



COORDONAT

Agenția Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E.Teaci

Data 10 / 12 2021

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



Cuzor Doina

Data 08 / 12 2021

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun și prânz a elevilor din clasele V-IX,
din cadrul instituțiilor de educație primară, gimnazială și liceală
alimentate de către Compania „PONTTEM.X” S.R.L. în perioada iarnă-
primăvară pentru anul 2022**

		Luni	Săptămâna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez cu dovleac copt	1/200		2,56	4,79	22,86	164,63
	Crupe de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108
	Dovleac		0,050	0,35		2,10	9
	Zahăr		0,002			1,98	8
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
2.	Tartină cu unt	1/20/5		1,66	4,44	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
3.	Ou fiert	1/60		6,79	5,22	0,52	74,65
	Ou (1 buc)		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,04	14,46	36,28	344,72
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
				Prînz			
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/300/5		2,41	3,01	26,83	103,13
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Tăiței din făina integrală		0,010	1	0,13	7,4	36
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucul lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	sare		0,001				
	smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Piure din morcov și pârjoală din carne de pui	1/140/80		22,48	7,83	39,38	248,87
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,080	0,83	0,06	4,48	26,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0015				
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Ceapă		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
3.	Legume murate (roșii, castraveți,)cu conținut de sare pina la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,38
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
5.	Pâine feliată	1/30/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				28,29	12,12	95,45	491,96
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1				42,29	26,75	160,24	974,81
				PREȚUL pentru o zi 28,0 lei			

		Marți	Săptămână 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci cu mei pe lapte	1/200		8,2	8,38	25,97	222,85
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,004			3,96	16,23
	Crupe de mei		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/35/9		5,34	3,01	16,80	130,70
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,035	2,84	0,42	16,8	93,45
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,72	15,53	56,28	472,01
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66
Prânz							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300		6,47	5,6	37,69	202,57
	cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,04
	morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
	făină de grâu integrală		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	ou		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	sare		0,001				
	smântână 15% grăsime prelucrat termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Cartofi înăbușiți cu legume și chifteluțe de pui în sos de legume	1/120/80/20		23,81	9,82	31,10	255,36
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Varza proaspata		0,080	0,51		3,46	19,84
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Paste de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Mazare verde		0,020	1	0,04	2,6	8
	Făina de grâu integrală		0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Sare iodată		0,0015				
	Pesmeți		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44

		Miercuri Săptămână 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		8,18	8,38	23,99	214,74
	Crupa de griș		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,002			1,98	8,11
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Ceai natural din carcade	1/200		0,00	0,00	3,96	16,24
	Carcade uscată		0,001				
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,46	12,18	57,55	401,38
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Borș din sfeclă	1/200		3,43	3,17	43,05	128,57
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,5	0,06	21,46	9,41
	Sfecla		0,100	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	Mămăligă, pîrjoală din pește cu sos din legume	1/100/90/30		27,93	12,95	33,36	312,26
	Crupe de porumb		0,020	2	0,8	13,4	65
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0015				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	Salată din varză de pekin	1/50		3,00	7,15	4,94	79,93
	Varză de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	12,26	52,14
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
5.	Pâine feliată	1/50/30		4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	134
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				38,58	24,14	117,61	706,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				53,36	37,02	206,37	1266,53
PREȚUL pentru o zi 28,0 lei							

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200		7,54	8,80	22,10	199,87
	Fulgi de ovaz		0,015	1,50	0,60	10,05	48,75
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Lapte 2,5%		0,180	6	4	10	104
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/30/5		2,47	4,56	14,47	119,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
3.	Ceai cu zahar	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,04	13,37	41,79	340,13
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	1,26	0,14	15,4	65,8
Prânz							
1.	Supă cu mazare, verdeață și crutoane	1/300		10,44	2,68	55,73	232,67
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,05	48,75
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Crutoane (pâine uscată în cuptor)		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	Orez cu legume	1/110		2,77	1,72	28,52	141,44
	Crupe de orez		0,035	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
3.	Șnițel de pui la cuptor	1/70		21,13	7,52	19,04	226,74
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0010				
	Ulei		0,005		5		45
	Faina de grâu integral		0,025	2,5	0,25	18,25	89,5
4.	Salată din sfeclă cu dovleac copt și semințe de susan	1/50		4,30	11,50	10,73	140,43
	Sfecla		0,070	0,95		6,05	24,08
	Dovleac		0,050	0,35		2,1	9,1
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9

5.	Compot din fructe	1/200		0,38	0,00	10,17	44,03
	Fructe proaspete		0,060	0,38		7,20	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
6.	Pâine feliată	1/30/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				41,72	24,32	138,59	862,71
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				53,02	37,83	201,27	1292,67
PREȚUL pentru o zi 28,0 lei							

Vineri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Supă din paste pe lapte	1/200		12,04	8,98	56,45	367,12
	Paste făinoase din făină integrală		0,060	6	0,78	44,4	216
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartina cu unt	1/10/5		0,85	4,32	4,87	65,70
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,14	15,49	126,57
	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	20,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19,09	17,44	76,81	559,39
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	0,7		19,8	82,72
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)	1/10	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
Prânz							
1.	Supă cu cartofi și smântână	1/300/5		2,13	3,67	25,83	101,24
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001				
2.	Părjoală	1/60		23,76	17,87	16,07	295,71
	Carne de curcan		0,050	8,75	0,14		59,5
	Fileu de pui		0,050	8,75	0,7	0,35	39,9
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,43	2,83
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Semințe de susan		0,020	4	14	3,44	131
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Piure din mix de legume	1/150		2,84	2,95	31,39	91,79
	Conopidă		0,030	0,48	0,2	12	6
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,43	2,83
	Radacină de țelină		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18

[illegible]

Luni Saptămâna 2							
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 în cuptor	1/150/50		17,24	7,50	45,17	395,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,060	6	0,78	44,4	216
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	0,42	0,07	39
	Brânză de vaci 5%		0,070	11,2	6,3	0,7	140,7
2.	Tartină cu unt	1/30/5		2,47	0,78	14,47	119,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	0,42	0,07	39
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,15
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40	0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,02	12,09	94,46	706,35
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,92	66,18
2.	Miez de nucă	1/20	0,020	4	14	3,44	131
Prânz							
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/10		2,36	4,67	27,46	119,60
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Varza		0,040	0,26		1,73	9,92
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chifteluțe din carne de pui cu sos de legume și piure de mazăre	1/70/30/100		33,70	15,27	62,38	394,84
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,4	21,09	124,97
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0015				
	Carne de pui dezosata		0,200	20,38	8,62	5,88	116,62
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,65	0,1	3,84	21,36
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Faina de grâu integrală		0,015	1,5	0,15	10,95	53,7
	Roșii în suc propriu		0,010	0,15	0,06	0,45	2,85

3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50		0,53	0,11	1,59	6,36
	Roșii/Castraveți/cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Pâine feliată	1/22/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,022	1,78	0,26	10,56	59
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				39,46	21,22	119,08	654,38
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				68,71	54,05	232,90	1614,50
PREȚUL pentru o zi 28,0 lei							

		Marti 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 și semințe de in	1/200		9,90	12,02	24,81	269,42
	Fulgi de ovăz		0,015	1,50	0,60	10,05	48,75
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Semințe de in		0,010	2	7	1,72	65,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/10		5,70	3,07	19,20	144,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,2	0,48	19,2	106,8
	Brânză tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,63	15,10	47,25	426,51
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1	Supă cu orez cu smântână	1/200/5		2,56	3,96	28,98	135,66
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	Șnițel din piept de pui cu piure de cartofi	1/60/100		33,62	9,52	26,43	312,48
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Lapte 2,5%		0,036	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Faina de grâu integrala		0,015	11,5	0,6	10,05	53,7
	Sare iodată		0,0008				

[illegible]

		Miercuri 2	Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200		8,18	4,57	22,00	204,13
	Crupe de grâu mărunț		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
2.	Tartină cu unt	1/40/5/		3,64	0,9	19,27	145,8
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,82	5,57	47,27	441,93
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		16,91	66,18
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	3,33	0,9	23,7	96
Prânz							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/5		7,08	5,70	48,55	216,14
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%grăsime		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Faină de grâu integrală		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	Sare iodată		0,0008				
	Ouă		0,020	2,26	1,76	0,17	24,88
2.	Pește copt cu legume	1/90		24,90	10,275	9,27	189,73
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,14	0,015	6,13	2,69
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Pasta de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9

[illegible]

		Joi	Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș	1/200		8,18	4,57	22,00	204,13
	Crupe de griș		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/5/9		6,14	3,49	19,27	183,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,32	8,06	44,24	399,35
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă cu fasole	1/200		6,77	2,38	32,90	131,67
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	12,27	5,38
	Fasole		0,025	5,47	0,25	13,43	75,37
	Rădăcină de țelină		0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din porumb cu carne de pui în sos alb	1/100/70/30		24,07	6,92	30,78	234,29
	Crupe de porumb		0,015	1,5	0,6	10,05	48,75
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Piept de pui		0,120	21	1,68	0,84	95,76
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	12,27	5,38
	Făină din grâu integral		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Smântână 15%		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,0150				

3.	Salata din morcov, radacină de țelină și semințe de susan	1/50		2,70	8,07	5,31	94,53
	Morcov		0,053	0,55	0,04	2,97	17,38
	Verdeată		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Radacina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	21,55	92,08
	Fructe uscate		0,020	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
5.	Pâine feliată	1/20/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				36,58	18,80	104,94	629,97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				49,73	33,93	160,27	1159,87
PREȚUL pentru o zi 28,0 lei							

Vineri 2 Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez mărunț pe lapte	1/200		8,57	5,01	30,76	259,53
	Crupa de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,180	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/50/5		4,45	1,02	24,00	172,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	Ceai infuzie	1/200				2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,02	6,03	57,73	444,20
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Ciorbă din sfeclă și verdeață	1/200		2,67	3,13	33,19	98,81
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,100	1,36		8,64	34,4
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	Pârjoală	1/60		16,25	5,61	12,33	144,27
	Carne de curcan		0,050	5,25	1,89		39,2
	Fileu de pui		0,050	8,75	0,7	0,35	39,9
	Ceapa		0,010	0,14	0,01	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Piure din legume	1/150		2,96	0,74	31,88	76,22
	Dovleac (Bostan)		0,100	0,7		4,2	18,2
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,4
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,15	0,01	0,84	4,92
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Sare iodată		0,0150				

4.	Salată din murături	1/50		3,53	11,58	9,87	116,67
	Varza murată cu conținut de sare pina la 1,5g sare		0,040	0,35	0,06	1,09	6,4
	Ceapa		0,010	0,14	0,017	6,13	2,69
	Semințe de floarea soarelui		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	21,55	92,28
	Fructe uscate		0,020	0,34	0,54	16,60	72,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
6.	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		0,020	1,80	0,60	9,60	52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				11,30	16,59	106,09	579,85
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X			41,60	35,82	197,32	1136,49
PRETUL pentru o zi 28,0 lei							