

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____ **V.STAVENSCHI**

Data ____/____/2025

APROBAT

ADMINISTRATOAREA

Î.M.A.P., ADOLESCENȚA-RC”

_____ **A.GHIMPU**

Data ____/____/2025

MENIU - MODEL SUEDEZ

PENTRU 10 ZILE

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR CU VÂRSTA DE 7-10 ANI
DIN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE SUBORDONATE
Î.M.A.P. “ADOLESCENȚA-RC”
PENTRU PERIOADA “ IARNA-PRIMĂVARA “
ANUL DE STUDII 2025-2026**

CHIȘINĂU 2025

SĂPTĂMÂNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit	15/20			5,54	5,95	14,80	143,38
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Biscuit fără grăsimi hidrogenate, adaosuri, E-uri, zahăr <15 gr.		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Spaghete cu roșii, olive și busuioc	150			13,37	14,31	38,74	222,42
Spaghete din făină integrală		39,00	39,00	13,10	6,50	37,10	140,40
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		4,00	4,00	0,02	3,21	0,04	29,92
Ulei de floarea soarelui rafinat presat la rece		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Roșii proaspete		28,30	24,00	0,16	0,00	1,13	5,90
Olive (fără sâmburi)		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
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu cătină	200			0,28	0,02	6,85	26,75
Cătină		26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
Fructe proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				19,85	20,28	79,04	470,10
Micul dejun- varianta II							
Tartină cu unt pe biscuit	10/20			1,70	10,10	14,89	160,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenate, adaosuri, E-uri, zahăr <15gr.		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Paste făinoase fierte cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100/15			7,42	7,71	25,69	213,60
Paste făinoase din făină integrală		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	125,50
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		4,00	4,00	0,02	3,21	0,04	29,92
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	1,00	0,20	0,00	1,38	1,09
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
Fructe proaspete	170			0,70	0,00	19,20	82,30
Măr		193,20	170,00	0,70	0,00	19,20	82,30
TOTAL :				10,22	17,81	67,49	475,48
Micul dejun- varianta III							
Tartină cu unt și brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit	10/10/20			4,30	12,80	14,89	198,81
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Biscuit fără grăsimi hidrogenate, adaosuri, E-uri		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Pilaf din boabe de orez cu mere și fructe confiate	200			16,70	12,96	27,84	174,74
Boabe de orez		36,00	31,60	3,67	10,63	5,69	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	20,00	0,01	0,20	16,60	25,90
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		2,60	2,60	0,02	2,13	0,02	19,45
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
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
Fructe proaspete	170			0,70	0,00	19,20	82,30

Măr		193,20	170,00	0,70	0,00	19,20	82,30
TOTAL :				22,10	25,76	69,64	475,43
Costul: Dejunul -21,00 lei							
PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
Salată de rădăcină de țelină cu morcov și verdeață	50			1,19	6,77	3,95	80,15
Morcov		43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină		15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr		0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată		0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac		2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde și verdeață	250			4,07	10,55	23,10	163,32
Conopidă proaspătă		20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanți; sare - 1,1gr per.100 gr produs) prelucrată termic		30,80	20,00	0,78	0,05	3,78	16,25
Cartofi		77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu		1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină		3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș	30/30			7,07	5,14	3,27	160,02
Fileu de pui dezosată, refrigerată		48,00	42,00	6,60	0,15	0,15	89,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		7,20	6,00	0,10	0,00	0,57	2,35
Suc de tomate		6,32	6,32	0,05	0,01	0,29	1,70
Făină de grâu		5,00	5,00	0,30	0,03	2,19	21,70
Rădăcină de țelină		0,90	0,60	0,00	0,00	0,02	0,10
Sare iodată		0,5	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,22
Bulgur fiert cu unt	100			3,48	3,73	33,44	212,94
Bulgur		43,20	43,00	3,02	0,26	33,40	181,54
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,46	3,47	0,04	31,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot" Asorti" din gutuie și mere	200			0,24	0,00	9,54	37,13
Gutuie		23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu țărâță	60		60,00	4,77	1,29	34,45	174,59
TOTAL :				20,82	27,48	107,75	828,15
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				40,67	47,76	186,79	1303,63
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				31,04	45,29	175,24	1303,63
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				42,92	53,24	177,39	1303,58
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniul - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Bruschetă cu „Mozzarella”, roșii și busuioc	10/10/35			5,58	3,13	17,70	173,42
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella, sare < 2 gr		11,00	10,00	2,60	2,70	0,00	38,10
Tomate proaspete		11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Busuioc		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă		36,00	35,00	2,92	0,43	17,28	96,12
Terci de orez cu lapte, unt și scortîșoară	150			4,58	5,16	29,10	201,30
Boabe de orez		33,75	33,41	2,43	0,66	21,05	121,10
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		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	15,10
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,75	3,75	0,02	3,08	0,03	28,05
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Scortîșoară		0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cea 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
Fruite proaspete	85			0,85	0,26	18,70	75,65
Banană		121,43	85,00	0,85	0,26	18,70	75,65
TOTAL :				11,26	8,55	72,06	470,86
Micul dejun - varianta II							
Bruschetă cu „Mozzarella”, roșii și busuioc	10/10/35			5,61	7,23	17,75	174,13
Mozzarella, sare < 2 gr		11,00	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Tomate		11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pâine de casă		36,00	35,00	2,92	0,43	17,28	96,12
Terci de grîș cu lapte și unt	200/5			3,04	6,31	20,11	202,58
Crupe de grîș		33,30	33,13	0,03	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		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		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	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
Fruite proaspete	85			0,85	0,26	18,70	75,65
Banană		121,43	85,00	0,85	0,26	18,70	75,65
TOTAL :				9,70	13,80	62,92	470,85
Micul dejun - varianta III							
Tartină cu unt	10/20		20,00	1,70	8,69	11,14	133,30
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Pâine "cu Malai"		20,00	20,00	1,57	0,44	11,13	59,90
Terci de grîș cu lapte, unt și dulceață de zmeură	200/5			12,21	6,31	20,11	201,80
Crupe de grîș		33,30	33,13	9,20	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		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		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		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
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	150			3,05	2,06	10,89	59,36
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		79,10	75,00	2,25	1,50	3,75	39,00
Cacao pudră		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Fruite proaspete	85			0,85	0,26	18,70	75,65
Banană		121,43	85,00	0,85	0,26	18,70	75,65
TOTAL :				17,81	17,32	60,84	470,11
Costul: Dejunul - 21,00 lei							

***PRĂNZ pentru elevii
grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC***

[illegible]

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
<i>Micul dejun - varianta I</i>							
Puding din brânză, stafide și dulceață	100/5			16,40	8,82	23,15	287,42
Brânză 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		10,02	10,00	1,02	0,16	5,10	26,21
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		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
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Dulceață de căpșune		5,00	5,00	0,13	0,05	2,82	11,00
Covrigei cu mac (fără gr.hidrogenate, adaosuri, E-uri)	25		25,00	2,75	0,75	19,75	80,00
Ceai cu lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	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	0,03	0,00	0,12	2,00
Măr copt cu nuci și scorțișoară	80			1,00	3,50	9,00	82,10
Măr		92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Miez de nuci		5,00	5,00	1,00	3,5	0,5	45,3
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				20,38	13,07	58,35	470,01
<i>Micul dejun- varianta II</i>							
Balmoș „Ardelean” cu smântână	100/20			8,65	10,28	16,78	208,11
Crupe de Malai		20,36	20,26	2,03	0,81	13,57	65,84
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		32,14	32,14	1,35	0,9	2,25	16,71
Apă		32,14	32,14	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,57	3,57	0,02	2,93	0,03	26,70
Sare iodată		0,05	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brinză de vaci, 9% de grăsimi		29,29	29,29	4,69	2,64	0,29	58,86
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	40,00
Covrigei cu mac (fără gr.hidrogenate, adaosuri, E-uri)	25		25,00	2,75	0,75	19,75	80,00
Lapte fiert	150			4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Măr copt cu nuci și scorțișoară	80			2,00	7,00	9,00	104,60
Măr		92,00	81,00	0,32	0,00	9,00	36,80
Miez de nuci		10,00	10,00	2,00	7,00	1,0	67,80
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				17,90	21,03	53,03	470,71
<i>Micul dejun- varianta III</i>							
Budincă din brânză cu morcov și smântână	100/20	100/20		15,33	18,74	30,59	278,32
Brânză de vaci de 9% grăsimi		65,00	64,00	10,85	10,84	8,45	101,40
Morcov		27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș		8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	23,30
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		10,02	10,00	1,02	0,16	5,10	36,21
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		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
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce , fără grăsimi vegetale		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,56	4,00	0,64	40,00
Covrigei cu mac (fără gr.hidrogenate, adaosuri, E-uri)	25		25,00	2,75	0,75	19,75	80,00
Ceai cu coacăză neagră		200		0,23	0,00	6,40	34,50

Coacăză neagră		22,80	20,00	0,23	0,00	1,45	17,10
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă		20,30	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				18,97	19,49	75,39	470,37
Costul: Dejunul 21,00 lei							
PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
Ardei dulci „Kapyra” proaspeți feliați	30			0,50	0,00	3,00	15,00
Ardei dulci „Kapyra”		39,9	30,00	0,50	0,00	3,00	15,00
Rasolnic cu arpacaș și smântână	250/5	250/5		3,36	8,12	22,99	167,88
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	14,78	66,53
Crupe de arpacaș		10,00	10,00	0,99	0,13	5,53	31,08
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)		16,75	15,00	0,17	0,03	0,50	2,01
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	0,68	1,61
Ardei dulci „Kapyra”		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	2,50
Rădăcină de pătrunjel		1,84	1,50	0,00	1,90	0,00	2,20
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	1,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeată (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Knăli „Ariceii” din fileu de pui cu orez la aburi	50			16,56	11,80	5,50	134,90
Fileu de pui dezosată, refrigerată		66,88	60,81 47,5*	14,72	4,30	0,67	76,24
Boabe de orez		7,00	7,00	0,51	0,14	4,37	25,29
Apă		26,25	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		6,00	6,00	0,18	2,20	0,30	3,12
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		3,13buc	6,24	1,10	2,70	0,03	6,49
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeată		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Piure de cartofi	100			2,39	3,30	18,83	236,56
Cartofi		132,00	85,50	1,90	0,09	18,01	152,50
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,02	2,89	0,03	75,84
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		15,80	15,00	0,47	0,32	0,79	8,22
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
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
Pâine de casă cu țărâță	80		80,00	6,35	1,72	45,93	232,53
TOTAL :				29,34	24,94	105,80	823,79
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				49,72	38,01	164,15	1293,80
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				47,24	77,97	158,83	1294,50
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				48,31	44,43	181,19	1294,16
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

* -Masa de carne fiartă

SĂPTĂMÂNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Salată „Italiană”	50			0,84	3,58	3,73	45,03
Tomate proaspete		35,4	30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
Ardei dulci „Kapya”		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	8,10
Pui-Stroganoff	30/30			1,71	9,35	23,55	105,44
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		48,60	44,40	0,82	6,07	3,51	56,57
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,98
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	1,20	0,19	13,00
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
Foi 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
Verdeț		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Bulgur fiert cu unt	100/5			3,15	4,28	18,00	119,65
Bulgur		25,00	24,80	3,12	0,18	17,95	82,25
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	40			3,19	0,87	22,97	116,39
Compot "Asortii" din mere și gutui	200			0,24	0,00	9,54	37,13
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui		23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe citrice	100			0,90	0,10	11,00	47,00
Portocală		142,00	100,00	0,90	0,10	1,00	47,00
TOTAL :				10,03	18,18	88,79	470,64
Micul dejun- varianta II							
Tomate porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete		59,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Biftec din carne de porc la aburi	50			2,16	8,83	6,74	111,83
Pulpă de porc refrigerată, dezosată, degresată		53,40	48,50	0,91	6,60	3,86	54,47
Pâine		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	18,35
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Ouă de găină de categorie "Extra "		12,5(buc.)	5,00	0,57	0,44	0,04	6,22
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,40	1,40	0,01	1,15	0,01	10,47
Amestec de legume		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,90
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	100			3,91	3,37	28,76	166,98
Crupă din grâu dur		38,80	38,80	3,88	0,50	28,71	139,68
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine "cu Malai"	40		40,00	3,14	0,88	22,25	114,90
Ceai cu lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	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	4,95	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fructe citrice	100			0,90	0,10	11,00	47,00
Portocală		142,00	100,00	0,90	0,10	1,00	47,00
TOTAL :				10,64	13,18	77,30	470,70
Micul dejun- varianta III							
Burger "Sănătos"	120			21,48	16,80	72,27	404,72
Bitoc din pulpă de porc refrigerată, dezosată, degresată		50,00	50,00	15,00	7,32	29,36	130,54

Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	3,60
Salată verde		5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chifă „Pentru Elevi ”		50,00	50,00	6,12	5,36	41,54	231,40
Ceai cu zahăr	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 citrice	100			0,90	0,10	11,00	47,00
Portocală		142,00	100,00	0,90	0,10	1,00	47,00
TOTAL :				22,58	16,90	89,63	470,21
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
Salată "Vitaminoasă" cu mazăre verde și legume	50			1,77	2,49	3,41	83,51
Varză proaspătă		40,80	32,50	0,59	0,00	1,74	9,50
Mazăre verde (fără conservanți ;sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic		7,7	5,00	0,24	0,015.	0,55	45,75
Morcov		6,25	5,00	0,82	0,01	0,44	2,07
Ceapă usc /Praz		6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Patrunjel verde		1,35	1,25	0,01	0,00	0,11	0,61
Sare iodată		0,05	0,05	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
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,01	0,00	0,045.	0,50
Borș cu sfeclă roșie și smântână	250/5			1,74	15,46	41,51	183,11
Cartofi		77,00	50,00	1,54	3,40	15,17	63,91
Sfeclă roșie		62,50	50,00	0,00	2,1,1	12,17	40,10
Morcov		6,25	52,00	0,01	2,06	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,00	1,30	10,20	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		3,86	3,50	0,00	1,44	0,08	1,42
Verdeță (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,00	1,30	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Pilaf cu carne de porcină	35/100			20,04	15,30	34,37	287,55
Pulpă de porcină refriată, dezosată, degresată		56,70	51,00	10,97	7,08	4,18	69,83
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,50	7,50	0,00	7,43	0,00	67,50
Ceapă/ praj		9,00	7,50	0,13	0,02	5,52	4,42
Morcov		9,98	7,50	0,10	0,01	0,56	4,27
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Boabe de orez		38,00	37,62	8,75	0,75	23,70	137,31
Apă		75,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță (pătrunjel, mărar)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
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
Pâine de casă cu țărăță	80		80,00	6,35	1,72	45,93	232,53
TOTAL :				30,08	34,97	134,77	823,62
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				40,11	53,15	223,56	1294,26
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				40,72	48,15	212,07	1294,32
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				52,66	51,87	224,40	1293,83
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Ou fiert cu pâine	63/40			9,60	6,10	23,27	192,00
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărătă		40,00	40,00	4,50	1,50	22,97	124,00
Fulgi de ovăz cu banană, măr și stafide	200			3,67	5,94	38,78	221,65
Fulgi de ovăz		33,30	33,27	3,33	1,33	22,31	108,23
Apă		123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoară		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide		10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Mere proaspete		10,72	7,50	0,04	0,00	1,06	2,87
Banane		12,50	7,50	0,09	0,02	1,92	15,58
Ceai de măceșe	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Fructe de măceșe uscate		20,00	20,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă		208,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice (bucată)	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarină		135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				13,47	12,04	76,38	470,14
Micul dejun- varianta II							
Tartină cu unt „de Râșcani ”	10/30			2,86	8,99	20,15	162,09
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce , fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de casă cu țărătă		30,00	30,00	2,77	0,74	20,09	87,29
Omletă naturală cu brânză maturată	60			6,29	7,18	1,12	95,67
Ouă de găină de categorie "Extra "		63,00	63,00	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 82,5% grăsime din smântână dulce , fără gr. vegetale		2,5	2,50	0,02	2,05	0,02	18,70
Brânză maturată cu pastă semitare,,de Olanda” grăș. 45 %		5,1	5,00	1,30	1,35	0,00	19,41
Orez „Mexican” cu legume	100			11,06	4,56	21,45	156,23
Boabe de orez		27,70	27,42	10,02	0,55	17,28	102,09
Mazăre verde (tratată termic)		11,85	7,70	0,59	0,02	1,54	4,74
Porumb dulce (tratată termic)		12,85	7,70	0,34	0,14	2,08	11,09
Ardei dulci		10,23	7,69	0,08	0,00	0,46	3,30
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
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Ceai de măceșe	200			0,25	0,00	6,36	18,49
Fructe de măceșe uscate		20,00	20,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Apă		208,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice (bucată)	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarină		135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				20,46	20,73	57,08	470,48
Micul dejun- varianta III							
Ou fiert cu pâine	63/35			7,87	5,34	20,39	169,34
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărătă		35,00	35,00	2,77	0,74	20,09	101,34
Budincă "Trandafir" din paste la cuptor	100			12,37	12,96	34,88	245,00
Penne din făină integrală		30,00	30,00	3,00	0,39	22,20	115,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		51,35	51,35	1,50	8,00	1,98	26,00
Ouă de găină categoria Extra		9,88	9,88	1,10	0,66	0,07	12,30
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,10
Gem de petale de trandafir		15,00	15,00	0,10	0,00	8,70	33,50

Pesmeți		3,50	3,50	6,44	0,13	1,81	21,20
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		2,73	2,73	0,08	0,40	0,07	5,90
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină categoria Extra		1,00	1,00	0,13	0,10	0,01	1,50
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	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	4,95	17,40
Fruite citrice (bucată)	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Mandarină		135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				20,44	18,30	69,60	470,83
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
PRÂNȚ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
Tomate proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete		59,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Supă de cartofi cu perișoare	250/20			5,70	6,68	25,93	163,51
Cartofi		154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare din fileu de pui	20						
Fileu de pui fără dezosat, refrigerată		25,76	22,80	2,40	1,24	0,00	8,92
Ceapă		3,00	2,50	0,04	0,01	1,84	0,81
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		2,50	2,50	0,08	0,05	0,13	1,30
Ouă de găină, categoria "Extra"		3,30	3,30	0,38	0,28	0,03	4,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" la cuptor cu legume sote	50/50			21,70	14,81	12,37	128,04
Fileu pur "Merluciu" glazurat		78,50	61,00	7,61	6,76	2,10	34,35
Morcov		23,80	18,00	0,25	0,02	1,33	7,81
Ceapă/Praz		10,40	8,67	0,15	0,02	6,38	2,80
Rădăcină de țelină		2,00	1,33	0,01	0,00	0,04	0,22
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,00	8,00	0,00	8,00	0,00	72,00
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,06	0,21
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Foi 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
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Mămăliguță cu unt	100/5			4,15	4,16	19,75	241,00
Crupe de porumb		33,00	32,84	4,12	0,06	19,70	203,60
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	200			0,44	0,68	25,83	107,57
Prune uscate		25,00	24,80	0,43	0,68	20,75	89,75
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu țărăță	60		60,00	4,77	1,29	34,45	174,59
TOTAL :				37,06	27,62	120,43	823,71
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				50,53	39,66	196,81	1293,85
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				57,52	48,35	177,51	1294,19
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				57,50	45,92	190,03	1294,54
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
<i>Micul dejun - varianta I</i>							
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara aditivi și adaos zahar)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Tartină cu unt pe biscuit	20/10			1,59	10,15	14,66	146,80
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahăr <15		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Paste făinoase fierte cu unt și brânză maturată cu pastă	100/10			6,42	2,25	25,68	195,88
Paste făinoase diverse din făină integrală		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	126,80
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,32	0,10	0,03	26,18
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare cu grăsimi < 45 %		10,05	10,00	2,60	1,70	0,00	42,90
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
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
Fructe proaspete		100		1,00	0,06	10,30	48,00
Kiwi		113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
TOTAL :				11,81	16,06	63,15	470,26
<i>Micul dejun- varianta II</i>							
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara aditivi și adaos zahar)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare pe	10/20	10/20		4,24	4,60	14,80	124,01
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsimi < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahăr <15		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Terci de bulgur cu fructe uscate	150	150		6,89	2,96	42,53	212,25
Bulgur		28,13	27,85	6,35	0,28	18,65	100,41
Apă		91,50	91,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Caise uscate		15,00	15,00	0,26	0,11	9,45	36,00
Stafide		15,00	15,00	0,26	0,11	9,45	36,00
Ceai cu cătină	200	200		2,13	0,38	6,55	25,94
Cătină		26,40	25,00	2,09	0,37	1,28	7,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
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
Fructe proaspete	100	100		1,00	0,06	10,30	48,00
Kiwi		113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
TOTAL :				16,66	11,60	78,98	470,20
<i>Micul dejun- varianta III</i>							
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara aditivi și adaos zahar)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Biscuit	20			1,64	1,90	14,80	85,20
Biscuit fără grăsimi hidrogenate, adaosuri,E-uri,zahăr <15		20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
Babă albă cu „ Ricotta”	100			14,04	10,60	41,32	258,32
Paste făinoase „Spaghete” din grâu dur		23,90	23,90	2,39	7,10	17,69	85,04
Ricotta 9 % de grasime		30,00	30,00	7,42	1,05	2,34	25,80
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		2,40	2,40	0,27	0,21	0,02	2,99
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		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 cu bifidobacterii		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
Sare iodată		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	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	0,06	10,30	48,00
Kiwi		113,60	100,00	1,00	0,06	10,30	48,00
TOTAL :				19,28	16,16	77,58	470,01
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC</i>							
Dovlecei sote cu unt	50			0,34	4,10	1,26	74,75
Dovlecei proaspeți		90,90	60,90	0,18	0,00	0,89	34,10
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,04	4,10	0,08	39,00
Usturoi		0,32	0,25	0,02	0,00	0,07	0,35
Verdeță (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane aromatate	250/25			7,27	9,82	28,53	239,66
Cartofi		77,00	50,00	1,54	4,40	15,17	65,91
Mazăre uscată		20,00	20,00	4,46	0,34	5,90	80,60
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină		3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeță (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Crutoane		26,00	25,00	0,81	0,12	4,80	21,70
Pui-Stroganoff	30/30	30/30		1,71	10,35	13,55	156,42
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		48,60	44,40	0,82	5,07	3,51	69,57
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	35,96
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	1,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	7,78	27,80
Rădăcină de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	100			7,20	3,39	28,74	151,28
Crupă din grâu dur		38,80	38,80	6,88	0,50	28,71	125,10
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
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
Pâine „Cu Malai”	57		57,00	5,15	1,00	37,31	164,00
TOTAL :				21,85	28,66	118,94	823,03
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				33,66	44,72	182,09	1293,29
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				38,51	40,26	197,92	1293,23
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				41,13	44,82	196,52	1293,04
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
<i>Micul dejun - varianta I</i>							
Tartină cu unt" de Râșcani"	10/30			2,48	8,90	17,29	162,09
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de casă cu țărâță		30,00	30,00	2,39	0,65	17,23	87,29
Terci de griș cu lapte și stafide	180			6,54	6,34	28,56	194,25
Crupe de griș		27,07	26,93	3,04	0,19	19,66	90,39
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		105,50	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Stafide		3,00	3,00	0,05	0,02	1,89	7,50
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		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
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu dulceață de zmeură	200			0,30	0,00	10,08	25,09
Ceai uscat		1,00	0ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură		15,00	15,00	0,10	0,00	8,70	24,00
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				10,32	15,54	77,93	470,43
<i>Micul dejun- varianta II</i>							
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare	10/30			5,38	3,48	19,47	141,46
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,05	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Pâine de grâu		35,00	35,00	2,78	0,78	19,47	102,65
Terci de griș cu lapte și stafide	200			7,57	6,29	34,36	219,36
Crupe de griș		38,00	37,81	4,27	0,26	27,60	125,60
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		95,00	95,00	2,85	1,90	4,75	49,40
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
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		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
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
Ceai uscat		1,00	0ml 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	0,03	0,00	0,12	2,00
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				14,18	10,07	82,28	470,31
<i>Micul dejun- varianta III</i>							
Tartină cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	10/10/30			5,46	11,53	17,39	201,60
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Pâine de grâu		30,00	30,00	2,77	0,58	17,33	87,99
Supă de lapte cu hrișcă și unt	200			2,39	6,54	28,88	152,35
Crupe de hrișcă		22,00	21,78	2,53	0,44	12,85	55,99
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		105,50	100,00	3,00	2,00	14,00	52,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Apă		44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai cu dulceață de zmeură	200			0,30	0,00	14,08	27,09
Ceai uscat		1,00	0ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură		15,00	15,00	0,10	0,00	12,70	26,00
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				9,15	18,37	82,35	470,04

Costul: Dejunul - 21,00 lei							
PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
Salată de tomate cu ardei dulci și rucola	50			0,59	2,50	3,34	36,93
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
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi	250			2,57	5,13	27,32	138,81
Varză proaspătă		62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Movrcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fripturică din fileu de pui cu legume	50/50			26,13	16,19	17,14	173,89
Fileu de pui dezosată, refrigerată		81,00	81,00	25,57	10,69	7,29	109,30
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Tomate proaspete		10,20	8,64	0,06	0,00	0,41	1,74
Făină de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină		1,50	1,05	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca” granulos	150		1,00	6,94	4,89	18,65	250,97
Crupe de grâu		58,20	57,62	6,91	0,58	18,60	211,70
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
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
Pâine de casă cu țărâță	65		65,00	5,15	1,39	37,31	185,92
TOTAL :				41,56	30,10	113,31	823,44
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				51,88	45,64	191,24	1293,87
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				55,74	40,17	195,59	1293,75
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				50,71	48,47	195,66	1293,48
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
<i>Micul dejun - varianta I</i>							
Ou fiert cu pâine	63/35	63/35		7,86	5,35	20,40	169,84
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărață		35,00	35,00	2,76	0,75	20,10	101,84
Balmoș „Ardelean” cu brânză și smântână	100/15			8,65	10,28	16,78	198,11
Crupe de porumb		20,36	20,26	2,03	0,81	13,57	65,84
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		32,14	32,14	1,35	0,9	2,25	16,71
Apă		32,14	32,14	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,57	3,57	0,02	2,93	0,03	26,70
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci de 9% grăsime		29,29	29,29	4,69	2,64	0,29	58,86
Smântână 15 % de grăsime cu bifidobacterii		15,00	15,00	0,56	3,00	0,64	30,00
Ceai cu zahăr și lămâie	200/5			0,25	0,00	6,66	25,49
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		5,55	5,00	0,08	0,00	0,33	7,00
Fruite proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				17,42	15,63	62,49	470,99
<i>Micul dejun- varianta II</i>							
Ou fiert cu pâine	63/30			7,49	5,18	17,65	155,60
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărață		30,00	30,00	2,39	0,58	17,35	87,60
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână	100/10	100/10		12,83	17,66	28,22	219,17
Brânză de vaci de 9% grăsime		65,00	64,00	10,85	10,84	8,45	101,40
Morcov		27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș		6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	23,10
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra"		3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		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
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsime cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ceai cu zahăr	200			0,25	0,00	6,33	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	4,95	17,40
Fruite proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				21,23	22,84	70,85	470,81
<i>Micul dejun- varianta III</i>							
Omletă naturală cu legume	55			9,51	9,52	2,91	167,57
Ouă de găină de categorie "Extra"		2 buc.	126,00	9,05	4,96	0,80	114,43
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		30,00	30,00	0,9	0,6	1,5	15,20
Tomate proaspete		5,10	5,00	0,03	0,00	0,21	0,90
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,10
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Balmoș „Ardelean” cu smântână	100/20			8,65	10,28	16,78	207,37
Crupe de porumb		20,36	20,26	2,03	0,81	13,57	65,1
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		32,14	32,14	1,35	0,9	2,25	16,71
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,57	3,57	0,02	2,93	0,03	26,70
Sare iodată		0,05	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci de 9% grăsimi		29,29	29,29	4,69	2,64	0,29	58,86

Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	40,00
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	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	4,95	17,40
Fruite proaspete	165			0,66	0,00	18,65	77,55
Măr		187,50	165,00	0,66	0,00	18,65	77,55
TOTAL :				19,02	19,80	44,67	470,98
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
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
Borș „Ucrainesc” cu smântână	250/5			7,40	6,40	34,65	227,64
Sfeclă		37,50	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Cartofi		67,00	50,00	0,96	0,05	9,17	38,59
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole		20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Verdeță		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Usturoi		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,08	10,00
Biftec împănat în pesmeți la aburi	50			2,67	10,83	11,46	155,37
Fileu de pui fără piele, refrigerată		5,34	48,50	0,91	6,60	3,86	69,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ouă de găină categoria „ Extra”		12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	17,10
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Terci de hrișcă granulos	100			1,02	5,23	18,90	165,68
Crupe de hrișcă		46,00	45,50	0,57	1,10	18,90	139,50
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	200			0,44	0,68	25,83	107,57
Prune uscate		25,00	24,88	0,43	0,68	20,75	89,75
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine cu malai	55			4,33	1,22	30,60	157,98
TOTAL :				16,16	24,36	123,54	823,74
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				33,58	39,99	186,03	1294,73
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				37,39	47,20	194,39	1294,55
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				35,18	44,16	168,20	1294,72
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1,1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatorilor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
<i>Micul dejun - varianta I</i>							
Salată „Gingășie”	50	50		1,18	3,85	9,36	52,90
Conopidă proaspătă		52,00	39,00	0,83	0,03	7,80	7,80
Roșii cherry		13,00	10,40	0,07	0,00	0,52	4,22
Ardei dulci		13,00	9,10	0,09	0,00	0,58	2,92
Praz		3,25	2,70	0,05	0,00	0,14	0,62
Semințe de floarea soarelui		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	7,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		3,25	3,25	0,00	3,22	0,00	29,22
Suc de lămâie		1,30	0,78	0,00	0,00	0,08	0,27
Verdeață (mărar, pătrunjel)		1,62	1,50	0,06	0,00	0,14	0,85
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Tocăniță 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
Făină 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
Foi 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 de grâu „Arnautca”	100			2,91	3,11	16,15	115,08
Crupe de grâu „Arnautca”		24,30	24,30	2,89	0,24	16,12	88,90
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,02	2,87	0,03	26,18
Sare 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 făină integrală	30			2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
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
Fruite proaspete		1/150		0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				9,04	17,90	82,48	470,95
<i>Micul dejun- varianta II</i>							
Mix de legume proaspete porționate	40/20/20			0,73	0,00	3,93	18,37
Ardei dulci „Kapya”		53,2	40,00	0,44	0,00	2,40	11,99
Roșii cherry		23,6	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Praz		24,00	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Tocăniță de carne de porcină	35/50			1,37	10,58	11,06	126,49
Carne de porcină dezosată ,refrigerată , degresată		56,70	51,80	0,96	7,08	4,09	73,63
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
Făină de grâu		1,86	1,86	0,19	0,02	1,36	16,69
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
Foi 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
Bulgur fiert cu unt	100/5			3,15	4,28	18,00	119,65
Bulgur		25,00	24,80	3,12	0,18	17,95	82,25

Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu făină integrală	35		35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Ceai „Vâsokogornâi”	200			0,20	0,00	6,36	18,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Frunte proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				9,04	15,28	79,95	470,25
<i>Micul dejun- varianta III</i>							
Tomate porționate	30			0,18	0,00	1,20	5,40
Tomate proaspete		35,4	30,00	0,18	0,00	1,20	5,40
Musaca din legume cu carne de porcina	150			15,59	12,07	21,59	263,49
Cartofi		76,09	49,41	1,28	0,06	12,18	45,17
Carne de porcina dezosată ,refrigerată , degresată		56,70	51,80	10,25	1,62	0,81	81,40
Suc de roșii		9,87	9,87	0,08	0,01	0,45	2,55
Ceapă		6,10	5,50	0,09	0,01	3,74	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Morcov		10,64	8,00	0,11	0,01	0,60	3,49
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Lapte pasteurizat 2,5-3,2 grăsimi		44,10	44,10	1,32	0,88	2,21	22,93
Făină de grâu		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Sare iodată		0,02	0,02				
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		9,20	8,80	2,20	2,39	0,00	34,42
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine de casă cu țărăță	30		30	2,38	0,64	17,22	87,30
Ceai cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	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	0,03	0,00	0,12	2,00
Frunte proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				19,13	12,71	70,26	470,48
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>PRÂNȚ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC</i>							
Salată din sfeclă cu semințe de floarea soarelui	50/5			0,76	1,79	5,86	78,43
Sfeclă roșie		61,28	45,00	0,75	0,00	4,78	19,00
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,75	2,75	0,00	2,72	0,00	24,75
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	33,90
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă„Țărănească” cu orez și smântână	250/10			2,92	7,26	27,79	168,85
Varză proaspătă		50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi		77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Boabe de orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

[illegible]

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
<i>Micul dejun - varianta I</i>							
Conopidă coaptă cu unt și cașcaval maturat	100/15			4,42	9,22	15,89	150,63
Conopidă proaspătă		214,00	111,00	1,42	0,17	15,60	52,39
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,04	5,00	0,07	39,00
Ustroi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval maturat "De Olanda" cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	2,90	4,05	0,00	58,18
Verdeață (mărar, pătrunjel)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Cartofi la cuptor „AIDAHO”	150			3,33	3,88	31,60	166,77
Cartofi		254,10	165,00	3,33	0,17	31,60	133,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,75	3,75	0,00	3,71	0,00	33,71
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
Baghet cu țărâță și mix de semințe	30		30,00	2,78	0,78	19,47	97,00
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fruite citrice	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Clementină		135,15	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				10,77	18,88	81,36	470,89
<i>Micul dejun- varianta II</i>							
Tartină cu unt	10/30			2,45	8,91	16,74	160,97
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine „cu Malai”		30,00	30,00	2,36	0,66	16,68	86,17
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	50			1,68	5,26	3,69	67,93
Morcov		43,23	32,50	0,45	0,04	2,42	14,18
Rădăcină de țelină		15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,29	1,20
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,07	0,21
Sare iodată		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,00	2	0,00	1,68	0,00	17,80
Verdeață (mărar, pătrunjel)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Cartofi la cuptor „AIDAHO”	150			3,33	3,88	31,60	166,77
Cartofi		254,10	165,00	3,33	0,17	31,60	133,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,75	3,75	0,00	3,71	0,00	33,71
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
Compot „Asorti” din gutuie și mere	200			0,24	0,00	9,70	36,82
Gutuie		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		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fruite citrice	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Clementină		135,2	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				7,70	18,05	69,73	470,49
<i>Micul dejun- varianta III</i>							
Grilettă cu unt și brânză maturată cu pastă semi-tare cu grăsime nu mai mare de 45 %	85			7,10	8,75	24,89	232,68
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. veget.		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	2,90	4,05	0,00	58,18
Tomate proaspete		16,50	15,00	0,12	0,00	0,84	3,60
Pâine de grâu integral		55,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50

Salată din sfeclă cu miez de nuci	50			1,57	4,60	27,32	71,56
Sfeclă roșie		61,20	45,00	0,83	0,00	5,26	27,70
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pătrunjel		3,4	2,50	0,12	0,00	1,67	1,12
Miez de nuci		3,00	3,00	0,60	2,10	20,30	19,50
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Terci de hrișcă	100			1,82	3,35	14,24	109,82
Crupe de hrișcă		24,30	24,30	1,79	0,48	14,19	82,52
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	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	4,95	17,40
Fructe citrice	100			0,00	0,00	8,00	38,00
Clementină		135,2	100,00	0,00	0,00	8,00	38,00
TOTAL :				10,69	16,70	80,78	470,55

Costul: Dejunul - 21,00 lei

***PR.ÂNZ pentru elevii
grupelor cu program prelungit si elevii contactati cu TBC***

Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr prod)	30		30,00	0,30	0,06	0,90	3,60
Supă de cartofi cu găluște și smântână	250/5			5,11	13,35	40,29	229,13
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov		13,30	10,00	0,16	2,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,17	2,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	1,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	1,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Crupe de griș		20,80	20,80	2,47	0,21	13,80	73,51
Ouă de găină, categoria "Extra"		6,5 buc.	4,10	0,29	0,23	0,02	5,09
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,30	1,30	0,01	1,07	0,02	16,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Bătută din piept de pui împănată-n pesmeți	50			20,03	11,90	8,59	180,77
Piept de pui dezosdată, refrigerată		52,50	47,00	17,80	3,30	2,25	77,00
Ouă de găină de categorie ”Extra ”		8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu /Pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de linte/mazăre uscată	120			5,41	3,06	7,99	140,68
Lințe/mazăre uscată		47,50	46,80	4,22	0,19	7,94	113,38
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată		0,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
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
Pâine de casă cu țărăță	80		80,00	6,35	1,72	45,93	232,53
TOTAL :				37,38	30,09	113,25	823,63
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				48,15	48,97	194,61	1294,52
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				45,08	48,14	182,98	1294,12
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				48,07	46,80	194,03	1294,18

COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei

Corelația P:L:G	1:	1:	4,1
------------------------	-----------	-----------	------------

*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**