



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E.Tcaci

Data 23 / 08 2021

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL

Brînzilă Sergiu

Data 23 / 08 2021



Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor
din instituțiile de educație de nivel liceal din municipiul Chișinău
în perioada vară-toamnă
pentru anul 2021
CLASA I-IV

		Luni	Săptămâna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/50		14,74	10,86	26,67	305,70
	Paste făinoase		0,035	3,50	0,46	25,90	126
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci 9%		0,070	11,20	6,30	0,70	140,70
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
3.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,44	62,21
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
4.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,06	19,55	41,73	480,60
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,42		11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu fasole	1/300		5,85	3,30	35,48	135,47
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Fasole uscată		0,020	4,38	0,2	10,75	60,3
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
	Sare iodată		0,0005	0	0	0	0
2.	Pilaf cu carne de pui	1/100/50		17,41	11,93	36,00	256,18
	Fileu de pasăre		0,080	14,00	7,04	0,56	63,84
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,20	4,03
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,0004		4,00		36,00
	Sare iodată		0,001				
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,060	0,40		2,39	10,26
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,32	0,00	10,80	46,84
	Fructe de sezon		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				27,40	16,07	103,87	553,75
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				49,88	42,56	157,53	1083,98

Marți Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/150		7,9	8,26	20,68	199,55
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Crupe de griș		0,016	1,9	0,16	10,61	56,55
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Budincă din brânză de vaci	1/60		17,91	20,66	9,77	321,53
	Brânză de vaci		0,080	12,8	7,2	0,8	160,8
	Crupe de griș		0,004	0,48	0,04	2,65	14,14
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	15,5	126,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				32,05	33,06	45,94	647,66
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,42		11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu tăieței cu legume	1/300		3,99	3,53	32,59	110,20
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Tăieței						
	Făină		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ouă		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
2.	Chifteluțe în sos din legume	1/70/30		3,78	11,83	23,97	145,35
	Carne de porc degresată		0,080	1,02	7,53	4,35	61,44
	Pâine		0,010	0,9	0,3	4,8	25,8
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Făină		0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001				

3.	Mazăre fiartă	1/100		8,05	4,45	18,53	148,35
	Mazăre uscată		0,035	8,01	0,35	18,46	109,35
	Sare iodată		0,0005				
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
4.	Salată din roșii și ardei	1/50		0,55	0,02	8,55	14,05
	Roșii proaspete		0,025	0,14		1	4,28
	Ardei dulci		0,030	0,23		1,35	6,75
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,30	0,09	12,78	50,31
	Fructe de sezon		0,050	0,30	0,09	7,83	30,02
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6.	Pâine	1/20/20		3,33	0,66	19,20	105,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				20,00	20,58	115,62	574,16
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				51,35	52,76	173,40	1259,00

Miercuri Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovaz cu lapte	1/150		8,04	8,90	23,47	208,00
	Fulgi de ovaz		0,020	2	0,8	13,4	65
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenizate	1/40		4,00	0,64	20,00	102,80
	Chiflă fără grăsimi hidrogenizate		0,040	4	0,64	20	102,8
3.	Ceai infunzie	1/200		0,00	0,00	0,00	20,29
	Ceai infunzie		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,04	9,54	43,47	331,09
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,73	0,21	18,79	72,04
Prânz							
1.	Ciorbă din sfeclă cu smântână	1/300		2,39	5,35	20,11	111,45
	Sfeclă		0,080	1,09	0	6,91	27,52
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Varză proaspătă		0,050	0,32		2,16	12,4
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Smântână		0,015	0,42	2,25	0,48	32,4
	Sare iodată		0,001				
2.	Pește înăbușit cu legume	1/70/70		12,91	4,33	11,33	100,60
	Pește congelat		0,120	12,24	1,22	0	56,88
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
3.	Terci din porumb cu brânză tare	1/100		6,03	9,68	6,77	146
	Fulgi din porumb		0,010	1	0,4	6,7	32,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Brânză tare 45%		0,020	4,99	5,18	0	74,5
4.	Legume coapte de sezon	1/50		3,60	11,50	6,18	125,25
	Ardei dulci		0,080	0,6	0	3,6	18
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Sare iodată		0,0005				
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9

5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,32	0,00	10,80	46,84
	Fructe de sezon		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6.	Pâine	1/20/20		5,40	1,20	30,72	168,72
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală		0,024	2,16	0,72	11,52	61,92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,65	32,06	85,91	698,86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				43,42	41,81	153,11	1101,99

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Pârjoală coaptă	1/50		16,98	13,60	10,04	171,15
	Carne de pui degresată		0,150	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,001				
	Pâine		0,005	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2	0	18
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40	0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
4.	Legume de sezon porționate	1/50		0,29	0,00	2,00	8,55
	Legume de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)		0,050	0,29	0,00	2,00	8,55
5.	Ceai cu zahar	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,17	17,64	56,19	423,79
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,42		11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu orez și verdeță	1/300		2,96	2,56	38,54	134,39
	Crupe de orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,0005				
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Carne de pui în sos de legume	1/50		16,19	8,54	24,94	125,92
	Carne de pui dezosată, degresată		0,150	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sare iodată		0,001				
	Paste de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	Piure din cartofi	1/100		2,66	5,35	20,21	120,84
	Cartofi		0,115	1,66	0,08	15,73	66,24
	Unt fără grăsimi vegetale		0,006	0,05	4,92	0,08	46,8
	Lapte 2,5%		0,015	0,45	0,3	0,75	7,8
4.	Vinete tocate	1/50		3,95	11,67	16,67	145,33
	Vinete		0,080	0,43	0,07	3,6	17,28
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03

	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		18
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,32	0,00	10,80	46,84
	Fructe de sezon		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6.	Pâine	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,50	28,96	130,36	678,32
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				51,57	47,55	194,77	1151,74

		Luni	Săptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez cu caise uscate	1/150/10		2,38	4,96	27,08	183,31
	Crupe de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Caise uscate		0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
2.	Tartină cu unt și magiun	1/20/5		1,73	4,35	12,96	103,93
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20		1,64	1,9	14,8	85,2
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate			1,64	1,9	14,8	85,2
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				5,75	11,21	59,79	392,73
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,76		14,04	63,72
Prânz							
1.	Supă cu găluște cu smântână	1/300		3,58	3,19	26,02	130,90
	Cartofi		0,070	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ardei dulce		0,010	0,08	0	0,45	2,25
	Făină de grâu		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Oua		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Sare iodată		0,0005				
	Smântână		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Terci din arpacaș cu carne de pui în sos de smântână	1/100/50/30		14,98	5,69	17,15	176,49
	Crupe de arpacaș		0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Fileu de pui		0,070	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Sare iodată		0,001				
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Smântână		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
3.	Salată Codreanca	1/50		0,55	2,02	3,17	35,71
	Varză proaspătă		0,030	0,19		1,3	7,44
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56

	Sare iodată		0,001				
	Ardei dulce		0,015	0,11		0,68	3,38
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
4.	Pâine	1/20/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
5.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				22,71	11,74	75,46	489,07
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				29,22	22,95	149,29	945,52

		Marti 2	Saptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Supă cu lapte și paste făinoase	1/200		7,54	8,30	21,17	197,00
	Paste făinoase		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Vatrușcă cu brînză de vaci	1/50		13,76	17,74	17,91	296,86
	Brînză de vaci		0,050	8	4,5	0,5	100,5
	Făină de grâu		0,020	2	0,2	14,6	71,6
	Drojdie		0,001	0,08	0,02	0,18	1,05
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Oua		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,30	26,04	44,03	514,15
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,42		11,93	49,63
Prânz							
1	Ciorbă cu smântână	1/300		2,02	4,65	27,36	101,44
	Varză proaspătă		0,070	0,45	0	3,02	17,36
	Cartofi		0,025	0,36	0,02	3,42	14,4
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0005				
	Smântână 15%		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Pârjoală din carne de pui dezosată cu sos roșu	1/70/30		14,11	7,56	22,32	142,32
	Carne de pui degresată		0,120	12,23	5,17	3,53	69,97
	Pâine		0,010	0,9	0,3	4,8	25,8
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Făină de grâu		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Paste de tomate		0,002	0,11	0	0,3	1,7
	Sare iodată		0,001				

3.	Piure de mazăre	1/100		7,36	4,40	18,59	132,73
	Mazare uscată		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Sare iodată		0,001				
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
4.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,060	0,45		2,70	13,50
5.	Pâine	1/30/10		3,33	0,66	19,20	105,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
6.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,32	0,00	10,80	46,84
	Mere		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,002			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				27,59	17,27	100,97	542,73
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				48,85	43,31	154,21	1106,51

		Miercuri 2	Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Supă de lapte și fulgi de ovaz	1/200		8,04	8,90	23,47	208,00
	Fulgi de ovaz		0,020	2	0,8	13,4	65
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartină cu brânză tare	1/20/20		7,11	5,94	9,6	135,35
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Brânză tare 45%		0,022	5,49	5,7	0	81,95
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,35	18,98	48,56	469,93
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,42	0	11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu legume și cereale	1/300		2,02	3,20	21,56	90,52
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0005				
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Crupe de arpacaș		0,005	0,59	0,05	3,32	17,67
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Șnițel natural din pește	1/70		20,30	6,96	11,32	150,48
	Pește congelat		0,180	18,36	1,84		85,32
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,010	0,36	0,2	0,5	5,2
	Făină de grâu		0,002	0,2	0,02	1,46	7,16
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36

3.	Piure din cartofi	1/100		2,18	7,76	16,60	144,24
	Cartofi		0,115	1,66	0,08	15,73	66,24
	Lapte 2,5%		0,015	0,45	0,3	0,75	7,8
	Sare iodată		0,001				
	Unt fără grasimi vegetale		0,009	0,07	7,38	0,12	70,2
4.	Dovlecei copti	1/50		0,61	6,49	5,14	73,01
	Dovlecei		0,085	0,38	0,19	3,63	7,65
	Unt fără grasimi vegetale		0,004	0,03	3,28	0,05	31,2
	Făină de grâu		0,002	0,2	0,02	1,46	7,16
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6.	Pâine	1/30/10		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020				
				1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020				
				1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				28,71	25,25	83,74	604,22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				50,48	44,23	144,23	1123,78

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș	1/100		4,23	6,20	11,70	126,34
	Crupe de griș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
2.	Omletă cu legume	1/50/10		15,57	20,02	5,35	259,05
	Ouă (1 buc)		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		8
	Sare iodată		0,001				
	Brânză de vaci		0,030	4,8	2,7	0,3	60,3
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Legume proaspete de sezon (roșii sau ardei dulci)		0,010	0,08	0	0,45	2,25
3.	Tartină cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
4.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,46	30,56	31,67	498,08
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,86	0,29	8,64	37,44
Prânz							
1.	Supă de cartofi cu verdeată	1/300		2,31	3,18	28,59	105,25
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ardei dulci		0,010	0,08	0	0,45	2,25
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0005				
2.	Carne de pui dezosată coaptă cu legume sotate	1/70/30		15,49	8,30	18,50	119,47
	Carne de pui dezosată degresată		0,145	14,78	6,25	4,26	84,55
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Pasta de tomate		0,002	0,11	0	0,3	1,7
	Sare iodată		0,001				
3.	Sarmale leneșe	1/100		1,43	1,13	20,19	60,19
	Varză proaspătă		0,100	0,64	0	4,32	24,8
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,004	0,29	0,08	2,49	14,45
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9

4.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,055	0,31		2,19	9,41
5.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0,020	2,20	0,60	15,80	64,00
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,00	10,80	46,84
	Mere proaspete		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
7.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				23,86	13,81	105,67	456,76
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				46,15	44,68	146,00	993,26

Vineri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovăz cu lapte	1/150		6,54	7,90	20,97	182,00
	Fulgi de ovaz		0,020	2	0,8	13,4	65
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartină cu unt	1/20		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Clătite cu magiun	1/50/5		2,45	2,48	18,01	105,39
	Făină de grâu		0,020	2	0,2	14,6	71,6
	Drojdie		0,0005	0,04	0,01	0,09	0,53
	Ouă		0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
4.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,65	14,72	53,60	400,08
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,42		11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă de vară cu dovlecei	1/300		2,06	1,31	31,38	70,04
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Dovlecei		0,060	0,27	0,14	2,57	5,4
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Sare iodată		0,0005				
2.	Ardei copti cu sos din roșii	1/80/50		1,88	2,04	16,79	72,97
	Ardei dulci proaspeți		0,150	1,13	0	6,75	33,75
	Roșii proaspete		0,070	0,4	0	2,79	11,97
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
3.	Șnițel din carne de pui	1/70		19,29	15,23	5,70	214,80
	Fileu de pui		0,080	14	1,12	0,56	63,84
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Sare iodată		0,001				
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Lapte 2,5%		0,050	1,5	1	2,5	26
	Ouă		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,37	0,10	14,35	56,31
	Fructe de sezon		0,060	0,37	0,10	9,40	36,02
	Zahăr		0,005			4,95	20,29

5.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/35		2,84	0,42	16,80	93,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,035	2,84	0,42	16,80	93,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,44	19,10	85,02	507,57
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				37,51	33,82	150,55	957,28