

„COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chisinau

D-na Eudochia TCACI

„ 06 ” 05 2022



„APROBAT”

Director

S.R.L. „SAVUROS PRIM”

Victor CIOBANU



2022

MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituțiilor de tip primar, gimnazial și liceal
pe perioada de iarnă-primăvara

clasele V-IX

a anului de studii

2021- 2022

I Săptămână Luni

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Tartina cu unt si cașcaval	25/10/20					
	Pâine de grâu	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
	Unt fără grasimi vegetale (72.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	78,00
	Cașcaval 45% grasimi	21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
2	Terci rar de griș cu stafide pe lapte	200/5/10					
	Crupa de griș	37,00	37,00	3,70	1,48	24,79	120,25
	Lapte 2,5 de grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			14,89	22,26	73,64	563,72
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun	25/10/20					
	Pâine de grâu	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
	Unt fără grasimi vegetale (72.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	78,00
	Magiun	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Terci de ovas cu stafide pe lapte	200/5/10					
	Crupa de griș	37,00	37,00	3,70	1,48	24,79	120,25
	Lapte 2,5 de grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			9,93	16,84	86,79	531,60

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
2	Pilaf dulce cu fructe	150					
	Orez	35,00	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (72,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr	3,40	3,40			3,37	13,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			12,58	14,73	77,42	518,97
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Terci din orz cu lapte și stafide						
	Orz	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,5% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
3	Lapte fiert 2.5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
4	Covrigei far a grăsimi hid-e, si E- uri	35,00	35,00	3,85	1,05	27,65	112,00
	Total			23,30	15,05	80,57	544,11

I Săptămîna Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Puding din brînză de vaci cu dulceață						
	Brînză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat.extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Sîntînî 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
	Lapte 2,5% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	150					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Covrigei (fără adaosuri,fără gr.hidr)	40,00	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
4	Fructe proaspete mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total			20,96	14,51	78,18	535,88
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Puding din brînză de vaci cu dulceață						
	Brînză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat.extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Sîntînî 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
	Lapte 2,5% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	100					
	Lapte 2,5% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Biscuiti	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3	Fructe proaspete banane	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
	Total			17,86	15,37	71,75	530,62

I Săptămîna Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1.	Iaurt cu bacterii active 2,5%	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
2.	Chiflă (aluat dospit) cu stafide/brînză/achizitionata	1/65					
	Făină de grîu	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,5%	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ou cat.extra	15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Vanilie						
	Zăhar	7,50	7,50			7,43	30,44
	Drojdie	1,40	1,40	0,12	0,03	0,25	1,47
	Ulei de floarea sorelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
3	Fructe (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			10,99	16,02	77,84	508,06
	Dejun II (13,65 lei)						
1.	Chiflă (aluat dospit) cu stafide/brînză/ achizitionata	1/65					
	Făină de grîu	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,5%	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ou cat.extra	15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Vanilie						
	Zăhar	7,50	7,50			7,43	30,44
	Drojdie	1,40	1,40	0,12	0,03	0,25	1,47
	Ulei de floarea sorelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Iaurt natural 2,6% de grăsimi	120,00		0,80	2,50	12,00	148,80
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
5	Covrigei	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
	Total			13,19	16,62	93,64	572,06

I Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50.00	35.00	8.75	0.70	0.35	39.90
	Sare iodată	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
	Unt (72.5 %grasimi)	1.50	1.50	0.01	1.23	0.02	11.70
	Frunză de dafin	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00
	Făină de grâu	2.00	2.00	0.20	0.02	1.46	7.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	2.00	1.68	0.03	0.00	1.23	0.54
	Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
2	Orez fiert	100.00					
	Crupe de orez	40.00	39.60	2.89	0.79	24.95	144.54
	Unt (72.5 %grasimi)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
	Sare iodată	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
3	Fructe (mere)	130.00	114.40	0.46		12.93	53.77
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1.00	50ml inf	0.20	0.00	1.38	1.09
	Zăhar	10.00	10.00			9.90	40.58
	Lămîie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
5	Pâine	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
	Total			17,93	9,44	80,78	503,31
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50.00	35.00	8.75	0.70	0.35	39.90
	Sare iodată	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
	Unt (72.5 %grasimi)	1.50	1.50	0.01	1.23	0.02	11.70
	Frunză de dafin	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00
	Făină de grâu	2.00	2.00	0.20	0.02	1.46	7.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	2.00	1.68	0.03	0.00	1.23	0.54
	Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
2	Crupe de mălai						
	Crupe de malai	40.00	40.00	4.00	1.60	26.80	130.00
	Unt (72.5 %grasimi)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
	Sare iodată	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
3	Cacao cu lapte	200					
	Cacao	3.00	3.00	0.60	0.42	1.62	6.87
	Lapte 2.5 %	200.00	200.00	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahăr	5.00	5.00			4.95	20.29
4	Pâine	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
	Total			25,18	14,67	76,37	525,58

II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Tartina cu cașcaval .						
	Pâine de grâu	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
	Cașcaval	15.00	14.40	3.74	3.89		55.87
2	Terci de grâu cu fructe pe apă	1/200/50					
	Crupă de grâu (orz ,mei,arpăcaș)	30.00	29.70	3.56	0.30	19.90	106.03
	Unt (72.5% grăsimi)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
	Zahăr	3.00	3.00			2.97	12.17
	Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Biscuiți de casă (fără grăsimi hid.)	25.00	25.00	2.05	2.38	18.50	106.50
4	Suc din măr (poamă, morcov)	150,00	150,00	0,30	0,30	15,75	67,50
	Total			13.47	12.43	84,68	526,18
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun.						
	Pâine de grâu	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
	Unt	10.00	10.00	0.08	8.20	0.13	78.00
	Magiun	15.00	15.00	0.21	0.02	9.86	34.58
2	Terci de mei(orz,arpăcaș)cu fructe .	1/200/50					
	Crupă de mei (orz ,arpăcaș)	30.00	29.70	3.56	0.30	19.90	106.03
	Unt (72.5% grăsimi)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
	Zahăr	3.00	3.00			2.97	12.17
	Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămâie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7.00	7.00			6.93	28.41
	Lămâie	16.00	9.60	0.10	0.03	0.86	2.78
4	Fructe proaspete măr	115.00	101.20	0.40		11.44	47.56
	Total			11,90	18,18	80,29	553,93

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat. extra	50/10					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,5% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de orez cu unt	150					
	Crupe de orez	35,00	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	Unt (72.5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Covrigei	35,00	35,00	3,85	1,05	27,65	112,00
	Total			17,08	15,66	80,33	533,28
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat. extra	50/10					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,5% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz cu unt	150					
	Crupe de ovăz	40,00	40,00	4,00	1,60	26,80	130,00
	Unt (72.5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Covrigei	35,00	35,00	3,85	1,05	27,65	112,00
	Total			19,00	16,72	87,71	505,84

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%						
	Paste	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte cu cacao	1/150					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
3	Fructe în sortiment (banane)						
	Banane	72,00	50,40	0,50	0,15	11,09	44,86
4	Pâine	20,00	20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Total			16,98	20,14	63,24	513,83
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%						
	Paste	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Fructe în sortiment (banane)						
	Banane	72,00	50,40	0,50	0,15	11,09	44,86
4	Covrigei	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
	Total			16,77	19,72	67,82	519,36

II Săptămîna Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Perişoare din peşte cu sos roşu.	50/25					
	Peşte Merluciu f/cap	60,00	36,00	6,12	0,61		28,44
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat. Extra gr.	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,5% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,00	1,00		1,00		9,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/100					
	Crupe de mălai	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt 72.5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment(mere)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
4	Ceai cu lămâie	200/15/5					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zăhar	7,00	7,00			6,93	28,41
5	Pâine	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Total			18,12	12,39	85,73	519,87
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Perişoare din peşte cu sos roşu .	50/25					
	Peşte Merluciu f/cap	60,00	36,00	6,12	0,61		28,44
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat. Extra gr.	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,5% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,00	1,00		1,00		9,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de mei cu unt	1/100					
	Crupe de mei	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt 72.5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment (mere)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
4	Lapte fier	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
5	Pâine	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	TOTAL			21,07	14,38	83,37	542,07

II Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Terci din orez pe lapte cu fructe	1/150					
	Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mere	20,00	17,60	0,07		1,99	8,27
	Fructe uscate,(stafide,caise)	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
2	Tartină cu unt și magiun	1/5/10/40					
	Piine din făină integrală fortific. fe	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Unt fără grăsimi vegetale 72.5 %	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Ceai cu zahăr	1/200					
	Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00		
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
4	Mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total:			9,70	16,51	80,99	535,54
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Terci cereale integrale crupe	1/150					
	cereale integrale crupe	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mere	20,00	17,60	0,07		1,99	8,27
	Fructe uscate,(stafide,caise)	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
2	Tartină cu unt și magiun	1/5/10/40					
	Piine din făină integrală fortific. fe	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
	Unt fără grăsimi vegetale 72.5 %	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Ceai cu zahăr	1/200					
	Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00		
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
4	Mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total:			10,20	15,91	77,38	507,37