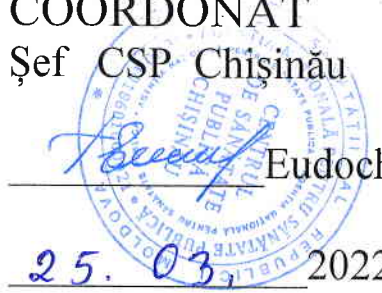


COORDONAT
Şef CSP Chişinău

Eudochia Tcaci

25. 03. 2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”

Ana Pascal

mar 2022

MENIUL-MODEL
pentru elevii din instituțiile auxiliare,
perioada iarnă-primăvară pentru anul 2022

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție Bruto (gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		100/5/10				
paste	33		3,30	0,43	24,42	118,80
unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
cașcaval(45%)	10		2,50	2,59	0	37,25
Ou dietetic fiert	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete		100	0.35	0	9.94	41.36
Total dejun			11.33	11.06	40.29	309.93
Prânz						
Salată din cartofi		1/75				
Cartofi fierti	75		1,08	0,05	10,26	43,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Rasolnic ca la Leningrad		250				
arpacas	7,5		0.74	0.1	4.9	24.06
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pârjoală din fileu de pui		1/50				
fileu	70		14.56	6.16	4.20	83.30
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Terci din orez		100				
Crupe de orez	30		2.17	0.59	18.71	108.41
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere		200				

Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahar	5				4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total pranz			25,88	23,61	94,19	676,86
Chindii						
Chiflă cu unt		5/50				
Chifla	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii			4,08	4,7	29,0	188,3
TOTAL pentru 1 zi			41,29	39,37	163,48	1175,09
Prețul pentru o zi 28,10 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Marti
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Chiflă școlărească cu magiun		50/20				
Chiflă	50		4,05	0,60	24,0	133,50
magiun	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din arnautcă cu zahar, unt		100/10				
arnautcă	38,8		4,61	0,38	25,74	137,13
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Lapte fierț		200				
Lapte 2,5%	200		6,0	4,0	10,0	104
Total dejun			15,18	8,05	76,0	462,21
Pranz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				
Castraveți pr.	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate pr.	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume		250				
Varza proaspătă	25		0,16	0	1,08	6,20
Sfeclă	37		0,5	0	3,2	12,73
Cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,4
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
paste de tomate	2		0,11	0	0,3	1,7
ulei	5		0	4,95	0	44,95
Verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Fileu înăbusit cu legume		50/50				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,6
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Terci din porumb		100				

Crupe de proumb	33		3.3	1,32	22	106,72
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Băutură de măcieș		200				
măcieș	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		100	0.35	0	9.94	41.36
Total pranz			26,94	26,43	100,04	692,98
<i>Chindii</i>						
Covrig fara grasimi hidrogenizate	1/60		6,00	1,80	47,70	192,00
Cacao cu lapte		200				
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2.5% grasime		100	6.0	4.0	10.0	104.0
Total chindii			12,41	7,42	62,71	471,20
TOTAL pentru a II zi			54,53	41,90	238,75	1626,39
Prețul pentru o zi 28,10 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Budincă din br-ă de vaci cu magiun		100/10				
Branză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,9	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,74
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun			17,60	12,41	26,54	454.82
Prânz						
Salată din varză pr., morcov și mazăre conservată		100				
Varză proaspătă	313,0		2	0	13,52	77,62
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,75	4,10
Mazăre verde conservată	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi și taietei de casa		250				
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Taietei de casa	10		1.0	0.13	7.40	36.0
Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87

Fileu de găină fiert cu unt		50/10				
Fileu de găină	74,0		15,39	6,51	4,44	88,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Terci din hrișcă		100				
Crupă de hrișcă	46		5,28	0,91	26,87	156,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Băutură din măcieș		200				
măcieș	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		100	0.35	0	9.94	41.36
Total prânz			30,86	22,79	118,50	793,88
Chindii						
Ceai cu zahăr și lamâie						
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Cașcaval pe chiflă		10/50				
Cascaval 45%	10		2,5	2,59	0	37,25
chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii			6,61	3,21	29,49	189,89
TOTAL pentru ziua III			55,07	38,41	174,53	1438,59
Prețul pentru o zi 28,10 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Joi
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din orez, lapte și fructe confiate		200/10/10				
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,3	25,0
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Mere proaspete		200	0,7	0	19,88	82,72
Total dejun			7,18	11,16	70,23	435,41
Prânz						
Salată din morcov, mere, stafide		100				
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	20		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre		250				
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,1	38,3
Mazare uscata	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	12,5		0,13	0,001	0,7	4,1
Ceapa	12,5		0,18	0	1	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din carne de porc		1/50				
Carne de porc degresata	70		10,61	3,68	0	78,75
pesmeți	5		0,45	0,15	2,4	12,9
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Terci din arnăut		100				
Crupe arnăut	38,8		4,61	0,38	25,74	127,13

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3.5		0.02	2.87	0.03	26.18
Compot din mere		200				
mere	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahar	5				4,95	17,40
pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz			27,89	23,10	100,94	743,03
Chindii						
Tartină cu unt		10/30				
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				
Ceai infuzie	1		0	0	0	
Zahar	5		0	0	4,95	17,40
lamâie	10		0.06	0.02	0.54	1.74
Total chindii			2,55	8,58	19,99	174,04
TOTAL pentru ziua IV			37,62	42,84	191,16	1352,48
Prețul pentru o zi 28,10 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grăsime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0		5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cacao cu lapte		200				
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun			13,98	13,57	61,28	451,38
Prânz						
Salată din sfecla fiarta		1/50				
Sfecla fiarta	50		0,68	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă din cartofi cu arpacas		250				
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Pește copt cu legume		90/50				
pește	125		12,11	3,35	0	104,03
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Mămăliguță		100				
Făină de porumb	33		3,28	1,31	22	106,71

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	20		0,34	0,14	12,60	50,0
zahar	5				4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		100	0.35	0	9.94	41.36
Total prânz			24,82	21,05	104,82	731,66
Chindii						
Tartină cu cașcaval		15/30				
Pâine *	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Cascaval 45% grasime	15		3,99	4,15	0	59,60
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahar	5		0	0	4.95	17.40
Total chindii			6,42	4,51		
TOTAL pentru ziua V			45,22	39,13	185,45	1340,14
Prețul pentru o zi 28,10 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție bruto(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrisca, zahar si unt		1/100				
crupe de hrisca	46		5,28	0,91	26,87	156,20
zahăr	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Tartină cu unt		10/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Pâine *	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi		200/10				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete		100	0.35	0	9.94	41.36
Total dejun			8.20	102,45	61.77	417.18
Prânz						
Salată din sfecla cu prune uscate		50				
Sfecla fiarta	40		0,54	0	3,46	13,76
Prune uscate f/s	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Zahar	3				2,97	10,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3			2,97		26,97
Supă țărănească		250				
Varză proaspătă	37,5		0,24		1,62	9,30
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din carne de pui		60/50				
Fileu de pui	70		14,56	6,16	4,20	83,30
Pâine	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	21		0,30	0	1,68	7,41
Făină	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95

Paste fierte		100				
Paste	32		3,20	0,42	23,68	115,20
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere proaspete		200				
mere	45.6		0,29		5,34	24,21
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz			25,72	23,19	95,89	665,50
Chindii						
Tartina cu majiun		20/30				
paine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Lapte fiert 2,5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total chindii			8,93	4,56	35,68	228,10
TOTAL pentru I zi			42,85	130,20	193,34	1310,78
Prețul pentru o zi 28,10 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Marți
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		100/5/10				
paste	32		3,20	0,42	23,68	115,20
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
cașcaval(45%)	10		2,50	2,59	0	37,25
Fileu fiert		1/30				
Fileu	45		9,36	3,96	2,70	53,55
Bautura de lamaie		200				
zahăr	5				4,95	17,40
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Mere proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Total dejun			15,62	11,12	42,94	307,38
Prânz						
Vinegret din legume		50				
sfecă	9,6		0,13	0,0	0,68	3,38
morcov	6,3		0,07	0,01	0,35	2,07
cartofi	13,75		0,20	0,01	1,88	7,92
castraveți murați(cu conținut de sare<1,5gr)	16,7		0,17	0,03	0,50	2,0
ceapă	9		0,13	0,	0,72	3,18
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Supă de cartofi și tăței de casă		250				
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
pastă de roșii	2		0,11		0,30	1,70
ulei	2,5			2,48		22,48
sare	1					
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Bitoc din carne de proc		1/50				
Carne de porc degasata	70		10,61	3,68	0	78,75

Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pâine	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Mazăre fiartă		100				
Mazăre uscata	46		10,53	0,46	24,26	143,72
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	20		0,34	0,14	12,60	50,0
zahar	5				4,95	17,40
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz			30,32	310,72	99,87	685,70
Chindii						
Tartina cu majiun		20/30				
paine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Cacao cu lapte						
Cacao	3		0	0	0	0
Lapte 2,5% grăsime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
zahăr	5				4,95	17,40
Total chindii			5,93	2,56	30,63	193,50
TOTAL pentru II zi			51,87	324,40	173,44	1186,58
Prețul pentru o zi 28,10 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide		200/10/10				
Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88
zahar	6				5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2,5% grăsime	100		3	2	5	52.0
stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
Lapte fiert 2,5% grăsime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total dejun			15,17	17,17	60,0	399,56
Prânz						
Salata din morcov cu mere si stafide		50/5				
Morcov	40		0,42	0,03	2,24	13,12
Mere	13		0,05	0	1,29	5,38
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
stafide	5		0,09	0,04	3,15	12,50
Ciorba cu legume		250				
varză	22,5		0,14		0,97	5,58
cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2			1,98		17,98
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Fileu de gaina inabusit		50/50				
fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,06
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
ceapă	5		0,07	0	0,40	1,76
Morcov	5		0,05	0	0,28	1,64
făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Terci din griu		100				
griu	38,80		4,61	0,38	25,74	137,13
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18

Ceai cu zahăr						
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		100	0.35	0	9,94	41.35
Total prânz			26.77	20.42	88.65	625.09
<i>Chindii</i>						
Bautura de lamaie		200				
zahăr	5				4,95	17,40
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Ou dietetic fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98
pâine *		20	2,0	0,20	14,60	71,60
Total chindii			7,27	4,17	21,56	150,20
TOTAL pentru III zi			49,21	41,76	170,21	1174,85
Prețul pentru o zi 28,10 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				
arnautca	60		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem		20/30				
Gem de mere	10		0.07	0	5.80	26.70
Paine *	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Bautura din macies		200				
Macies	20					
zahar	5				4,95	17,40
Mere proaspete		100	0.35	0	9.94	41.36
Total dejun			10,04	9,15	79,93	540,50
Prânz						
Salata din sfecla cu prune uscate		50				
sfecla	40		0,54	0	3,46	13,76
Prune uscate f/s	10		0,17	0,07	6,30	25,0
zahar	2				1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2			1,98		17,98
Supă cu cartofi și fasole		250				
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5			2,48		22,48
Fileu de pui fiert		1/50				
Fileu de găină	74,80		15,56	6,58	4,49	89,01
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
ceapă	10		0,14	0	0,80	3,53
Terci din hrișcă		1/100				
Hrișcă	46		5,28	0,91	26,87	156,20
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18

Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahar	5				4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz			32,04	16,07	121,08	725,39
Chindii						
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
		100/10				
Terci din orez, lapte, curaga		/10				
Orez	23		1,66	0,46	14,35	83,11
Lapte 2,5% grăsime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahăr	3		0	0	2,97	10,44
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Caise uscate	10		0,16	0,07	6,30	25,0
Total chindii			4,88	10,73	33,66	262,75
TOTAL pentru IV zi			46,96	35,95	234,61	1528,64
Prețul pentru o zi 28,10 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din mei cu lapte și stafide		200/10				
mei	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	6				5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total dejun			18,97	18,74	64,18	487,01
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		1/50				
Castraveți proaspeți	25		0,19	0	0,70	2,79
Tomate proaspete	25		0,14	0	1,0	4,28
Ceapă verde	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Supă de cartofi cu mazare		250				
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
Mazare uscata	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10		0,17		0,96	4,23
ulei	2,5			2,48		22,48
sare	2					
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Pește copt cu legume		50/50				
peste	82		7,95	2,20	0	68,24
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Mămăliguță		100				
mălai	33,3		3,31	1,33	22,20	107,68
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18

Compot din mere proaspete		200				
mere	45.6		0,29		5,34	24,21
zahăr	5				4,95	17,40
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		100	0.35	0	9.94	41.36
Total prânz			19.14	17.77	229.12	634,39
Chindii						
Tartină cu cașcaval		15/30				
pâine	30		3,0	0,30	21,90	107,40
Cașcaval 45% grăsime	15		3,74	3,89	0	55,87
Cacao cu lapte		200				
Cacao	3		0	0	0	0
Lapte 2,5% grăsime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
zahăr	5				4.95	17.40
Total chindii			9,74	6,19	31,85	232,67
TOTAL pentru V zi			47,85	42,70	325,15	1354,07
			Prețul pentru o zi 28,10 lei			

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic