

”COORDONAT”

Şef CSP Chişinău

Victoria Stavenschi

”APROBAT”

SRL ”SERTITI-FOOD

_____ Bîtcă Natalia

” _____ ” _____ 2025

MENIU-MODEL

SRL ”SERTITI-FOOD”

pentru două săptămâni pentru cantina

Instituția Publică Liceului Teoretic ”Budeşti”

s. Budeşti, mun. Chişinău, pentru sezonul toamna în
anul de învăţământ 2025-2026.

vîrsta 11-17 ani

Săptămâna I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Biscuiți cu lapte	130,00	125,00	3,62	2,37	18,12	112,50
Terci vâcos din hrișcă cu unt	1/150(d II 1/130)		4,49	3,24	27,86	159,84
Hrișca	37,50	37,13	4,46	0,37	27,81	132,54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartine cu unt Țărănesc	1/5/35		3,19	4,58	19,27	103,50
Pâine din faina de grâu fortificata cu Fe si acid folic	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Lapte natural fierț 2,5%	1/200	200,00	6,00	2,00	10,00	104,00
Mere proaspete	1/170	150,00			52,00	210,00
TOTAL			17,16	12,19	61,08	627,10

Prânz						
Ciorba din varza, cartofi si smântâna (prelucrare termica)	1/200		1,61	5,06	12,47	148,59
Varza	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
Tomate in suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Smântâna (grăsime până la 15%)	20,00	10,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ceapa	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoale din carne de pasăre	1/50		10,07	5,85	9,95	153,96
Pulpa de găină (dezosată, refrigerată)	37,00	22,20	8,72	2,41	0,00	74,90
Lapte 2.5% de grăsime pasteurizată	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	10,40
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ceapa	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	6,16
Ulei nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din porumb	1/150		3,66	4,60	28,42	164,60
Crupă de porumb	200,00	144,00	3,02	0,14	27,36	115,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte 2.5% grăsimi	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din faina de grâu fortificata cu Fe si acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din faina integrala fortificata cu Fe si acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			29,44	29,19	141,31	973,14

Săptămâna I MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Budincă din brânză cu magiun de mere	1/70/10		12,28	8,16	8,12	189,10
Brânză de vaci (5% grăsime)	65,80	65,30	10,53	5,92	0,66	132,26
Făină de grâu	6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină categoria extra	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
Unt fără grăsimi vegetale	2,00	2,00	0,02	1,31	0,02	12,48
Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	9,58	23,05
Terci din griș cu lapte natural, unt	1/150 (d II 1/130)		6,92	5,15	30,00	195,69
Griș	33,30	32,97	3,96	0,33	22,09	117,69
Lapte 2,5% grăsime	97,50	97,50	2,93	1,95	4,88	50,70
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu unt Țărănesc	1/5/25		2,07	4,40	12,07	105,67
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe acid folic	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,67
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte 2,5% grăsime	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Mere proaspete	1/170	150,00			52,00	210,00
TOTAL			28,11	21,96	78,69	804,46

Prânz						
Sfecolnic cu cartofi și smântână (prelucrare termică)	1/250/20		2,72	5,07	17,29	132,25
Sfeklă	51,10	40,88	0,69	0,00	4,42	17,58
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată/frunze de dafin	0,05/1,00	0,05/1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	25/50	125,00	26,73	9,31	6,61	151,57
Pulpă de găină refrigerată	130,00	90,00	25,65	4,86	0,00	101,92
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Tomate în suc propriu	15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	2,85
Sare iodată	0,50	0,50	-	-	-	-
Terci de cereale integrale cu unt, semințe (în, susan, fl. soarelui)	1/150/20	-	7,50	14,23	27,30	257,30
Grâu, orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (în, susan, floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	2,50	98,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe acid folic	50,00	50,00	4,05	1,50	24,00	129,00
TOTAL			33,52	41,82	157,60	934,38

Săptămâna I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Ou fiert, categoria extra	1.buc.	40,00	4,52	21,15	0,35	49,76
Terci de cereale integrate cu unt, semințe (in, susan, fl/s)	1/150/20(d II 1/130)		7,50	14,23	27,30	290,60
Grâu, orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in, susan, floarea soarelui)	20,00	20,00	4,00	14,00	3,33	131,60
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu brânză tare	1/15/40		7,14	4,53	19,20	161,41
Pâine din făină integrală fortificat cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,70	19,20	103,70
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,63	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fruite proaspete (mere)	1/150	105	0,85	0,25	18,50	93,50
TOTAL			12,20	10,05	84,66	625,86

Prânz						
Supă cu cartofi, arpacaș și smântână (prelucrare termică)	1/250/20		3,08	5,21	20,22	149,96
Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,95	46,08
Arpacaș	10,00	9,90	0,99	0,13	6,53	32,08
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Smântână (grăsime până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tomate în sos propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/25/50		20,95	6,72	11,16	149,22
Carne de pui refrigerată	117,00	81,90	20,48	1,64	0,82	93,37
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	6,20	4,03
Morcov	15,00	9,60	0,16	0,01	0,84	4,92
Tomate în sos propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
Sare iodată	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste făinoase cu unt și brânză tare la cuptor (prelucrare termică)	1/150		10,48	8,95	38,90	293,90
Paste făinoase (în făină integrală)	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	189,00
Brânză cu cheag tare(45-50% grăsimi)	20,83	10,00	5,20	5,40	0,00	77,60
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			43,46	27,98	149,31	972,74

Săptămâna I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Gulaș din carne de (pasăre dezosată) cu sos	1/40/40		12,48	3,04	14,18	134,64
Carne de pui	60,00	42,00	10,50	0,84	0,42	47,80
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Faină de grâu	15,00	15,00	1,50	0,15	10,90	53,70
Tomate în sos propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu cu unt	1/150/5(d II 1/130)		3,00	4,45	16,50	169,10
Grâu	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tartină cu brânză tare	1/15/40		6,98	4,37	19,20	162,67
Măine din făină de grâu fortificat cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Brânză cu cheag tare "Olandez" (45-50% grăsime)	15,63	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Ceai cu zahăr și lămâi	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fructe proaspete (mandarine etc.)	1/150	105	0,84	0,25	18,50	93,50
TOTAL			24,90	13,16	85,83	616,50

Prânz						
Supă cu cartofi și tăieței	1/250		5,78	4,23	22,21	161,91
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Paste făinoase	25,50	25,37	5,57	0,25	13,69	76,87
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Tomate în suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin	1,00	1,00	-	-	-	-
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilaf cu carne de pasăre	125/25/25		7,75	12,05	2,47	90,96
Carne de pasăre	108,34	65,00	1,10	1,11	0,00	51,35
Ceapă	25,00	2,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Tomate în suc propriu	10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	1,71
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Terci de porumb cu unt	1/200/7		6,44	5,80	50,14	260,67
Crupe de mălai	66,00	66,00	5,52	0,80	49,47	214,40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	7,00	7,00	0,92	5,00	0,67	46,27
Sare iodată	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe citrice	1/200		0,47	0,00	15,68	65,26
Portocale ori mandarine	75,00	52,50	0,47	0,05	5,78	24,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			29,44	29,19	141,31	903,79

Săptămâna I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Paste făinoase fierte	150/5/20 (d II 130/5/20)		7,50	4,30	18,97	214,50
Lapte 2,5% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Fulgi de porumb	50,00	50,00	5,00	2,00	33,50	162,50
Tartina cu brânza tare	1/15/30		3,90	5,25	14,40	138,30
Pâine din faina integrala fortificata cu Fe acid folic	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Brânză cu cheag tare "Olandez" (45-50% grăsime)	15,63	15,00	1,20	4,05	0,00	58,20
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	4,57	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahar	7,00	7,00	0,00	0,00	1,93	28,41
Lapte 2,5% grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fruite proaspete	1/170	0,01	0,00	0,00	52,00	210,00
TOTAL			28.11	21,96	78,69	804.46

Prânz						
Ciorbă cu cartofi, fasole și smântână	1/250/20		14,20	5,56	17,30	247,62
Cartofi	80,00	57,60	5,10	0,08	5,10	63,90
Leguminoase (fasole)	35,00	34,82	8,01	0,35	9,10	109,35
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar, pătrușel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Smântână (grăsime până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Frunze de dafin	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roșu	70,50		13,68	10,50	13,52	201,45
Carne de piept de pui/carne de piept de curcan	30,80	30,80	5,18	2,17	1,48	29,32
Pulpă	29,40	29,40	5,82	3,64	0,00	55,02
Lapte 2,5 % de grăsime, pasteurizat	29,40	29,40	0,82	0,93	1,37	17,05
Ouă	7,00	7,00	1,23	0,86	0,028	12,88
Pâine de grâu	5,60	5,60	0,17	0,00	0,95	34,16
Sare iodată	2,80	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,03	0,00	0,16	0,85
Ulei rafinat	2,90	2,90	0,00	2,90	0,00	26,10
Faină de frâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	22,50
Tomate în suc propriu	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	6,20	0,00
Terci de orz	1/150	-	2,03	12,87	20,15	189,48
Crupă de orz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,59	95,92
Fruite uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din faina de grâu fortificata cu Fe si acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din faina integrala fortificata cu Fe si acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			39,65	35,05	130,90	1050,46

Săptămâna II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Terci vâcos din orez cu un, fructe (mere ori bostan ori stafide, caise)	1/100/5/50		2.19	5,14	32.22	325.31
Orez	30.00	29.70	2.17	0.59	18.71	108,41
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.03	37.40
Fructe uscate, stafide, caise	50.00	50.00	0.85	1,35	41,50	179,50
Tartina cu unt Țărănesc și magiun	1/5/10/40		3.69	8,88	27,72	165,25
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1,20	19,20	103,20
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	5.00	5.00	0.04	4,10	0,07	39,00
Magiun	10.00	10.00	0.14	0,01	6,58	23,05
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2.00	2.00	0.00	0,00	0,14	218
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)	1/150	105	0.84	0,25	18,50	93,50
TOTAL			12,20	10,05	84,66	625,86

Prânz						
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		12,19	2,45	19,58	187,61
Cartofi	67.00	72.00	0,56	0,03	5,32	88,11
Mazăre uscată	20.00	19.80	1,46	0,40	12,47	72,27
Morcov	15.00	12.00	10,00	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10.00	8.40	0,14	0,00	0,80	3,53
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0,00	2,00	0,00	18,00
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0.50	0.50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.00	1.48	0,02	0,00	0,11	0,41
Apă	200.00	200.00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de pasăre înăbușită	1/75		20,80	15,73	6,00	165,00
Fileu de pui	100.00	80.00	20,80	8,80	6,00	120,00
Ulei rafinat	5.00	5.00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0.50	0.50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci risipit din crupe hrișcă cu unt	1/50		2,60	8,94	21,89	279,00
Hrișcă	70.40	70.69	8,48	0,04	47,36	252,30
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3.50	0.00	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0.30	0.30	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			45,96	34,22	129,97	1092,61

Săptămâna II MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Budincă din brânză cu paste făinoase	1/200 (d II 1/180)		13,28	10,26	26,41	287,23
Brânză (9% grăsime)	65,80	65,30	10,40	5,85	0,65	130,65
Paste făinoase	30,00	30,00	3,00	0,39	22,20	108,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină categoria extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
Unt	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,30
Tartină cu magiun	11/10/40		3,74	0,68	30,48	150,80
Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Magiun	10,00	10,00	0,50	0,20	11,28	44,00
Ceai cu lămâie	1/200		1,5	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	16,67	10,00	0,10	1,00	2,50	3,00
Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)	1/150	105	0,84	0,25	18,50	93,50
TOTAL			20,62	13,02	83,84	611,12

Prânz						
Ciorbă țărănească și smântână (prelucrare termică)	1/250/10		5,78	3,23	34,89	224,27
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
Morcov	12,05	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar/Sare iodată	1,35/0,5	1,3/0,5	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală din carne de găină	1/50		13,21	5,39	7,92	140,38
Carne de pui	80,00	60,00	12,48	5,28	3,60	71,40
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Piure din mazăre uscată	1/100	-	17,19	5,05	39,60	275,78
Mazăre uscată	75,70	75,32	17,32	0,75	39,92	236,51
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	5,25	5,25	0,03	4,30	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			45,69	15,77	164,08	993,10

Săptămâna II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Ou de găina fiert	1 buc.		7,73	12,05	1,22	137,29
Ouă de găină, categoria extra	60.00	52.20	6.79	5.22	0.52	74.65
Lapte, 2,5% grăsime	14.00	14.00	0.42	0.28	0.70	7.28
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	5.00	4.80	0.52	0.54	00.00	19.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci vâscos din cereale integrale/crupe/pe lapte natural	1/150		6.92	5.15	26.97	195.69
	d II 1/130					
Orz	33.30	32.97	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte 2,5% grăsime	97.50	97.50	2.93	1.95	4.88	50.70
Unt fără grăsime vegetala (82,5%)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Tartine cu unt țărănesc	1/5/35		3.28	5.15	16.87	129.30
Pâine din făina din grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.19	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsime vegetala (82,5%)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Lapte natural fier 2,5% grăsime	1/200	200.00	6.00	4.00	10.00	104.00
Mere proaspete	1/70	150.00			52.00	210.00
TOTAL			24.90	13.16	85.83	616.50

Prânz						
Borș cu cartofi și varză proaspătă, smântână (prelucrare termică)	1/250/20		2,44	11,96	16,41	163,89
Sfeclă	50,00	40,00	0,68	0,00	4,32	17,20
Varză	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ficat de găină în sos	30/50		10,30	12,60	3,52	149,89
Ficat de găină	108,34	65,00	11,05	1,11	0,00	51,35
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Tomate în sus propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	10,00	10,00	1,50	0,10	7,40	36,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din porumb	1/150/15		2,60	8,94	21,89	335,30
Crupe de mălai	71,40	70,69	8,48	0,71	47,36	252,30
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)/Sare iodată	3,5/0,3	3,5/0,3	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,00	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine de făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			51,32	40,61	118,60	1028,73

Săptămâna II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Ficat de găină în sos	5050		9,44	11,03	11,46	179,70
Ficat de găină de găină	140,00	98,00	14,70	5,29	0,00	109,76
Ulei	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Ceapa	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Faina de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de cereale integrale (orz-grâu)	1/150/5		6,28	4,61	33,16	213,94
Orz	49,95	49,45	5,93	0,49	33,13	176,54
Unt țărănesc 82,5% grăsime	5,00	5,00	0,35	4,12	0,03	37,40
Ceai cu zahar	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Pâine de faina integrala fortificata cu Fe si acid folic	1/40	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Frukte proaspete (mandarine)	1/150	105	0,84	0,25	18,10	93,50
TOTAL			19,29	18,32	87,19	672,93

Prânz						
Zeama cu tăiței de casa si smântâna (prelucrare termica)	1/250/5		4,12	3,71	41,53	207,58
Cartofi	138,60	90,00	3,37	0,14	27,30	115,04
Tăiței de casa	12,00	12,00	1,42	0,28	8,70	40,90
Morcov	15,00	12,50	1,95	0,01	1,05	4,95
Ceapa	14,40	10,00	0,24	0,00	1,37	6,24
Tomate în suc propriu	24,00	24,00	0,28	0,00	1,08	5,28
Ulei rafinat	2,52	2,52	0,00	2,52	0,00	22,68
Rădăcina de țelina	2,21	1,80	0,00	0,00	0,24	1,03
Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0,00	0,13	0,73
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Sare iodată	2,40	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântâna 15% gr. (prelucrare termica)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Perişoare din carne de pasare	1/70/50		10,67	11,22	10,26	121,40
Carne de pasare	44,33	38,00	5,37	1,86	0,00	39,90
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
Ceapa	21,00	17,64	0,30	0,04	12,80	5,64
Morcov	21,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,54
Faina de grâu	50,00	5,00	1,00	0,10	7,30	36,60
Tomate în suc propriu/Sare iodată	8,00/0,5	8,00/0,5	0,08	0,03	0,24	1,52
Terci din orz	1/150		7,05	13,96	31,46	242,9
Crupă de orz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	2,00	0,64	0,00	1360	54,60
Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine de faina de grâu fortificata cu Fe si acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine de faina integrala fortificata cu Fe si acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			31,63	39,23	167,83	835,97

Săptămâna II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Brutto	Netto				
Dejun I						
Carne de pasare/vita/înăbușit cu sos	1/60/40		10,94	9,06	12,96	204,83
Carne de vită pasăre/porc	83,00	62,25	16,81	3,11	3,11	108,94
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapa	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Faina de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	730	35,80
Tomate in suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din cereale integrate (crupe)	1/130/5		8,32	8,51	46,43	251,06
	dIII1/100/5					
Grâu, orz	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe acid folic	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,69
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete (mere, mandarine, kiwi, etc.)	1/150	105	0,84	0,25	18,50	93,50
TOTAL			23,30	18,26	109,19	683,28

Prânz						
Supă din legume și smântână (prelucrare termică)	1/250		5,18	11,61	24,08	151,34
Cartofi	70,00	50,00	1,01	0,05	9,58	40,32
Mazăre conservată	80,00	80,00	4,00	0,16	10,40	32,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Zrazze din carne de pasăre/vită/porc/degresată cu ceapă	1/70		12,16	9,69	10,34	167,53
Carne	80,00	48,00	9,70	3,36	0,00	72,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pâine de grâu, pâine de grâu integral	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	40,00
Ceapă	30,00	25,20	0,43	0,00	2,39	10,58
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din mei	1/150		4,43	9,91	28,73	239,36
Mei	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
TOTAL			32,09	36,92	127,16	927,99