

In conformitate cu Ordinul Ministerului Sanatatii nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Balti  	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL   CUZOR Doina
Data <u>25</u> / <u>06</u> 2025	Data <u>24</u> / <u>06</u> 2025

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația cu dejun/pranz si cina a elevilor din clasele
primare din instituțiile de educație primar, gimnazial si liceal din mun.
Balti de alimentate de "PONTEM.X" SRL
în perioada toamna pentru anul 2025

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor (g)	Masa brută (g)	Masa netă (g)	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Valoarea calorică, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejun								
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr copt	1/300	162,00	149,40	7,50	2,23	49,77	266,64
	fulgi de ovăz		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	măr		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Tartină cu ou și brânză cu cheag tare	1/40/43/19	110,00	102,70	14,25	10,73	19,64	239,91
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	ou de găină		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	brânză cu cheag tare 45% grăsime		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					21,75	13,26	70,16	510,80
Gustare								
1	Fructe proaspete – mere	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
Total Gustare					0,53	0,00	14,92	62,04
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/60	67,20	58,20	1,40	5,50	3,41	62,63
	tomate proaspete		30,00	28,50	0,17		1,20	5,13
	ardei dulci		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75

Verificat: *[Signature]*
25.06.20

	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/250/42/5	168,80	128,52	8,53	7,56	13,04	138,45
	șold de pui dezosat, fără piele		60,00	42,00	7,27	3,78	0,80	68,04
	rădăcină de țelină		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
	tomate proaspete		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	orez boabe		5,00	4,92	0,36	0,10	3,12	18,07
	verdeață		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	suc de lămâie		2,00	2,00	0,01	0,00	0,14	0,42
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu și legume	1/90/70	164,20	123,80	15,55	9,72	15,52	183,80
	șold de pui dezosat, fără piele		120,00	84,00	14,53	7,56	1,60	136,08
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28

	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
4	Cus-cus cu unt	1/120	52,20	51,70	5,96	2,14	33,20	189,94
	Cus-cus		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	7,99
	vișine și frunze de mentă		20,00	17,00	0,15	0,07	1,85	7,99
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					35,19	26,19	86,22	686,01
Cina								
1	Păpănași din brânză de vaci cu semințe de floarea soarelui	1/200	200,00	198,50	29,52	22,97	13,92	456,37
	brânză de vaci, 5 % grăsime(tratată termic)		160,00	160,00	25,60	14,40	1,60	321,60
	ouă de găină de categorie «Extra»		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	praf de copt		2,00	2,00			0,56	1,06
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12

	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					29,52	23,27	14,67	460,62
TOTAL PRIMA ZI - LUNI					86,99	65,00	191,20	1785,00
ZIUA A DOUA-MARȚI								
Dejun								
1	Terci din crupe de mei cu lapte și fructe	1/300	362,00	349,40	13,50	6,23	59,77	370,64
	crupe de mei		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	măr/ pară		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Tartină cu unt	1/40/5	45,00	45,00	3,64	5,30	19,27	136,25
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					17,14	11,83	79,79	511,14
Gustare								
1	Fructe proaspete de sezon si locale (struguri)	1/150	170,00	149,90	1,04	0,30	26,62	102,05
Total Gustare					1,04	0,30	26,62	102,05

Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/50	75,00	54,00	1,08	0,00	3,24	18,36
	tomate proaspete		75,00	54,00	1,08		3,24	18,36
2	Supă Țărănească cu smântână	1/250	201,80	161,42	1,94	3,71	18,76	98,62
	cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	varză		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește copt	1/90	159,20	98,40	15,38	3,54	3,21	90,86
	fileu de pește (merluciu)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	suc de lămâie		2,00	2,00	0,01	0,00	0,14	0,42
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
4	Tocană din legume	1/200	382,20	292,31	6,15	2,60	43,89	156,70
	dovlecei		150,00	112,50	0,68	0,34	6,41	13,50
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate proaspete		40,00	28,80	0,58		1,73	9,79
	cartofi		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	lințe roșie		30,00	29,61	2,66	0,12	5,95	34,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00

	sare iodată		0,20	0,20				
5	Apă plată	1/250	250,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					28,15	11,05	88,30	467,74
Cina								
1	Omletă	1/100	102,20	93,10	8,82	8,69	2,11	120,69
	ouă de găină		70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Salată din legume de sezon	1/150	172,20	136,20	1,17	2,01	7,54	60,04
	varză albă/roșie		120,00	96,00	0,77		5,18	29,76
	ardei dulci		40,00	30,00	0,30		1,80	9,00
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
3	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare, 45 % grăsime	1/60/5/19	85,00	84,20	10,43	11,08	28,87	262,35
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	brânză cu cheag tare, nu		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50

	mai mare de 45% grăsime							
Total Cina					20,42	22,08	39,27	447,33
TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI					66,75	45,26	233,98	1528,26
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte	1/300	292,00	291,40	10,87	7,64	72,35	441,73
	orez boabe		60,00	59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	stafide		30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
2	Tartină cu unt	1/40/5	45,00	45,00	3,64	5,30	19,27	136,25
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					14,51	13,24	92,37	582,23
Gustare								
1	Fructe proaspete de sezon si locale piersici	1/136	170,00	136,00	1,22	0,41	12,24	53,04
Total Gustarea I					1,22	0,41	12,24	53,04
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/75	92,20	81,50	1,99	5,57	3,20	61,71
	castraveți		60,00	55,80	0,45		1,67	6,70
	spanac		25,00	18,50	0,54	0,07	0,67	4,26
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75

2	Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane	1/250/5/20	156,80	131,15	7,87	4,11	33,41	200,42
	mazăre uscată/fasole		20,00	19,95	4,58	0,20	10,55	62,49
	cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	verdeață		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15 % grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20,00	20,00	1,62	0,24	0,60	53,40
3	Gulaș din carne de porc cu legume înăbușite	1/75/90	277,60	212,60	16,98	6,20	28,92	205,76
	carne de porc degresată, dezosată		100,00	75,00	14,63	3,98	1,58	104,25
	cartofi		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,60	0,60				
4	Compot din fructe proaspete și frunze de mentă	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	7,99
5	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20

	acid folic și Fe							
Total Prânz					30,59	17,15	86,58	579,08
Cina								
1	Coptură cu gem și nucă	1/200	176,00	171,45	14,16	13,85	67,01	442,76
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		70,00	70,00	7,00	0,70	51,10	250,00
	ouă de găină		35,00	30,45	3,96	3,05	0,30	43,54
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		40,00	40,00	1,20	0,80	2,00	20,80
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	magiun/gem		15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
	miez de nuci		8,00	8,00	1,60	5,60	1,38	52,40
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					14,16	14,15	67,76	447,01
TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI					60,48	44,95	258,95	1661,36
ZIUA A PATRA – JOI								
Dejun								
1	Brânză de vaci cu smântână	1/200/60	260,00	260,00	30,80	22,80	31,90	564,30
	brânză de vaci pasteurizată, 5% grăsime		150,00	150,00	24,00	13,50	1,50	301,50
	smântână pasteurizată, 10-15% grăsime		50,00	50,00	1,40	7,50	1,60	108,00
	pâine din făină de grâu integral		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80

	fortificată cu acid folic și Fe							
2	Fruct proaspăt de sezon	1/150	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	măr		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
	Total Dejun				31,33	23,10	47,57	630,59
Gustare								
1	Fructe proaspete - prune	1/135	150,00	135,00	0,95		17,55	79,65
Total Gustare					0,95	0,00	17,55	79,65
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/57	75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
	ardei dulci		75,00	56,25	0,56		3,38	16,88
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/250/5	241,80	200,42	11,50	4,09	45,67	233,45
	sfeclă roșie		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	fasole uscate		40,00	39,80	8,76	0,40	21,49	120,59
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Carne de curcan cu legume înăbușite	1/90/100	307,80	226,85	22,25	2,61	13,97	191,83
	fileu de curcan		120,00	84,00	21,00	0,34		142,80

	dovlecei		100,00	75,00	0,45	0,23	4,28	9,00
	ardei dulci		35,00	26,25	0,26		1,58	7,88
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate proaspete		20,00	14,40	0,19		0,86	4,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,80	0,80				
4	Hrișcă	1/150	47,30	46,85	5,35	2,45	29,85	177,04
	hrișcă		45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,30	0,30				
4	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	7,99
	piersici cu frunze de mentă		40,00	32,00	0,29	0,10	2,88	12,48
5	Pâine cu făină integrală bogată în fibre	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					43,41	10,42	113,92	730,39
Cina								
1	Șarlotă din brânză de vaci, mere, miez de nuci	1/200	238,00	225,50	22,36	18,64	39,34	447,44
	brânză de vaci		70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
	ouă de găină		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	mere proaspete		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		15,00	15,00	0,30	0,45	0,60	7,50
	unt 82%		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00

	miez de nuci		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	praf de copt		2,00	2,00			0,56	1,06
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					22,36	18,94	40,09	451,69
TOTAL ZIUA A PATRA – JOI					98,05	52,46	219,13	1892,32
ZIUA A CINEA – VINERI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/52	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	ouă de găină		60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
2	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 30% grăsime	1/80/43/10/80	235,00	213,20	18,83	20,90	44,13	480,12
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
	brânză cu cheag tare, 30 % grăsime		45,00	43,20	11,23	11,66		167,62
	unt		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10
	morcov proaspăt		100,00	80,00	1,04	0,08	5,60	32,80
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					25,62	26,42	45,40	559,02
Gustare								
1	Fructe proaspete - piersici	1/136	170,00	136,00	1,22	0,41	12,24	53,04
Total Gustare					1,22	0,41	12,24	53,04
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/70	87,20	71,20	1,60	5,54	4,40	70,55
	varză albă		40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20

	tulpină de țelină		15,00	12,00	0,08	0,02	0,41	1,68
	sare iodată		0,20	0,20				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu perișoare din pește și cartofi	1/250/5	276,80	192,02	14,30	4,90	24,85	153,34
	pește		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	cartofi		70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		15,00	10,80	0,22		0,65	3,67
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	Smântână (tratată termic), 10-15 % grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoale din fileu de pește	1/75	127,40	81,80	11,77	3,20	8,53	86,18
	fileu de pește (merluciu)		110,00	66,00	11,22	1,12		52,14
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	sare iodată		0,40	0,40				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Pilaf din orez cu legume	1/150	92,20	86,20	3,44	2,91	32,80	175,59
	orez boabe		40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56

	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,31	0,14	3,71	15,98
	vișine cu frunze de mentă		40,00	34,00	0,31	0,14	3,71	15,98
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					35,02	17,89	93,49	604,84
Cina								
1	Șarlotă cu mere	1/250	178,00	168,00	13,08	15,32	53,22	397,00
	ouă de găină		40,00	34,80	4,52	3,48	0,35	49,76
	mere proaspete		40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		60,00	60,00	6,00	0,60	43,80	214,80
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr		20,00	20,00	0,40	0,60	0,80	10,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	miez de nuci		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
	praf de copt		2,00	2,00			0,56	1,06
	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					13,08	15,62	53,97	401,25
TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI					74,94	60,34	205,10	1618,15
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejun								

1	Paste făinoase cu brânză de vaci (tratată termic)	1/300	132,20	132,20	17,22	8,72	45,13	369,92
	paste integrale		60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	brânză de vaci, cu fracția masică de grăsime 5%		70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Fruct proaspăt	1/132	150,00	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
	Măr		150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					17,75	9,02	60,80	436,21
Gustare								
1	Fructe proaspete - pară	1/135	150,00	135,00	0,54	0,14	20,25	78,30
Total Gustare					0,54	0,14	20,25	78,30
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/50	75,00	54,00	1,08	0,00	3,24	18,36
	tomate proaspete		75,00	54,00	1,08		3,24	18,36
2	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/250/5	226,80	167,20	17,12	4,96	14,15	133,80
	fileu de pui		90,00	63,00	15,75	1,26	0,63	71,82
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	rădăcină de țelină		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		20,00	14,40	0,29		0,86	4,90
	verdeață		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98

	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gulaș din fileu de pui cu legume	1/70/50	155,40	119,80	18,05	6,52	8,55	137,85
	fileu de pui		100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,40	0,40				
4	Hrișcă	1/120	52,20	51,70	5,94	2,50	33,17	194,72
	Hrișcă		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă	1/250	250,00	250,00	0,34	0,14	3,78	16,51
	caise		40,00	34,40	0,34	0,14	3,78	16,51
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					46,13	15,32	82,09	604,44
Cina								
1	Budincă din brânză de vaci cu stafide și fructe	1/200	236,00	229,60	27,36	19,57	22,71	458,08
	brânză de vaci(tratată termic) cu		150,00	150,00	24,00	13,50	1,50	301,50

	fracția masică de grăsime 5%							
	ouă de găină de categorie «Extra»		15,00	13,50	1,70	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	stafide		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	măr		40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
3	Chefir 2,5% grăsime	1/250	250,00	250,00	7,50	0,13	7,50	115,00
Total Cina					34,86	19,70	30,21	573,08
TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI					99,28	44,18	193,35	1692,03
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejun								
1	Terci de orez cu lapte și stafide	1/300/10	262,00	261,50	9,80	6,90	49,52	333,80
	orez boabe		50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	Stafide		10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Tartină cu brânză cu cheag tare 30%	1/40/19/5	65,00	64,20	8,63	10,48	19,27	210,75
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	brânză cu cheag tare, 30% grăsime		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25

	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					18,43	17,68	69,54	548,80
Gustare								
1	Fructe proaspete - caise	1/130	150,00	130,00	1,29	0,52	14,19	61,92
Total Gustare					1,29	0,52	14,19	61,92
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/90	107,20	92,40	1,68	5,50	4,57	70,09
	castraveți		40,00	37,20	0,30		1,12	4,46
	varză		60,00	48,00	0,38		2,59	14,88
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu arpacaș și smântână	1/250/5	156,80	124,67	3,65	3,84	33,08	141,97
	crupe de arpacaș		15,00	14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	tomate proaspete		15,00	10,80	0,22		0,65	3,67
	tulpină de țelină		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	Smântână (trată termic), 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din fileu de pește	1/95	187,20	121,60	16,06	3,63	9,65	111,70
	fileu de pește (merluciu)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69

	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	sare iodată		0,20	0,20				
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
4	Terci din orz cu legume	1/150	107,20	101,20	5,45	2,54	35,09	176,65
	crupe de orz		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	tomate în suc propriu		25,00	25,00	0,25	0,10	0,75	4,75
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă	1/250	250,00	250,00	0,41	0,12	10,49	40,22
	struguri		67,00	58,20	0,41	0,12	10,49	40,22
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					30,85	15,38	101,90	588,50
Cina								
1	Omletă cu legume, semințe de susan	1/170	187,20	160,95	10,96	12,49	6,60	176,46
	ouă de găină de categorie «Extra»		70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		45,00	45,00	1,35	0,90	2,25	23,40
	tomate proaspete		30,00	21,60	0,43		1,30	7,34
	ardei		35,00	26,25	0,26		1,58	7,88

	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
3	Tartină cu unt și brânză cu cheag tare	1/60/5/19	85,00	84,20	10,43	11,08	28,87	262,35
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și fe		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	brânză cu cheag tare nu mai mare de 45 % grăsime		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
Total Cina					21,39	23,87	36,22	443,06
TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI					71,96	57,45	221,85	1642,28
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejun								
1	Ou fiert	1/52	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 30% grăsime	1/80/43/10	135,00	133,20	17,79	20,82	38,53	447,32
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
	brânză cu cheag tare 30 % grăsime		45,00	43,20	11,23	11,66		167,62
	unt		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	66,10
	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
3	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					24,58	26,34	39,80	526,22

Gustare								
1	Fructe proaspete de sezon - struguri	1/150	175,00	152,00	1,07	0,30	27,41	105,05
Total Gustarea I					1,07	0,30	27,41	105,05
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/55	75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
	ardei dulci		75,00	56,25	0,56		3,38	16,88
2	Supă cu fasole și legume și smântână	1/250/5	241,08	200,50	14,82	4,37	56,15	252,63
	fasole albe gătit		60,00	60,00	13,13	0,60	32,00	180,89
	rădăcină de țelină		60,00	42,00	0,29	0,08	1,26	6,72
	măcriș		20,00	14,80	0,19	0,04	1,14	4,14
	ceapă		30,00	25,20	0,43	0,05	18,40	8,06
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		10,00	7,20	0,14		0,43	2,45
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,08	0,08				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Carne de vițel cu cartofi și varză înăbușită	1/75/250	394,40	306,20	17,68	8,19	31,03	252,18
	carne de vițel		100,00	75,00	14,63	3,98	1,58	104,25
	varză albă		120,00	96,00	0,77		5,18	29,76
	cartofi		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00

	sare iodată		0,40	0,40				
5	Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă	1/250	250,00	250,00	0,60	0,24	6,62	28,90
	caise		70,00	60,20	0,60	0,24	6,62	28,90
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Prânz					37,26	14,00	116,38	653,79
Cina								
1	Tocană din legume cu năut	1/120	222,20	190,19	14,24	6,44	54,23	191,16
	dovlecei		100,00	75,00	0,45	0,23	4,28	9,00
	năut gătit		70,00	69,09	13,33	4,17	41,90	151,49
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	rosii		20,00	19,50	0,11		0,80	3,42
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
2	Terci din grâu cu unt	1/150	45,20	44,80	4,79	4,50	26,60	174,42
	crupe de grâu		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	unt		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	33,05
	sare iodată		0,20	0,20				
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
4	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Total Cina					22,63	12,44	100,78	473,03
TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI					85,54	53,08	284,37	1758,09
ZIUA A NOUA – JOI								
Dejun								

1	Terci din fulgi de ovăz cu măr copt	1/250	352,00	339,50	12,31	6,14	53,14	335,30
	fulgi de ovăz		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	măr		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
2	Tartină cu brânză cu cheag tare	1/40/19	40,00	59,20	8,59	6,38	19,20	177,70
	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	brânză cu cheag tare, nu mai mare de 45% grăsime		20	19,20	4,99	5,18		74,50
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	Total Dejun				20,90	12,82	73,09	517,25
Gustare								
1	Fructe proaspete de sezon - prune	1/180	200,00	180,00	1,26	0,46	23,40	106,20
	Total Gustare				1,26	0,46	23,40	106,20
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/75	97,20	74,70	1,69	5,60	4,33	70,55
	morcov		45,00	36,00	0,47	0,04	2,52	14,76
	rădăcină de țelină		45,00	31,50	0,22	0,06	0,95	5,04
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Supă cu linte roșie/mazăre uscată, smântână și crutoane	1/250/5	161,80	132,68	4,16	3,78	29,55	123,43

	linte roșie/mazăre uscată		25,00	24,68	2,22	0,10	4,96	28,62
	cartofi		75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	verdeață		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15 % grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gambe de pui coapte cu sos de legume	1/85/50	192,40	147,60	21,84	3,79	21,22	133,56
	gambe de pui, fără piele și os		120,00	84,00	21,00	1,68	0,84	95,76
	ceapă		30,00	25,20	0,43	0,05	18,40	8,06
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,40	0,40				
4	Mămăligă cu unt	1/150	42,20	41,80	4,77	2,04	26,56	154,59
	crupe de mălai		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Apă plată	1/250	250,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total Prânz					32,46	15,21	81,66	482,13
Cina								
1	Coptură cu umplutură de brânză de vaci, măr copt și semințe de floarea soarelui	1/200	243,00	234,40	19,13	15,02	55,17	461,05
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		60,00	60,00	6,00	0,60	43,80	214,80

	ouă de găină de categorie «Extra»		20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	zahăr		2,00	2,00			1,98	8,12
	drojdie proaspătă		2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	2,10
	brânză de vaci (tratată termic) cu fracția masică de grăsime 5 %		50,00	50,00	8,00	4,50	0,50	100,50
	măr		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Cina					19,13	15,32	55,92	465,30
TOTAL ZIUA A NOUA – JOI					73,75	43,81	234,07	1570,88
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Dejun								
1	Terci din crupe de griș cu lapte	1/300	272,00	271,50	12,24	6,16	56,35	340,04
	crupe de griș		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	unt		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	13,22
	gem sau magiun		20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime	1/40/28	70,00	68,80	10,73	8,26	19,20	118,54
	pâine din făină de grâu		40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80

	fortificată cu acid folic și Fe							
	brânză cu cheag tare 45 % grăsime		30,00	28,80	7,49	7,78		11,74
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/250	250,00	250,00	0,00	0,30	0,75	4,25
	amestec de plante și fructe/ infuzii		0,30	0,30	0,00	0,30	0,75	4,25
Total Dejun					22,97	14,72	76,30	462,83
Gustare								
1	Fructe proaspete - măr	1/132	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
Total Gustare					0,53	0,00	14,92	62,04
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/70	75,00	71,25	0,43	0,00	2,99	12,83
	tomate proaspete		75,00	71,25	0,43		2,99	12,83
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână	1/250/5	221,08	179,42	2,95	3,74	24,53	115,72
	sfeclă roșie		110,00	88,00	1,50		9,50	37,84
	cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,08	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/90/50	225,04	151,84	16,11	6,60	15,06	137,88
	fileu de pește (merluciu)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40

[illegible]