0.42	16.8	93.45	
Terci din orez, lapte, curaga		250/10/10				401.96	
orez	56		4,05	1,11	34,93	202,36	
lapte	125		3,75	2,50	6,25	65,00	
zahăr	10				9,90	34,80	
unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00	
banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
Suc din fructe		200	0,40		22,00	92,00	

* Pîine albă integrală/ seară

Marți /2/

N. rece pt	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
	Dejunul 1-12						846.94	13,65
215	Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402.50	
	paste	69.3		6.93	0.9	51.28	249.48	
	unt	10		0.06	8.2	0.1	74.8	
	cașcaval(45%)	21		5.24	5.44	0	78.22	
	sare	2						
43	Tartină cu majiun		20/50				177.5	
	Magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00	
	pâine	50		4.05	0.6	24.0	133.5	
448	Ceai cu zahăr cu lamie		200/10				53.94	
	Ceai	2						
	zahăr	15				14.85	52.20	
	lamie	10		0.06	0.02	0.52	1.74	
	Biscuiți		50	4,10	4,75	37,00	213,00	
	Prânzul 1-4						973.30	20,45
76	Vinegret din legume		100				81.81	
	sfeclă	19,2		0,26		1,66	6,60	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84	
	castraveți murați	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00	
	ceapă	17,9		0,26		1,43	6,32	
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95	
	sare	2						
115	Supă de cartofi și tăței de casă		250				126.55	
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60	
	tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	pastă de roșii	2		0,11		0,30	1,70	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	sare	2						
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
337	Gulaș din carne de bovină		75/50				174,33	
	carne de bovină	100		15.15	5,25		112,5	

	ulei	4,2			4,16		37,76	
	ceapă	18		0,26		1,44	6,35	
	pastă de tomate	4		0,22		0,60	3,40	
	făină de grâu	4		0,40	0,04	2,92	14,32	
	sare	2						
	Mazăre fiartă		150				254,85	
	mazăre	69		16,8	0,69	36,39	215,58	
	unt	5,3		0,03	4,3	0,05	39,27	
	sare	2						
428	Compot din mere		200				53.66	
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86	
	zahăr	10				9,90	34,80	
	Pîine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10	
	Pîine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40	
	Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Prînzul 5-12						1614.28	40,05
	Vinegret din legume		150				122.79	
	sfeclă	19,2		0,26		1,66	6,60	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84	
	castraveți murați	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00	
	ceapă	17,9		0,26		1,43	6,32	
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95	
	sare	2						
	Supă de cartofi și tăței de casă cu carne de pui		250/50				193.49	
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60	
	tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00	
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	pastă de roșii	2		0,11		0,30	1,70	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	sare	2						
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	Gulaș din carne de bovină		100/75				223.80	
	carne de bovină	133.3		20,19	7,00		149,96	
	ulei	5.60		0,03	4,59	0,05	41,89	
	ceapă	24		0,34		1,92	8,47	
	pastă de tomate	5.3		0,29		0,80	4,51	
	făină de grâu	5.3		0,53	0,05	3,87	18,97	
	sare	2						
	Mazăre fiartă		200				339.80	
	mazăre	92		21,05	0,92	48,52	287,44	
	unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
	sare	2						

	Compot din fructe uscate		200	0,40		22,00	147.3	
	Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50	
	zahar	10				9.9	34.8	
	Iaurt neindulcit din fructe		400	8,00	12,00	16,00	200,00	
	Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Pâine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine cu secară		50	4,50	1,50	24,00	129,00	
MENIU								
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
							3641.91	
	<i>Dejunul I</i>						673.35	7,35
	Papanas din brânză de vaci cu unt		200/10				461.95	
	brânză	120		19,2	10,80	1,2	241,2	
	crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19	
	zahăr	12				11,88	41,76	
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0	
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Cacao cu lapte		200				86.8	
	cacao	3						
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00	
	apă	100						
	zahăr	10				9,90	34,80	
	Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	<i>Dejunul II</i>						846.94	13,65
215	Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402.50	
	paste	69.3		6.93	0.9	51.28	249.48	
	unt	10		0.06	8.2	0.1	74.8	
	cașcaval(45%)	21		5.24	5.44	0	78.22	
	sare	2						
43	Tartină cu majiun		20/50				177.5	
	Magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00	
	pâine	50		4,05	0,6	24,0	133,5	
448	Ceai cu zahăr cu lamie		200/10				53.94	
	Ceai	2						
	zahăr	15				14.85	52.20	
	lamie	10		0.06	0.02	0.52	1.74	
	Biscuiți		50	4,10	4,75	37,00	213,00	

	Prânzul 5-12						1414.28	18,74
	Vinegret din legume		150				122.79	
	sfeclă	19,2		0,26		1,66	6,60	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84	
	castraveți murați	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00	
	ceapă	17,9		0,26		1,43	6,32	
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95	
	sare	2						
	Supă de cartofi și tăței de casă cu carne de pui		250/50				193.49	
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60	
	tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00	
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	pastă de roșii	2		0,11		0,30	1,70	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	sare	2						
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	Gulaș din carne de bovină		100/75				223.80	
	carne de bovină	133.3		20,19	7,00		149,96	
	ulei	5.60		0,03	4,59	0,05	41,89	
	ceapă	24		0,34		1,92	8,47	
	pastă de tomate	5.3		0,29		0,80	4,51	
	făină de grâu	5.3		0,53	0,05	3,87	18,97	
	sare	2						
	Mazăre fiartă		200				339.80	
	mazăre	92		21,05	0,92	48,52	287,44	
	unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
	sare	2						
	Compot din fructe uscate		200	0,40		22,00	147.3	
	Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50	
	zahar	10				9.9	34.8	
	Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Pîine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pîine cu secară		50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Cina clasele 5-12						707.34	13,96
	Salată de varză proaspata		150				110.41	

	varză	146.3		0,94		6,32	36,28	
	ceapă	19		0,27		1,52	6,70	
	Ulei nerafinat	7.5			7,43		67,43	
	Fileu de găină fiert cu unt		100/5				169,49	
	Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09	
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,4	
	Sare	2						
	Paste fierte		150				230,44	
	Paste	53		5,3	0,69	39,22	190,8	
	Unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64	
	Sare	2						
	Suc din fructe			0,40		22,00	92,00	
	Pîine*	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40	
	Pîine cu secară	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60	

* Pîine albă integrală/ secară

Miercuri /2/

N. rece pt	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
	Dejunul clasele 1-12						829.66	13,65
196	Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide		200/10/10				295.56	
	Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88	
	zahar	6				5.94	20.88	
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8	
	lapte	100		3	2	5	52.0	
	stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0	
	Iaurt natural 2.6%		125	2.5	3.75	5	62.5	
3	Tartină cu cașcaval		20/30				154,60	
	cașcaval	20		4.99	5.18		74.5	
	pâine	30		2.43	0.36	14.4	80.1	
	Lapte fiert		200	6,00	4,00	10,00	104,00	
	Napolitane		50	4,10	4,75	37,00	213,00	
	Prânzul clasele 1-4						974.13	20,45
	Vinete cu ceapa		100				47.89	
	Vinete coapte	90		0.49	0.08	4.05	19.44	
	ceapa	4,2		0.06		0.34	1.48	
	Ulei nerafinat	3			2.97		26.97	
92	Ciorba cu legume, smântână și carne de pui		250/5/50				133,03	
	carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94	
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58	
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04	
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70	
	ulei	2			1,98		17,98	
	sare	2						
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00	
733	Fileu de gaina inabusita		75/10				274.32	
	fileu de găină	111		23.09	9.77	6.66	132.09	
	ulei	7,5				7,43	67.43	
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8	
	Sare	2						

384	Terci din griu		150				244,63	
	griu	58		6,89	0,57	38,47	204,99	
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64	
	sare	2						
428	Compot din mere		200				53.66	
	mere	45,6		0.16		4.53	18.86	
	zahăr	10				9.9	34.8	
	Prune		100	0,63		11,70	53,10	
	pâine *	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10	
	pâine cu secară	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40	
	Prânzul clasele 5-12						1598.64	40,05
	Vinete cu ceapa		200				95.04	
	Vinete coapte	180		0.98	1.6	8.1	38.88	
	ceapa	6.3		0,09		0,50	2,22	
	Ulei nerafinat	6			5,94		53,94	
	Ciorba cu legume, smântână și carne de pui		250/5/5 g				133,03	
	carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94	
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58	
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04	
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70	
	ulei	2			1,98		17,98	
	sare	2						
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00	
733	Fileu de gaina inabusita		100/10				283.7	
	fileu de găină	100		20,80	8,80	6,00	119,00	
	ulei	10			9,90		89,90	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Sare	2						
384	Terci din griu		200				326.17	
	griu	77.3		9,18	0,77	51,27	273,20	
	unt	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36	
	sare	2						
428	Suc 100% natural,zahar<5%/100 ml		200				92.0	
	Prune		200	1,26		23,40	106,20	
	pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Biscuiti	70		5,74	6,65	51,80	298,20	

MENIU pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
								3521.29
	Dejunul I							606.21
103								7,35
1	Cacao cu lapte		200					86.8
	lapte	100		3.0	2.0	5.0	52.0	
	cacao	3						
	zahar	10				9.9	34.8	
	Ou fiert	45	45	5.09	3.92	0.39	55.98	
	Cașcaval	40	40	9,98	10,37		149.0	
	piine		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	biscuiti		45	3,69	4,28	33,30	180.93	
	Dejunul II							829.66
								13,65
196	Terci din fulgi de ovăs, lapte, stafide		200/10/10				295.56	
	Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88	
	zahar	6				5.94	20.88	
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8	
	lapte	100		3	2	5	52.0	
	stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0	
	Iaurt natural 2.6%		125	2.5	3.75	5	62.5	
3	Tartină cu cașcaval		20/30				154,60	
	cașcaval	20		4.99	5.18		74.5	
	pâine	30		2.43	0.36	14.4	80.1	
	Lapte fiert		200	6,00	4,00	10,00	104,00	
	Napolitane		50	4,10	4,75	37,00	213,00	
	Prînzul clasele 5-12						1298.64	18,74
	Vinete cu ceapa		200				95.04	
	Vinete coapte	180		0.98	1.6	8.1	38.88	
	ceapa	6.3		0,09		0,50	2,22	
	Ulei nerafinat	6			5,94		53,94	
	Ciorba cu legume, smîntînă și carne de pui		250/5/50				133,03	
	carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94	
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58	
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04	
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12	
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23	
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70	
	ulei	2			1,98		17,98	
	sare	2						

	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00	
733	Fileu de gaina inabusita		100/10				283.7	
	fileu de găină	100		20,80	8,80	6,00	119,00	
	ulei	10			9,90		89,90	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	Sare	2						
384	Terci din griu		200				326.17	
	griu	77.3		9,18	0,77	51,27	273,20	
	unt	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36	
	sare	2						
428	Suc 100% natural,zahar<5%/100 ml		200				92.0	
	Prune		200	1,26		23,40	106,20	
	pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
		30	30	2,70	0,90	14,40	77,40	
	<i>Cina clasele 5-12</i>						786.78	13,96
	Salată de roșii		100				62.86	
	roșii	80		0,46		3,19	13,68	
	ceapă	12		0.17	0	0.96	4.23	
	Ulei nerafinat	5			4.95		44.95	
733	Pirjoala din fileu		75/5				222.35	
	fileu	55		11,44	4,84	3,30	65,45	
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40	
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04	
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03	
	apa	18						
	ulei	7,5			7,43		67,43	
	sare	2						
744	Terci din hrișcă		150				263.88	
	Crupa de hrisca	69	8.04	1.39	40.89		237.7	
	unt	3.5	0.02	2.87	0.03		26.18	
	Ceai cu zahar si lamie		200				53.94	
	ceai	0,2						
	zahăr	15				14,85	52,20	
	lămîe	10		0,06	0,02	0,54	1,74	
	pâine *		35	2,84	0,42	16,80	93,45	
	pâine cu secară		35	3,15	1,05	16,80	90,30	

* Pâine albă integrală/ secară

Joi /2/

N. rece pt	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
	Dejunul 1-12						706.03	13,65
384	Terci din arnautca pe apa cu unt		150/10				392.34	
	arnautca	60		7.13	0.59	39.8	282.74	
	zahăr	10				9,90	34,80	
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8	
43	Tartina cu gem		20/30				133.5	
	gem	20		0,13		11,60	53,40	
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10	
441	Mere coapte		1/65				72.85	
	Mar	92		0,32		9,15	38,05	
	zahar	10				9.9	34.8	
448	Ceai cu zahăr		200				34,80	
	ceai	0,2						
	zahăr	10				9,90	34,80	
	Prânzul 1-4						1130.29	20,45
	Salata din sfecla cu prune		100				99.71	
	sfecla	72		0,98		6,22	24,77	
	Prune uscate	20		0,34	0,14	12,60	50,00	
	zahar	2				1,98	6,96	
	Ulei nerafinat	2			1,98		17,98	
113	Supă cu cartofi, fasole si carne de pui		250				185.77	
	Carne de pui	75		11.7	4.95	3.38	66.94	
	cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80	
	fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30	
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28	
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	Sare	2						
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	Ficat de gaina inabusit in sos		75/50				166,57	
	Ficat de găină	100		15,6	6,6	4,5	89,26	
	ulei	5			4,95		44,95	
	morcov	15		0,16	0,01	0,84	4,92	
	ceapă	15		0,21		1,20	5,29	
	făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90	
	Pasta de roșii	5		0,27		0,75	4,25	
	Sare	2						
428	Compot din mere		200				53.66	

	mere	45.6		0,16		4,53	18,86	
	zahăr	10				9,90	34,80	
149	Piureu de cartofi		150/10				188.02	
	cartofi	174		2.51	0.13	23.8	100.22	
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8	
	lapte	25		0.75	0.5	1.25	13	
	sare	2						
	Fructe proaspete		200	1,22	0,35	31,32	120,06	
	Biscuiți		25	2,05	2,38	18,5	106,5	
	Pâine *	40	40/40	3,24	0,48	19,20	106,80	
	Pâine cu secară	40		3,60	1,20	19,20	103,20	
	Prânzul 5-12						1536.74	40,05
	Salata din sfecla cu prune		150				149.56	
	sfecla	108		1,47		9,33	37,15	
	Prune uscate	30		0,51	0,21	18,90	75,00	
	zahar	3				2,97	10,44	
	Ulei nerafinat	3			2,97		26,97	
113	Supă cu cartofi și fasole, carne de pui		250/50				185.77	
	cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80	
	fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30	
	Carne de pui	75		11.7	4.95	3.38	66.94	
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28	
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	Sare	2						
	Ficat de gâina inabusit in sos		100/50				226.53	
	Ficat de găină	133.3		20,79	8,80	6,00	118,97	
	ulei	7			6,93		62,93	
	morcov	20		0,21	0,02	1,12	6,56	
	ceapă	20		0,29		1,60	7,06	
	făină	7		0,70	0,07	5,11	25,06	
	Pasta de roșii	7		0,38		1,05	5,95	
	Sare	2						
428	Compot din fructe uscate		200				147.30	
	Fructe uscate	45		0.77	0.32	28.35	112.5	
	zahar	10				9.9	34.8	
149	Piureu de cartofi		150/10				188.02	
	cartofi	174		2.51	0.13	23.8	100.22	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	sare	2						
	lapte	25		0.75	0.5	1.25	13.0	
	Struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06	
	Chifla achizitionata		100	10.0	1.6	50.0	257.0	
	Pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	

MENIU pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12							
							3523.52
	Dejunul I						544.13
	Tartină cu unt	10/30					154.90
	piine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	Ceai cu zahar si lamie		200				53.94
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămîie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
190	Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				335.29
	orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
	apă	67					
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	6				5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
	Dejunul II						706.03
384	Terci din arnautca pe apa cu unt		150/10				392.34
	arnautca	60		7.13	0.59	39.8	282.74
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8
43	Tartina cu gem		20/30				133.5
	gem	20		0,13		11,60	53,40
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
441	Mere coapte		1/65				72.85
	Mar	92		0,32		9,15	38,05
	zahar	10				9.9	34.8
	Prînzul 5-12						1536.74
	Salata din sfecla cu prune		150				149.56
	sfecla	108		1,47		9,33	37,15
	Prune uscate	30		0,51	0,21	18,90	75,00
	zahar	3				2,97	10,44
	Ulei nerafinat	3			2,97		26,97
113	Supă cu cartofi și fasole, carne de pui		250/50				185.77

	cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80	
	fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30	
	Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94	
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28	
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	Sare	2						
	Ficat de gaina inabusit in sos		100/50				226.53	
	Ficat de găină	133.3		20,79	8,80	6,00	118,97	
	ulei	7			6,93		62,93	
	morcov	20		0,21	0,02	1,12	6,56	
	ceapă	20		0,29		1,60	7,06	
	făină	7		0,70	0,07	5,11	25,06	
	Pasta de roșii	7		0,38		1,05	5,95	
	Sare	2						
428	Compot din fructe uscate		200				147.30	
	Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5	
	zahar	10				9,9	34,8	
149	Piureu de cartofi		150/10				188.02	
	cartofi	174		2,51	0,13	23,8	100,22	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	sare	2						
	lapte	25		0,75	0,5	1,25	13,0	
	Struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06	
	Chifla achizitionata		100	10.0	1.6	50.0	257.0	
	Pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Cina 5-12						736.62	13,96
76	Vinegret din legume		100				81.81	
	sfeclă	19,2		0,26		1,66	6,60	
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
	cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84	
	castraveți murați	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00	
	ceapă	17,9		0,26		1,43	6,32	
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95	
	sare	2						
733	Pârjoală din fileu de pui		75/5				234.25	
	fileu	65		13,52	5,72	3,9	77,35	
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04	
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03	
	ulei	7,5			7,43		67,43	

	sare	2						
1981	Terci din orez		150				223.56	
	Crupe de orez	51		3.69	1.01	31.81	184.29	
	unt	5,25		0,02	2,87	0,03	39,27	
	sare	2						
	Suc natural 100%, zahar<5gr/100 ml		200	0,40		22,00	92,00	
	Pâine*	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40	
	Pâine cu secară	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60	

* Pâine albă integrală/ secară

Vineri/2/

N. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
	Dejunul 1-12						787.56	13,65
1	Tartină cu unt		20/50				283.1	
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60	
	Pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
	Puding din brinza cu morcov		200/10				326.52	
	brânza	80		12,80	7,20	0,80	160,80	
	zahar	10				9,90	34,80	
	ou	52,2		5,90	4,54	0,45	64,94	
	morcov	40		0,42	0,03	2,24	13,12	
	smintina	10		0,28	2,00	0,32	20,00	
	unt	2		0,01	1,64	0,02	14,96	
	faina	5		0,50	0,05	3,65	17,90	
448	Ceai cu zahăr si lamii		200/10				53.94	
	Ceai	0,2						
	zahăr	15				14.85	52.20	
	lamii	10		0.06	0.02	0.54	1.74	
	Prânzul 1-4						1196.87	20,45
	Salată din castraveți, tomate și ceapă		150				116.39	
	Castraveți	75		0,56		2,09	8,37	
	Tomate	75		0,43		2,99	12,83	
	Ceapă verde	15		0,21		1,20	5,29	
	Ulei nerafinat	10			9,90		89,90	
114	Supă de cartofi cu mazare si carne de pui		250/50				190.69	
	Carne de pui	75		11.7	4.95	3.38	66.94	
	cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30	
	mazare	20		1,08	0,30	9,36	54,20	
	morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10	
	ceapă	10		0,17		0,96	4,23	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	sare	2						
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	Peste copt cu legume		75/10				225.56	
	peste	150		14,54	4,02		124,83	
	ceapă	15		0,21		1,20	5,29	
	ulei	10			9,90		89,90	
	sare	2						
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28	

	ardei dulce	10		0,08		0,45	2,25	
383	Terci din hrișcă		150				263,88	
	Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7	
	unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18	
	sare	2						
	Suc de fructe		200	0,40		22,00	92,00	
	Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Pâine *	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45	
	Pâine cu secară	35		3,15	1,05	16,80	90,30	
	Prânzul 5-12						1538.82	40,05
	Salată din castraveți, tomate și ceapă		150				93.93	
	Castraveți	75		0,56		2,09	8,37	
	Tomate	75		0,43		2,99	12,83	
	Ceapă verde	15		0,21	0,02	1,12	6,56	
	Ulei nerafinat	7.5			7,43		67,43	
114	Supă de cartofi cu mazare, carne		250/50				190.69	
	cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30	
	mazare	20		1,08	0,30	9,36	54,20	
	morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10	
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94	
	ceapă	10		0,17		0,96	4,23	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	sare	2						
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	Pește copt cu legume		100/10				238.85	
	peste	180		17,44	4,82		149,80	
	ceapă	20		0,29		1,60	7,06	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	sare	2						
	morcov	13		0,14	0,01	0,73	4,26	
	ardei dulce	13		0,10		0,59	2,93	
383	Terci din hrișcă		200				351.84	
	Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40	
	unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
	sare	2						
428	Compot din prune proaspete		200				76,41	
	prune	45.6		0,29		5,34	24,21	
	zahăr	15				14,85	52,20	
	banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine cu secară		50	4,50	1,50	24,00	129,00	

	Iaurt		400	8,00	12,00	16,00	200,00	
MENIU pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12								
							3763.15	
	Dejunul I						579.35	7,35
	Macaroane fierte cu unt și cașcaval		200/10/20				402.50	
	Paste	69.3		6.93	0.9	51.28	249.48	
	Unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8	
	cașcaval	21		5.24	5.44	0	78.22	
441	Mere coapte		1/65				72.85	
	mar	92		0.32	0	9.15	38.05	
	zahar	10				9.9	34.8	
	Lapte fiert	200					104	
	Dejunul II						787.56	13,65
1	Tartină cu unt		20/50				283.1	
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60	
	Pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50	
	Puding din brinza cu morcov		200/10				326.52	
	brânza	80		12,80	7,20	0,80	160,80	
	zahar	10				9,90	34,80	
	ou	52,2		5,90	4,54	0,45	64,94	
	morcov	40		0,42	0,03	2,24	13,12	
	smintina	10		0,28	2,00	0,32	20,00	
	unt	2		0,01	1,64	0,02	14,96	
	faina	5		0,50	0,05	3,65	17,90	
448	Ceai cu zahăr si lamii		200/10				53.94	
	Ceai	0,2						
	zahăr	15				14.85	52.20	
	lamii	10		0.06	0.02	0.54	1.74	
	Prânzul 5-12 camin						1538.82	18,74
	Salată din castraveți, tomate și ceapă		150				93.93	
	Castraveți	75		0,56		2,09	8,37	
	Tomate	75		0,43		2,99	12,83	
	Ceapă verde	15		0,21	0,02	1,12	6,56	
	Ulei nerafinat	7.5			7,43		67,43	
114	Supă de cartofi cu mazare, carne		250/50				190.69	

	cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30	
	mazare	20		1,08	0,30	9,36	54,20	
	morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10	
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94	
	ceapă	10		0,17		0,96	4,23	
	ulei	2,5			2,48		22,48	
	sare	2						
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
	Pește copt cu legume		100/10				238.85	
	peste	180		17,44	4,82		149,80	
	ceapă	20		0,29		1,60	7,06	
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
	sare	2						
	morcov	13		0,14	0,01	0,73	4,26	
	ardei dulce	13		0,10		0,59	2,93	
383	Terci din hrișcă		200				351.84	
	Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40	
	unt	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
	sare	2						
428	Compot din prune proaspete		200				76,41	
	prune	45.6		0,29		5,34	24,21	
	zahăr	15				14,85	52,20	
	banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
	Pîine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pîine cu secară		50	4,50	1,50	24,00	129,00	
	Iaurt		400	8,00	12,00	16,00	200,00	
	Cina clasele 5-12						699.92	13,96
	Salată din cartofi		150				126.86	
	cartofi	150		2,16	0,11	20,52	86,40	
	ulei	4.5			4,46		40,46	
	Fileu de găină fiert cu unt		100/5				169,49	
	Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09	
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,4	
	Sare	2						
	Terci din arnaut		150				244.63	
	arnautca	58		6,89	0,57	38,47	204,99	
	unt	5.3		0,03	4,35	0,05	39,64	
	Ceai cu zahar si lamie		200/10				53.94	
	ceai	2						
	zahar	15				14,85	52,20	
	lamie	10		0,06	0,02	0,54	1,74	

	Pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Pâine cu secară		50	4,50	1,50	24,00	129,00	

* Pâine albă integrală/ secară