

COORDONAT

APROBAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ
ȘEF CSP CHIȘINĂU
_____ **V.STAVENSCHI**

ADMINISTRATOAREA
Î.M.A.P., „ADOLESCENȚA-RC”
_____ **A.GHIMPU**

Data _____ **2025**

Digitally signed by Spătaru Ion
Date: 2025.07.29 17:14:29 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



Data _____ **2025**

Digitally signed by Ala Ghimpu
Date: 2025.07.17 12:17:15 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



MENIU - MODEL

***Pentru 2 săptămâni pentru alimentația elevilor claselor V-IX
din instituțiile de învățământ preuniversitare (ciclu I și II),
care se alimentează cu micul dejun cald/pachet alimentar,
subordonate Î.M.A.P. „ADOLESCENȚ -RC”
pentru perioada sezonului “ Toamna “
anul de studii 2025-2026***

CHIȘINĂU 2025

SĂPTĂMÎNA / LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetica Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun - varianta I						
Ou fiert	40		5,10	4,60	0,30	68,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Biscuiți „ Alisa” (fără grăsimi hidrogenate, adaosuri, E-uri)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
Spaghete cu roșii, olive și busuioc	150,00		13,37	14,38	38,74	222,42
Spaghete din grâu dur	39,00	39,00	13,10	6,50	37,10	140,40
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsimi	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Băutură „Limonadă”	200		0,30	0,03	7,23	21,39
Lămâie	16,65	15,00	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă proaspătă	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Fructe proaspete	176		0,70	0,00	19,89	82,72
Mere	200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL :			21,93	21,86	88,36	522,33
Micul dejun- varianta II						
Omletă naturală cu legume și semințe de in	80/5		6,26	10,80	3,22	129,64
Ouă de găină de categorie ” Extra ”	1 buc.	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi	17,00	17,00	0,51	0,34	0,85	8,84
Roșii proaspete	14,75	12,50	0,08	0,00	0,59	2,51
Verdeață	2,50	2,00	0,03	0,01	0,18	0,82
Ardei dulci	16,60	12,48	0,12	0,00	0,75	3,74
Semințe de in	5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,50	3,50	0,00	3,47	0,00	31,47
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilaf din crupe de orez cu mere și fructe confiate	200/5		16,92	4,00	32,64	192,16
Boabe de orez	36,00	31,60	3,67	0,63	18,69	107,66
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Mere proaspete	35,70	25,00	13,00	0,00	3,55	14,77
Fructe confiate	13,30	13,30	0,23	0,09	8,38	33,25
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsimi	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,52
Biscuiți „ Alisa” (fără grăsimi hidrogenate, adaosuri, E-uri)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
Ceai din plante	200		0,25	0,00	6,53	20,49
Mix de plante	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
Fructe proaspete	176		0,70	0,00	19,89	82,72
Mere	200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL :			26,59	17,65	84,48	552,81
Micul dejun-varianta III (pachet alimentar)						
Grilețtă cu unt și brânză maturată „Provincial”pe coptură „Pentru Călători”	100		19,99	21,69	46,59	376,77
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Brânză maturată cu grăsimi nu mai mare de 45 %	27,00	25,00	6,74	7,00	0,00	100,57
Tomate proaspete	22,00	20,00	0,12	0,00	0,84	3,60
Coptură „Pentru Călători”	55,00	50,00	13,10	10,59	45,70	235,20
Suc din fructe t/p 100% natural, zahăr< 5 gr/100 ml	200		0,40	0,00	22,00	92,00
Fructe proaspete	176		0,70	0,00	19,89	82,72
Mere	200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL :			21,09	21,69	88,48	551,49
Corelația			1:	1:	4	
Costul: Dejunul - 20,05 lei						

SĂPTĂMÎNA I MARTI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun- varianta I						
Bruschetă cu „Mozzarella”, roși și busuioc	15/5/35		6,91	8,58	17,75	193,54
Pâine de casă	36,00	35,00	2,92	0,43	17,28	96,12
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella,cu grăsime nu mai mare de 45 %,sare < 2 gr	15,10	15,00	3,90	4,05	0,00	58,22
Tomate proaspete	11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Boabe de orez fiert cu lapte, unt și scorțișoare	150/10		4,62	10,28	29,16	249,46
Boabe de orez	33,75	45,00	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	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoară măcinată	0,3	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"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
Fructe proaspete	100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			12,78	19,16	75,47	552,49
Micul dejun- varianta II						
Bruschetă cu „Mozzarella”, roși și busuioc	15/5/35		6,91	8,58	17,75	193,54
Pâine de casă	47,00	35,00	2,92	0,43	17,28	96,12
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella,cu grăsime nu mai mare de 45 %,sare < 2 gr	15,10	15,00	3,90	4,05	0,00	58,22
Tomate proaspete	11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Terci de griș rar pe lapte natural cu unt,stafide	180/10/8		2,79	6,31	24,22	250,92
Crupe de Griș	33,30	33,30	0,03	0,19	12,84	106,20
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime	85,50	85,50	2,56	1,71	4,27	44,46
Apă	74,00	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	8,01	8,00	0,14	0,06	5,04	18,50
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"	200		0,20	0,00	6,36	18,49
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
Fructe proaspete	100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			10,90	15,19	70,33	551,95
Micul dejun-varianta III (pachet alimentar)						
Bruschetă cu „Mozzarella”, roși și busuioc	20/5/50		19,93	21,69	46,17	369,97
Coptură pentru clevei	65,00	50,00	13,10	10,59	45,70	230,20
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella,cu grăsime nu mai mare de 45 %,sare < 2 gr	27,00	25,00	6,74	7,00	0,00	100,57
Tomate proaspete	11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Fructe proaspete	100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
Suc din fructe t/p 100% natural, zahăr< 5 gr/100 ml	200		0,40	0,00	22,00	92,00
TOTAL :			21,33	21,99	90,17	550,97
Corelația			1:	1:	4,1	
Costul: Dejunul - 20,05 lei						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu- model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun- varianta I						
Puding din brânză de vaci, stafide și dulceată de căpsune	100/5		15,86	8,82	21,06	240,76
Brînză 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	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Smântână, 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi	15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de căpsune	5,00	5,00	0,03	0,00	3,40	6,50
Covrigei „Celnocioc” (fără grăsimi hidrogenate,fără adaosuri, E-uri)	30,00		3,30	0,90	23,70	96,00
Chefir 2,5 % grăsimi	200		6,00	0,10	6,00	92,00
Măr copt cu nuci	100		2,40	3,50	12,25	122,52
Măr	115,00	100,00	0,4	0,00	11,25	40,12
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Miez de nuci	10,00	10,00	2,00	7,00	1,00	65,00
TOTAL :			27,56	13,32	63,01	551,28
Micul dejun- varianta II						
Balmoș „Ardelean” cu smântână (tratată termic)	140/15		11,00	12,82	22,19	261,41
Crupe de Malai	28,50	28,50	2,84	1,13	19	88,2
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi	45,00	45,00	1,35	0,9	2,25	23,4
Apă	45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsimi	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
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	41,00	41,00	6,36	3,69	0,41	82,41
Smântână, 15 % grăsimi	15,00	15,00	0,42	3,00	0,48	30,00
Covrigei „ Celnocioc” (fără grăsimi hidrogenate,fără adaosuri, E-uri)	20,00		2,20	0,60	15,80	64,00
Lapte fierț	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi	210,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Măr copt cu nuci	100		2,40	3,50	12,25	122,52
Măr	115,00	100,00	0,4	0,00	11,25	40,12
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Miez de nuci	10,00	10,00	2,00	7,00	1,00	65,00
TOTAL :			21,60	20,92	60,24	551,93
Micul dejun-varianta III (pachet alimentar)						
Șarlotă din brânză de vaci cu mere	140		9,36	13,97	29,81	335,86
Brânză de vaci, 9 % grăsimi	63,00	5063,00	3,71	3,21	0,36	127,50
Ouă de găină de categoria„Extra”	21,43	18,64	2,42	1,86	0,19	26,70
Făină de grâu albă fortificat cu acid folic și Fe	30,00	30,00	3,00	6,10	10,00	102,20
Mere proaspete	21,43	18,86	0,08	0,00	14,50	8,90
Iaurt natural,2,5% grăsimi, fără adaos de zahăr	7,14	7,14	0,14	0,21	0,29	3,70
Praf de copt	1,43	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsimi	1,43	1,43	0,01	1,17	0,01	10,70
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	8,70
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,50	4,50	0,00	1,42	0,00	40,50
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Vanilie	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Chefir 2,5 % grăsimi (t/p)	200,00		6,00	0,10	6,00	92,00
Măr copt cu nuci	100		2,40	3,50	12,25	122,52
Măr	115,00	100,00	0,4	0,00	11,25	40,12
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Miez de nuci	10,00	10,00	2,00	7,00	1,00	65,00
TOTAL :			17,76	17,57	48,06	550,38
Corelația			1:	1:	4	
Costul: Dejunul - 20,05 lei						

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu- model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetică
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun - varianta I						
Salată „Italiană” de roșii, ardei dulci și rucola	50		0,84	3,58	3,73	44,73
Tomate proaspete	35,4	30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
Ardei dulci	13,3	10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
Ceapă	6,25	5,00	0,08	0,00	0,47	2,10
Rucola	3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Frunză de salată	3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Lămâie (suc)	1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,74
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece	2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Semințe de in	1,5	1,50	0,25	1,08	0,39	7,80
Beef -Stroganoff	35/50		8,12	9,00	20,17	137,32
Pulpă de porc refrigerată, dezosată,degresată	56,70	35,25	7,12	2,47	0,00	52,88
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,50	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână, 15 % grăsime	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
Ceapă uscată	29,00	24,00	0,41	0,05	17,78	7,80
Rădăcină de țelină	1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Frunze 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
Bulgur fiert cu unt	100/10		3,18	8,38	18,04	157,05
Bulgur	25,00	24,80	3,12	0,18	17,95	82,25
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	30	30,00	2,38	0,64	17,22	87,29
Compot de mere proaspete	200		0,18	0,00	9,57	37,00
Mere proaspete	45,60	40,00	0,16	0,00	4,53	18,86
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
Fructe proaspete	150		0,60	0,15	22,50	87,00
Pere	167,00	150,00	0,60	0,15	22,50	87,00
TOTAL :			15,30	21,75	91,23	550,39
Micul dejun - varianta II						
Tomate porționate	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Sufleu de carne de porc	60		10,04	18,50	2,26	132,22
Pulpă de porc refrigerată, dezosată,degresată	57,80	52,30	8,30	18,50	0,00	53,90
Ouă de găină de categorie ”Extra ”	10,00	10,00	1,13	0,87	0,09	12,44
Sos de lapte	15,00	15,00	0,55	1,85	2,03	28,12
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
Verdeață	1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Amestec de legume	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ghiveci de legume „Moldovenesc”	100		1,24	8,69	16,70	111,09
Vinete	29,50	25,00	0,16	0,03	1,33	6,37
Ardei dulci	33,30	25,00	0,25	0,00	1,50	7,49
Ceapă	17,90	15,00	0,26	0,03	10,98	4,81
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Tomate proaspete	29,50	25,00	0,17	0,00	1,18	5,04
Ulei de floarea soarelui rafinat	8,70	8,70	0,00	8,61	0,00	78,21
Usturoi	3,20	2,50	0,17	0,00	0,67	3,51
Rădăcină de țelină	7,50	5,00	0,04	0,01	0,16	0,84
Frunză 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
Verdeață (pătrunjel, mărar)	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine "cu Malai"	65	65,00	5,08	1,43	36,14	188,61

SĂPTĂMÎNA / VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30/10	20,00	3,37	8,73	19,21	166,85
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Pâine de casă cu făină integrală	35,00	35,00	3,24	0,48	19,20	93,45
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/120		2,4	3,6	4,8	60,00
Mix de cereale cu fructe, cu lapte și unt	200/10		16,06	10,30	52,86	265,07
Mix de cereale cu fructe	40,00	40,00	13,00	0,10	44,80	126,10
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime	100	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Apă	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ceai din plante	200		0,25	0,00	6,53	20,49
Mix de plante	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	100		0,09	0,30	9,00	39,00
Nectarine	125,00	100,00	0,09	0,30	9,00	39,00
TOTAL :			22,17	22,93	92,40	551,41
Micul dejun - varianta II						
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/120		2,4	3,6	4,8	60,00
Babă de paste făinoase "Trandafir"	1/130		13,21	13,07	48,54	247,95
Paste integrale diverse	39,00	39,00	3,90	0,50	42,12	140,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime	51,35	51,35	1,50	8,00	1,98	26,70
Ouă de găină categoria Extra	9,88	9,88	1,10	0,66	0,07	12,30
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime	2	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Gem de trandafir	5,46	5,00	0,04	0,00	2,44	14,57
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Pesmeți	2,7	2,70	6,44	0,13	1,81	16,66
Smântână, 15 % grăsime	2,73	2,73	0,08	0,40	0,07	5,90
Ouă de găină categoria Extra	1,00	1,00	0,13	0,10	0,01	1,50
Tartină cu brânză maturată "de Râșcani"	30/20		7,56	6,06	16,68	163,74
Brânză maturată, cu grăsime nu mai mare de 45 %	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,57
Pâine "cu Malai"	30	30,00	2,36	0,66	16,68	86,17
Ceai "Lisma"cu lămâie	200/3		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	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	100		0,09	0,30	9,00	39,00
Nectarine	125,00	100,00	0,09	0,30	9,00	39,00
TOTAL :			23,51	23,03	90,58	551,18
Micul dejun-varianta III (pachet alimentar)						
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi, fara adaos de zahar)	1/120		2,4	3,6	4,8	60,00
Brânză maturată "de Râșcani"și unt pe coptură	60/20/10		20,43	15,15	70,10	452,17
Brânză maturată, cu grăsime nu mai mare de 45 %	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,57
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Coptură cu semințe de susan	60,00	60,00	15,10	1,50	70,10	301,20
Fruite proaspete	100		4,60	8,99	34,06	39,00
Nectarine	125,00	100,00	0,09	0,30	9,00	39,00
TOTAL :			27,43	27,74	108,96	551,17
Corelația	1: 1: 4					
Costul: Dejunul - 20,05 lei						

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun - varianta I						
Omletă naturală cu brânză maturată	60		6,29	7,59	1,14	99,41
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00	40,00	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	22,44
Brânză maturată cu grăsime nu mai mare de 45 %	5,1	5,00	1,30	1,35	0,00	19,41
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit „Alo"	25/10		1,59	10,15	14,66	146,80
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Biscuit fără grăs. hidrogenizate,adaosuri, E-uri)	25,00	25,00	1,50	1,90	14,60	72,00
Orez fiert cu legume,,Mexican"	150		13,11	4,86	50,90	208,16
Boabe de orez	43,00	42,57	12,10	0,85	46,82	155,38
Mazăre verde (tratată termic)	11,85	0,77	0,59	0,02	1,54	4,74
Porumb dulce (tratată termic)	12,85	0,77	0,34	0,14	2,08	11,09
Ardei dulci	10,23	7,69	0,08	0,00	0,46	2,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,85	3,85	0,00	3,85	0,00	34,65
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunză de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai din plante	200		0,25	0,00	6,53	20,49
Mentă	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	130		0,52	0,13	19,58	75,69
Pere	145,00	130,00	0,52	0,13	19,58	75,69
TOTAL :			21,76	22,73	92,81	550,55
Micul dejun - varianta II						
Ou fiert	40		5,10	4,60	0,30	68,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Covrigel „ Celnocioc" (fără grăsimi hidrogenate,fără adaosuri, E-uri)	40,00		4,40	1,20	31,00	128,00
Paste "Mini -Farfalle" fierte cu unt și brânză maturată "de Olanda" ras.	120/20		9,30	11,67	25,68	273,08
Paste integrale diverse	40,60	40,60	4,06	0,53	30,04	143,10
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	7,00	7,00	0,04	5,74	0,06	52,36
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu grăsime nu mai mare de 45 %	20,10	20,00	5,20	5,40	0,00	77,62
Băutură de cătină	200		0,13	0,38	6,58	27,24
Cătină	26,40	25,00	0,09	0,37	1,28	7,50
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	5,50	5,00	0,04	0,01	0,32	1,04
Mentă	0,75	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite proaspete	100		0,40	0,10	15,00	58,00
Pere	111,10	100,00	0,40	0,10	15,00	58,00
TOTAL :			19,33	17,95	78,56	554,32
Micul dejun-varianta III (pachet alimentar)						
Ou fiert	40		5,10	4,60	0,30	68,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
hidrogenate,fără adaosuri, E-uri)	20,00		2,20	0,60	15,80	64,00
Babă albă cu „Ricotta"	1/100		14,04	17,60	39,32	269,32
Paste făinoase „Spaghete"	23,90	23,90	2,39	12,10	17,69	86,04
Sare iodată	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ricotta 9 % de grasimi	30,00	30,00	7,42	3,05	0,34	35,80
Ouă de găină, categoria "Extra "	2,40	2,40	0,27	0,21	0,02	2,99
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	24,35
Pesmeți	1,67	1,67	3,00	0,39	15,20	98,00

Smântână 15 % de grăsimi	1,67	1,67	0,05	0,25	0,05	3,61
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
Suc din fructe t/p100% natural, zahăr< 5 gr/100 ml	200		0,40	0,00	22,00	92,00
Fructe proaspete	100		0,40	0,10	15,00	58,00
Pere	111,10	100,00	0,40	0,10	15,00	58,00
TOTAL :			22,14	22,90	92,42	551,32
Corelația			1:	1:	4	
Costul: Dejunul - 20,05 lei						

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea bucatelor pentru meniu- model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani"	15/30		2,86	13,04	20,23	199,49
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,77	0,74	20,09	87,29
Terci de grîș rar cu stafide cu lapte natural	205		12,48	8,55	27,26	240,24
Crupe de Griș	37,00	37,00	9,04	2,50	16,12	120,60
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,09	0,00	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lapte	150		1,70	1,00	3,88	27,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Apă	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunte proaspete	100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :						555,82
Micul dejun-varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză maturată "Edam"	10/10/35		5,47	11,70	20,15	215,45
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval maturat cu grăsime nu mai mare de 45 %	10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Pâine de grâu	35,00	35,00	2,78	0,75	20,09	101,84
Supă de lapte cu hrișcă, unt	1/200		6,57	12,22	20,76	231,11
Crupe de hrișcă	22,00	20,00	2,30	0,40	11,68	67,91
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime	140,00	140,00	4,20	2,80	7,00	72,80
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	8,12
Apă	44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)	11,00	11,00	0,07	9,02	0,10	82,28
Ceai "Lisma"	200		0,20	0,00	6,36	18,49
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
Frunte proaspete	100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			13,24	24,22	69,27	554,05
Micul dejun-varianta III (pachet alimentar)						
Cornișor cu gem	100		18,90	20,00	57,80	382,50
Lapte fierț cu cacao	200,00		3,80	2,56	12,14	78,56
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime	105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao pudră	4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Frunte proaspete	100		1,00	0,30	22,00	89,00
Banane	111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :			23,70	22,86	91,94	550,06
Corelația			1:	1:	4	
Costul: Dejunul - 20,05 lei						

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun - varianta I						
Tartină cu brânză maturată"de Râșcani"	20/35		8,12	5,83	17,28	173,69
Brânză maturată cu grăsimi nu mai mare de 45 %	21,00	20,00	5,20	5,40	0,00	77,57
Pâine de casă	35	35,00	2,92	0,43	17,28	96,12
Balmoș „Ardelean” cu smântână (tratat termic)	140/15		11,00	12,82	26,29	261,41
Malai	28,50	28,50	2,84	1,13	23,1	88,2
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi	45,00	45,00	1,35	0,9	2,25	23,4
Apă	45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare	0,05	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% grăsimi	41,00	41,00	6,36	3,69	0,41	82,41
Smântână, 15 % grăsimi	15,00	15,00	0,42	3,00	0,48	30,00
Ceai "Lisma"cu lămâie	200/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	1/150		0,75	0,00	23,80	93,80
Curmale	150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :			20,12	18,65	73,94	550,69
Micul dejun - varianta II						
Tartină cu gem de coacăză	10/30		3,18	0,53	22,88	120,12
Gem de coacăză	10,00	10,00	0,26	0,10	5,60	24,00
Pâine "cu Malai"	35,00	35,00	2,92	0,43	17,28	96,12
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână (tratat termic)	130/15		15,74	15,44	21,82	318,44
Brânză de vaci, 9% grăsimi	84,50	64,00	13,52	7,61	0,85	169,85
Morcov	35,40	28,60	0,45	0,04	2,89	9,43
Crupe de grîș	8,70	8,70	0,76	0,05	4,91	28,40
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	30,00	30,00	0,56	0,64	0,94	15,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Ouă de găină, categoria "Extra "	6,00	6,00	0,00	0,00	6,72	10,96
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsimi	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	15,00	15,00	0,42	3,00	0,48	30,00
Ceai "Lisma"	200		0,20	0,00	6,36	18,49
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
Fructe proaspete	1/150		0,75	0,00	23,80	93,80
Curmale	150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :			19,87	15,97	74,86	550,85
Micul dejun-varianta III (pachet alimentar)						
Plăcintă ca la „Strășeni” cu brânză de vaci și mărar	120		13,89	15,72	20,15	365,10
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic	44,00	44,00	4,40	0,44	19,12	157,50
Ouă de găină categoria „Extra”(pentru aluat foietaj)	1,72	1,72	0,22	0,17	0,02	2,43
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsimi	12,00	12,00	0,07	9,84	0,11	89,76
Bânză de vaci 9% grăsimi (împlutură)	54,00	54,00	8,64	4,86	0,54	108,54
Ouă de găină categoria „Extra”(pentru împlutură)	3,00	3,00	0,38	0,30	0,03	4,28
Mărar	5,00	4,00	0,05	0,01	0,31	1,12
Ouă de găină categoria „Extra” (pentru uns)	1,03	1,03	0,12	0,10	0,02	1,47
Suc din fructe t/p100% natural, zahăr< 5 gr/100 ml	200		0,40	0,00	22,00	92,00

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun - varianta I						
Salată„Gingășie”	100		11,74	8,52	14,78	105,06
Conopidă proaspătă	80,00	60,00	1,28	0,06	12,00	16,00
Roșii cherry	20,00	16,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ardei dulci	20,00	14,00	0,15	0,00	0,90	4,50
Praz	5,00	4,20	0,09	0,01	0,23	0,96
Semințe de floarea soarelui	5,00	5,00	10,00	3,50	0,50	33,50
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de lămâie	2,00	1,20	0,01	0,00	0,13	0,42
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,50	2,50	0,10	0,00	0,22	1,31
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș 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
Păină 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
Frunză de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	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 din crupe de grâu „Arnaut”	100		2,91	3,11	16,15	115,08
Crupe de grâu „Arnaut”	24,30	24,30	2,89	0,24	16,12	88,90
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Srae 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 țărâță	45	50,00	3,57	0,96	25,83	130,94
Băutură „Limonadă”	200		0,30	0,03	7,23	21,39
Lămâie	16,65	15,00	0,10	0,03	0,90	2,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Mentă proaspătă	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
Fructe proaspete	100		0,70	0,20	18,01	69,03
Struguri	115,00	100,00	0,70	0,20	18,01	69,03
TOTAL :			20,59	23,40	93,06	550,99
Micul dejun - varianta II						
Mix de legume cu semințe	50		1,60	0,04	4,50	78,00
Ardei dulce , roșii , praz	33,25/25,5/12,5	50,00	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3,00	3,00	0,91	0,04	1,47	13,5
Ardei dulce umplut cu carne de porcină și orez	194/50		13,26	18,05	28,31	298,22
Ardei dulci	171,00	128,00	1,28	0,00	7,70	34,48
Pulpă de porcină dezosată ,refrigerată,degresată	89,00	64,00	9,60	6,30	0,70	85,90
Orez	9,00	9,00	0,65	0,18	5,61	32,52
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
Tomate	3,54	3,00	0,02	0,00	0,14	0,61
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Amestec de legume	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Srae iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,00	0,06	0,00	0,18	0,72
Pesmeți	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	11,74
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sos de lapte	50	50,00	1,08	4,02	3,87	58,29
Pâine de casă cu țărâță	30,00	30,00	2,38	0,64	17,22	87,30

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la micul dejun	Volumul bucatelor, gr.		Proteine, gr	Lipide, gr	Glucide, gr	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Micul dejun - varianta I						
Tomate proaspete porționate	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Peste "Merluciu" copt cu legume	50		12,70	17,02	3,83	134,01
Fileu pur de "Merluciu", glazurat	83,50	50,00	10,80	14,01	1,43	95,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi copti în rolă „AIDAHO”	1/160		4,35	2,21	35,37	177,88
Cartofi	271,02	176,00	4,30	0,21	35,10	158,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
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
Mărar	4,86	3,6	0,05	0,02	0,27	1,00
Baghet cu tărață și mix de semințe	40	40,00	3,49	2,25	22,62	126,12
Ceai "Lipton"	200		0,20	0,00	6,37	19,79
Ceai uscat	1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Fructe proaspete	176		0,70	0,00	19,89	82,72
Mere	200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL :			21,74	21,48	90,18	550,02
Micul dejun - varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani"și brânză maturată "Edam"	10/15/35		6,77	13,05	20,15	234,82
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Brânză maturată cu grăsime nu mai mare de 45 %	15,10	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Pâine de grâu cu tărață	35,00	35,00	2,78	0,75	20,09	101,84
Dovleac copt în rolă	50		1,00	0,00	5,63	17,66
Dovleac	88,33	60,00	1,00	0,00	5,63	17,66
Terci viscos din fulgi de ovăz cu fructe	200		4,26	8,29	31,80	158,94
Fulgi de ovăz	33,30	33,27	3,96	3,93	20,76	74,84
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Mere proaspete	21,45	15,00	0,08	0,00	2,13	8,87
Banane	25,00	15,00	0,18	0,05	3,85	15,58
Compot „Asorti” din gutui și mere	200		0,24	0,00	14,71	56,82
Gutui	23,00	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe proaspete	176		0,70	0,00	19,89	82,72
Mere	200,00	176,00	0,70	0,00	19,89	82,72
TOTAL :			12,97	21,34	92,18	550,96
Micul dejun-varianta III (pachet alimentar)						
Grilettă cu unt și brânză maturată „Provincial”pe coptură „Pentru Călători”	100		19,99	21,69	46,59	376,77
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Brânză maturată cu grăsime nu mai mare de 45 %	27,00	25,00	6,74	7,00	0,00	100,57
Tomate proaspete	22,00	20,00	0,12	0,00	0,84	3,60
Coptură „Pentru Călători”	55,00	50,00	13,10	10,59	45,70	235,