COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____ **E.TCACI**

Data 24 / 11 **2022**

APROBAT

ADMINISTRATORUL INTERIM

IMAP "ADOLESCENȚA"

_____ **A.GHIMPU**

Data 21 noiembrie **2022**

MENIU - MODEL VARIAT

pentru 10 zile

alimentația elevilor pentru vârsta de 11-17 ani

din Instituția Publică Liceul Teoretic " Alexei Mateevici "

în perioada "Iarna " pentru anul de studi 2022-2023

Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2022.11.25 17:23:26 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

CHIȘINĂU 2022

Tel.022 331201

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun şi prânzul gratuit	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
Dejunul - varianta I						
Ou fiert cu pâine	**1/40/50**		**7,53**	**4,96**	**26,50**	**184,50**
Ouă de găină categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Pilaf dulce cu fructe	**130**		**3,10**	**9,06**	**30,36**	**248,75**
Orez	34,1	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	**200/.3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	**12,00**		**1,10**	**0,72**	**6,12**	**61,50**
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	**104,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
TOTAL :			**12,78**	**14,74**	**79,44**	**585,54**
Dejunul - varianta II						
Ou fiert	**40,00**		**5,10**	**4,60**	**0,30**	**69,00**
Ouă de găină categoria "Extra"	40,00	40,00				
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt şi caşcaval "Edam"	**100./20**		**7,35**	**12,52**	**38,12**	**295,63**
Paste făinoase	33,00	33,00	6,19	1,26	38,06	184,03
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Caşcaval "Edam "40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,26	3,00	0,00	74,20
Ceai "de Mai" cu lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**11,56**	**40,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	**12,00**		**1,10**	**0,72**	**6,12**	**61,50**
Fructe proaspete sezoniere (Banane,)	**111,00**	**100,00**	**1,50**	**0,00**	**22,40**	**96,00**
TOTAL :			**15,30**	**17,84**	**78,50**	**562,62**
Dejunul -varianta III						
Tartină cu unt şi caşcaval "Edam"	**30/10/20.**	20,00	**6,29**	**14,77**	**15,71**	**217,50**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Caşcaval "Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Omletă naturală cu legume şi verdeaţă	**120,00**		**12,21**	**12,70**	**4,53**	**256,54**
Ouă de găină categorie "Extra "	80,00	80,00	10,20	9,20	0,60	138,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	60,00	60,00	1,74	1,50	2,74	34,80
Spanac/ verdeaţă	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30

Roşii pr.	10,50	10,00	0,06	0,00	0,42	1,90
Ardei dulci	13,30	10,00	0,13	0,00	0,47	4,30
Ulei de floarea soareluiu rafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	**200/.3**		**0,25**	**0,00**	**11,54**	**40,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	**104,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
TOTAL :			**19,75**	**27,47**	**43,06**	**583,53**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Castraveti feliaţi	**33,3**	**15,00**	**0,74**	**0,00**	**0,44**	**35,00**
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)						
Ciorbă cu mazăre verde şi conopidă cu verdeaţă	**1/250**		**3,92**	**5,22**	**19,58**	**155,93**
Conopidă proaspătă	20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanţi ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic	30,80	20,00	0,78	0,05	1,78	10,25
Cartofi	69,30	45,00	1,39	0,07	13,65	62,52
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 ţelină	3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeaţă (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
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sufleu din piept de pui copt în cuptor	**55**		**9,76**	**7,36**	**2,42**	**277,78**
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	0,15	0,15	89,00
Sos de lapte:						50,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	13,50	13,50	0,38	0,62	0,62	8,83
Făină de grâu	2,00	2,00	0,21	1,48	1,48	6,54
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	0,01	0,01	14,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,5buc	20,00	2,55	0,15	0,15	33,50
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Cartofi copţi în rolă	**150**		**5,00**	**5,21**	**39,26**	**252,45**
Cartofi	231,00	150,00	5,00	0,26	39,26	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Compot"Asorti" din gutui şi mere	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**23,25**	**56,01**
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	18,70	18,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**75**		**3,65**	**0,54**	**39,30**	**174,75**
TOTAL :			**23,32**	**18,33**	**124,25**	**951,92**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**36,10**	**33,07**	**203,69**	**1537,46**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**38,62**	**36,17**	**202,75**	**1514,54**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**43,07**	**43,25**	**167,31**	**1535,45**
COSTUL : Dejun+Prânz 30,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I MARŢI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Brânzoaică, coaptă cu brînză de vaci	**1/50**		**7,39**	**5,40**	**39,66**	**139,51**
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	2,30	66,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra"	0,25buc	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	0,12	0,01	1,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brînză de vaci (9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griş rar cu stafide pe lapte natural şi dulceaţă de zmeură	**1/210/10**		**3,60**	**7,01**	**34,02**	**270,02**
Crupe de Griş	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceaţă de zmeură	10,00	10,00	0,04	0,00	3,00	27,90
Lapte fiert cu cacao	**150,00**		**2,59**	**2,87**	**13,47**	**99,10**
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Măr copt cu nuci	**80**		**2,54**	**3,26**	**9,41**	**78,68**
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	32,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
TOTAL :			**13,58**	**15,28**	**87,15**	**587,31**
Dejunul -varianta II						
Tartină cu unt"de Râşcani"şi caşcaval "Edam	**1/30/10/20**		**1,82**	**14,47**	**15,79**	**218,70**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Caşcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci rar de griş cu stafide pe lapte natural şi dulceaţă de zmeură	**210./10**		**3,89**	**4,21**	**50,15**	**260,14**
Crupe de griş	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,64	3,25	5,98	75,40
Apa	44	44	0	0	0	0
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,60	11,22
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceaţă de zmeură	10,00	10,00	0,04	0,00	7,12	27,90
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
Ceai "de Mai"cu lapte fiert	**200/50.**		**3,10**	**2,50**	**15,94**	**96,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Măr copt cu nuci	**80**		**2,54**	**3,26**	**14,16**	**101,68**
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	30,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
TOTAL :			**8,81**	**21,18**	**81,88**	**575,33**
Dejunul -varianta III						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**30./10**		**1,55**	**8,47**	**15,75**	**144,70**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90

Terci dens din ovăz cu fructe şi unt pe lapte natural cu fructe	**1/200/5**		**9,74**	**5,89**	**42,98**	**272,80**
Fulgi de ovăz	42,50	42,00	5,60	2,64	27,90	157,88
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,00	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	11,22
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,50	20,00	0,30	0,00	4,48	18,20
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
Covrigei Ineluşi cu susan (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	**16,00**		**3,40**	**4,20**	**17,80**	**74,00**
Ceai "de Mai"cu lapte fiert	**200/50.**		**1,60**	**3,20**	**16,04**	**96,50**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
TOTAL :			**16,29**	**21,76**	**92,57**	**588,00**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise,seminţe	**1/80**		**2,45**	**5,89**	**15,14**	**196,42**
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gata	1,70	0,00	10,40	95,50
Stafide /caise uscate	5,1	5,00	0,02	0,00	0,88	34,50
Zahăr	0,1	0,10	0,00	0,00	3,33	3,74
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Seminţe de dovleac	3	3	0,73	1,37	0,53	17,44
Ciorbă ca la ţară cu smântână (pr.termic)	**1/250/5**		**5,31**	**10,91**	**27,69**	**170,75**
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Crupe	10,00	10,00	0,90	0,18	6,40	28,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Rădăcină de ţelină	3,68	3,00	0,14	0,04	0,40	2,44
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de viţel /porc cu sos acriu-dulciu	**1/48/50**		**9,40**	**5,71**	**11,83**	**190,17**
Pulpă de viţel /porc dezosată refrigerată	80,00	**48gata**	8,51	0,06	2,40	98,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	0,20
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,55	0,50	0,00	0,00	0,02	0.2
Pesmeţi	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de arpacaş	**1/100**	**1,00**	**3,72**	**3,99**	**24,03**	**151,18**
Crupe de Arpacaş	33,75	33,50	3,40	1,10	24,00	125,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe	**75**		**3,65**	**0,54**	**39,30**	**174,75**
Compot "Asorti" din fructe uscate	**1/200**		**3,62**	**0,01**	**0,72**	**74,04**
Fructe uscate"asorti"	20,00	20,00	3,60	0,01	0,63	54,60
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	44,95	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			**28,15**	**27,05**	**118,71**	**957,31**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**41,73**	**42,33**	**205,86**	**1544,62**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**36,96**	**48,23**	**200,59**	**1532,64**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**44,44**	**48,81**	**211,28**	**1545,31**
COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză roşie cu porumb dulce, ardei şi seminţe de in	**100**		**2,66**	**6,23**	**12,49**	**85,70**
Varză roşie	69,3	59,00	1,26	0,00	4,20	19,40
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic	16,7	10,00	0,38	0,06	2,46	17,70
Ardei dulci "Kalifornia" , "Kapya"	13,1	10,00	0,18	0,00	0,76	15,00
Praj	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,50
Lămâie (suc)	3,84	1,60	0,04	0,00	0,14	1,20
Zahăr	0,3	0,30	0,00	0,00	3,00	11,20
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95.
Seminţe de in măcinate	3	3,00	0,50	1,08	0,78	15,60
Verdeaţă	1,35	1,25	0,1	0,1	0,01	0,1
Beef-stroganoff	**1/20/25**		**6,48**	**8,42**	**20,65**	**142,76**
Pulpă de porc/de viţel/ piept pui dez. refrigerat	31,6	31,60	5,25	2,23	13,52	57,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,8	5,80	0,00	5,78	0,00	52,10
Făina de grâu	4,0	4,00	0,40	0,01	2,97	13,10
Smântână, 15 % grăsime	2,0	2,00	0,06	0,30	0,64	4,12
Pastă de tomate	4,0	4,00	0,19	0,00	0,76	3,84
Ceapă uscată	29,00	24,00	0,49	0,00	2,75	12,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţă	2,70	2,50	0,1	0,1	0,01	0,1
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	**100,00**		**4,84**	**0,41**	**28,75**	**180,58**
Crupe de grâu	40,00	39,70	4,80	0,11	28,72	154,40
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,04	0,30	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Ceai "de Mai" cu lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**11,56**	**21,79**
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	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Pere, struguri, citrice, kiwi)	**50,00**		**0,40**	**0,00**	**4,95**	**34,50**
	52	50				
TOTAL :			**17,06**	**15,42**	**104,60**	**581,83**
Dejunul -varianta II						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**30./5**		**1,51**	**4,34**	**15,72**	**107,30**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
Puding din brânză de vaci cu dulceaţă de căpşune	**85/10**		**15,20**	**8,47**	**30,34**	**283,48**
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	138,56
Crupe de griş	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	37,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ouă de găină categoria Extra	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsime	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	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
Dulceaţă de căpşune	10,00	10,00	0,03	0,00	7,46	29,20
Lapte fiert	**150,00**		**4,35**	**3,75**	**6,90**	**87,00**

Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
Covrigei grâu încolţit (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**		**1,84**	**1,20**	**10,20**	**90,00**
TOTAL :			**22,90**	**17,76**	**63,16**	**567,78**
Dejunul -varianta III						
Salată din de morcov, rădăcină ţelină şi seminţe de susan	**100/3**		**2,96**	**6,27**	**12,03**	**126,55**
Morcov	75	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de ţelină	57,2	40,00	0,80	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeaţă	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Seminţe de susan măcinate	3	3	1,08	1,24	0,25	15,5
Perişoare din carne cu sos roşu de bază	**50./25**		**9,38**	**6,61**	**5,76**	**131,48**
Pulpă de bovină dezosată refrigerată	21,00	21,00	3,97	2,60	0,00	39,27
Piept de pasăre dezosată refrigerată	22,00	22,00	3,49	1,55	1,06	25,18
Ouă de găină de categorie "Extra "	5,38.	5,38	0,95	0,66	0,02	9,85
Lapte 2,5 % de grăsimi /apă	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Pâine	4,00	4,00	0,19	0,03	2,10	9,32
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roşu de bază: 25 gr neto		**25,00**				18,00
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	0,96
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţa	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Terci risipit din crupe de hrişcă cu unt	**100**		**0,89**	**3,99**	**0,44**	**178,68**
Crupe de hrişcă	46,00	46,00	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Băutură "Limonadă"	**200,00**		**0,14**	**0,00**	**10,58**	**42,10**
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
TOTAL :			**15,80**	**17,23**	**55,01**	**595,31**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică" cu mazăre verde, pătrunjel, ulei nerafinat	**1/100**		**3,51**	**4,99**	**6,90**	**139,00**
Varză proaspătă /Varză murată sare 1gr	81,55	65,00	1,17	0,00	3,48	19,00
Mazăre verde (fără conservanţi ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	63,50
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc /Praj	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de fl. Soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieţei de casă şi smântână (pr.termic)	**1/250/5**		**4,97**	**1,08**	**26,92**	**178,23**
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieţei de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40

Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	**50/50/150**		**13,38**	**10,48**	**47,19**	**425,84**
Carne de pasăre refrigerată dezosată (piept de curcan /piept de pui)	83,00	50gr.gata	8,86	4,22	2,89	185,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă/ praj	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12,00	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	54	54,00	3,78	0,33	41,70	174,45
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**10,23**	**39,96**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe și acid Folic	**75**		**4,00**	**0,54**	**39,30**	**174,75**
TOTAL :			**26,06**	**17,09**	**130,54**	**957,78**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**43,12**	**42,51**	**205,14**	**1539,61**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**48,96**	**44,85**	**193,70**	**1525,56**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**41,86**	**44,32**	**185,55**	**1553,09**
COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tomate porționate	**50,00**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**9,50**
Tomate proaspete	51,00	50,00				
Biftec tocat copt în rolă	**50,00**		**8,35**	**8,06**	**9,95**	**148,06**
Pulpă de bovină/ porc dezosată refrigerată	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	10,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	6,16
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Ghiveci de legume moldovenesc	**100**		**2,48**	**10,99**	**18,30**	**157,70**
Cartofi	62,00	40,00	1,24	5,40	12,20	51,50
Broccoli / Conopidă/ Dovlecei	17,00	11,30	0,07	0,034.	0,64	12,00
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	3,30
Varză pr.	25,00	20,00	0,36	0,00	1,08	5,60
Rădăcină de țelină	7,00	5,70	0,28	0,08	0,60	6,72
Praj	14,3	12	0,204.	0	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sos :	**30,00**					14,24
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008.	0,001.	0,04	0,20
Verdeață (pătrunjel, mărar)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	**75**		**3,65**	**0,54**	**39,20**	**174,75**
Ceai "de Mai"cu lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**5,28**	**40,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Kiwi,citrice,banane,)	**111,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
TOTAL :			**15,83**	**19,59**	**84,73**	**599,50**
Dejunul -varianta II						
Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe	**50**		**1,43**	**2,50**	**14,24**	**88,08**
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	0,85	0,00	5,40	24,00
Prune uscate /Caise uscate	10,20	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006.	0,99	11,46
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Piept de pui/curcan cu sos alb de legume	**25/30**		**1,15**	**3,23**	**2,23**	**139,36**
Piept de pui /curcan dezosată refrigerată	41,50	41,50	0,81	0,00	0,17	78,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume:	**30,00**					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001.	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,33	0,00	13,34
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,1	2,1	0	1,89	0	18,88
Orez fiert	**100,00**		**2,84**	**3,11**	**27,87**	**142,46**

Crupe de orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,83	116,28
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Ceai "de Mai"cu lămâie	**200/10/5**		**0,25**	**0,00**	**5,28**	**40,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	**100,00**		**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
TOTAL :			**8,90**	**9,20**	**85,72**	**595,89**
Dejunul -varianta III						
Legume coapte (dovleac, dovlecei, sfeclă)	**50,00**		**1,00**	**0,40**	**9,80**	**56,60**
	86,30	**50,00**	1,00	0,40	9,80	56,60
Brînză cu cheag tare"Edam" porţion.	**1/20**		**4,68**	**5,90**	**0,00**	**74,00**
Brînză cu cheag tare,40 %de grasimi	21,00	20,00				
Babă albă coaptă-n rolă (Lapşevnic)	**180/10.**		**16,47**	**11,49**	**37,96**	**318,57**
Spaghete /tăiţei de casă Ammi (grâu dur)	43,00	130gata neto	5,07	1,03	31,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brănză de vaci, 9% de grăsimi	61,00	60,00	10,02	5,40	0,78	93,60
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	0,60	0,60	0,00	0,00	5,94	22,40
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeţi	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Băutură "Limonadă"	**200,00**		**0,14**	**0,00**	**10,58**	**42,10**
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porţionate	**80,00**		**1,5**	**0**	**22,4**	**96**
Banane	88,8	80				
TOTAL :			**23,79**	**17,79**	**80,74**	**587,27**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Vinegretă de legume	**100**		**2,37**	**10,00**	**10,25**	**99,66**
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti în coajă	51,70	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0	0	0	0
Ciorbă cu fasole delicioasă	**250**		**6,92**	**10,70**	**30,42**	**203,13**
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de ţelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuştean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Borş acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	**50**		**9,55**	**8,65**	**24,28**	**201,54**

Carne de piept de pui dezosată refrigerată	47,50	47,50	7,90	3,34	22,80	129,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ouă de găină de categorie "Extra"	0,156 buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrişcă cu unt	**100**		**0,89**	**3,99**	**0,44**	**178,68**
Crupe de hrişcă	46,00	46,00	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**75**		**7,00**	**0,54**	**39,30**	**174,75**
Compot de mere proaspete (f.zah)	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**13,69**	**55,34**
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	**120,00**		**0,96**	**0,00**	**1,90**	**82,80**
TOTAL :			**28,35**	**33,88**	**120,28**	**995,90**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**49,18**	**53,47**	**205,01**	**1595,40**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**47,25**	**43,08**	**206,00**	**1591,79**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**52,14**	**51,67**	**201,02**	**1583,17**
COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I VINERI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Brânză cu cheag tare" Edam" cu legume :	**15,00**		**3,51**	**4,50**	**0,00**	**55,70**
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00				
Conopidă /Broccoli/Dovlecei sotată în unt	**1/50/5**		**1,19**	**4,12**	**0,45**	**49,00**
Conopidă /Broccoli proaspătă/Dovlecei proaspeţi	106,50	55,60	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,12	0,03	37,40
Cartofi, copţi în rolă	**150**		**5,00**	**5,20**	**49,25**	**252,45**
Cartofi în coajă	250,0	150,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Băutură "Limonadă"	**200,00**		**0,14**	**0,00**	**10,58**	**42,10**
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porţionate	**85,00**		**1,3**	**0**	**18,7**	**81,6**
Banane	94,35	85				
TOTAL :			**13,57**	**14,18**	**105,18**	**597,35**
Dejunul - varianta II						
Brânză cu cheag tare" Edam" porţionat	**15,00**		**3,76**	**4,50**	**2,10**	**65,20**
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,51	4,50	2,10	65,20
Salată de morcov cu mere, seminţe de dovleac	**100,00**		**1,68**	**6,55**	**9,37**	**104,61**
Morcovi	81,30	65,00	0,65	0,00	4,55	22,00
Mere proaspete	22,70	20,00	0,39	0,03	2,10	9,90
Rădăcină de ţelină	7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	7,48
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Seminţe de dovleac	3,00	3,00	0,62	1,57	0,15	17,34
Cartofi fierţi cu unt şi mărar	**100,00**		**3,36**	**3,04**	**29,50**	**155,10**
Cartofi	154,00	100,00	3,04	0,15	29,55	128,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0,00
Mărar proaspăt	1,35	1,25	0	0	0	1,2
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Ceai "Lipton"cu lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**11,56**	**40,49**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei Ineluşi cu susan (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**16,00**		**3,40**	**4,20**	**17,80**	**99,20**
TOTAL :			**14,88**	**18,65**	**96,53**	**581,10**
Dejunul -varianta III						
Tartină cu dulceaţă de coacăză/căpşune	**40/20.**		**1,54**	**0,22**	**28,78**	**147,9**

Dulceaţă de fructe	20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	78
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,72	69,90
Colţunaşi lenoşi din brânză de vaci şi unt	**100./5**		**14,67**	**15,77**	**22,37**	**297,00**
Făină de grâu	25	25	1,03	0,09	7,42	68
Ouă de găină de categorie "Extra"	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,09	0,05	0,03	82,50
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice,banane,)	**104,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,98**	**69,00**
Băutură de măceş	**200**		**0,34**	**0,14**	**17,55**	**75,40**
Măceş	20,0	20,00	0,34	0,14	12,60	58,00
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :			**17,35**	**16,13**	**78,68**	**589,30**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume feliate	**30/30**		**0,71**	**0,00**	**3,19**	**44,50**
Ardei dulci Kapya proaspeţi	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roşii proaspete /Castraveţi pr./	30,6	30,00	0,19	0,00	1,26	15,70
Rasolnic cu arpacaş	**1/250**		**3,35**	**10,38**	**32,72**	**217,05**
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaş	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveţi conservaţi (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de ţelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Peşte "Merluciu" copt cu legume în rolă	**50**		**21,70**	**14,93**	**3,83**	**148,99**
Peşte "Merluciu" f/cap	83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguţă cu unt şi caşcaval	**1/150/5**		**8,08**	**29,96**	**31,73**	**292,00**
Crupe de malai	52,00	51,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,51	4,50	0,00	85,70
Compot"Asorti " din fructe uscate	**1/200**		**0,66**	**0,00**	**18,64**	**72,74**
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64		13,60	54,60
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**75**		**3,65**	**0,54**	**39,30**	**184,75**

TOTAL :		38,15	55,81	129,41	960,03
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :		51,72	69,99	234,59	1557,38
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :		53,03	74,46	225,94	1541,13
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :		55,50	71,94	208,09	1549,33
COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei					
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp					
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**					

SĂPTĂMÎNA II LUNI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt"de Râşcani"şi brânză cu cheag tare "de Olanda"	**1/30/10/20**		**1,78**	**10,34**	**15,73**	**181,70**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5	5,00	0,05	4,12	0,03	37,80
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 4 %de grăs.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci dens din cereale (bulgur) cu fructe şi unt pe apă	**1/200/5**		**6,68**	**5,14**	**48,00**	**238,88**
Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei	40,00	40,00	4,99	0,28	28,00	179,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	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
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	0,50	0,50	0,045.	0,41	0,03	3,74
Băutură de măceş	**150**		**0,25**	**0,11**	**14,40**	**54,90**
Măceş	15,75	15,00	0,25	0,11	9,45	37,50
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	**104,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
TOTAL :			**10,22**	**19,93**	**93,86**	**583,18**
Dejunul - varianta II						
Grilettă cu unt şi caşcaval pe chiflă coaptă-n rolă /pâine	**75**		**8,67**	**12,87**	**30,87**	**282,00**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare"de Olanda"40% gr.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Chiflă p/u elevi :	**50gr**					130,80
Făină de grâu	40,00	40,00	4,12	0,36	29,68	3,74
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	6,61
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,00	1,00	0,01	0,73	0,01	7,90
Ouă de găină de categorie "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	0,85
Drojdie	1,00	1,00	0,13	0,00	0,08	0,00
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe şi unt pe apă	**1/200/5**		**6,89**	**7,34**	**39,00**	**235,54**
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	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
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,11	0,03	37,40
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	**104,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
TOTAL :			**16,61**	**20,21**	**86,34**	**608,33**

Dejunul - varianta III						
Dovlecei/Conopidă /Broccoli sotate în unt	**1/50/5**		**1,19**	**4,12**	**0,56**	**134,05**
Conopidă /Broccoli proaspătă	107,00	50,00	0,58	0,00	0,21	48,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,12	0,03	37,40
Verdeaţă	1,35	1,25	0,00	0,00	0,11	0,65
Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt şi brânzâ cu cheag tare "de Olanda"	**120/25.**		**8,32**	**12,18**	**29,43**	**288,90**
Paste făinoase (din grâu dur)	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânzâ cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs.	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	**200/10/5**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei grâu încolţit (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**12,00**		**1,11**	**0,72**	**6,12**	**60,00**
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	**104,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
TOTAL :			**11,67**	**12,90**	**52,58**	**573,74**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Salată de legume cu seminţe de susan	**50./2**		**1,37**	**3,00**	**4,67**	**64,55**
Roşii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapya"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de ţelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Verdeaţă (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
Seminţe de susan	2	2	0,35	0,006.	0,99	11,5
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeaţă şi crutoane	**1/250/20**		**7,95**	**10,92**	**44,45**	**287,86**
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
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 ţelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeaţă (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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bătută din piept de pui împănată	**50**		**20,03**	**10,92**	**8,59**	**199,98**
Carne de piept de pui dezosdată refrigerată	77,00	70,00	17,80	3,30	2,25	105,20
Ouă de găină de categorie "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu	8,00	8,00	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrişcă cu unt	**100**		**1,02**	**5,23**	**18,90**	**191,50**
Crupe de hrişcă	46,00	46,00	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043.	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot"Asorti" din gutui şi mere(f.zah)	**1/200**		**0,25**	**0,00**	**5,04**	**38,75**
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	0,49	18,70
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**75**		**4,00**	**0,54**	**39,20**	**174,75**
TOTAL :			**34,62**	**30,61**	**110,85**	**957,39**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**44,84**	**50,54**	**204,71**	**1540,57**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**51,23**	**50,82**	**197,19**	**1565,72**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**46,29**	**43,51**	**163,43**	**1531,13**
COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II MARȚI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**30/10.**		**1,55**	**8,47**	**15,76**	**144,70**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ou fiert	**40,0.**		**5,10**	**4,60**	**0,30**	**69,00**
Ouă de găină de categorie "Extra"	**40,00**					
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural şi unt	**210,00**		**6,94**	**2,77**	**41,25**	**279,47**
Crupe de orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	147,35
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	10,20	10,00	0,04	0,00	0,88	27,50
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
Lapte fiert cu cacao	**150,00**		**2,59**	**2,87**	**13,47**	**99,10**
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
TOTAL :			**16,18**	**18,71**	**70,78**	**592,27**
Dejunul - varianta II						
Tartină cu unt"de Râşcani"şi brânză cu cheag tare "Edam"	**1/40/10/20**		**1,82**	**14,47**	**15,76**	**218,70**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Caşcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Măr copt cu miez de nuci	**130,00**		**2,80**	**3,26**	**17,20**	**163,00**
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Miere	2	2	0	0	2,5	22
Supă de lapte cu fidea / tăiţei " Ammi"	**250.**		**5,91**	**8,60**	**21,90**	**184,11**
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea(grâu dur) / Tăiţei de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,0	5,00	0,05	4,12	0,03	37,80
Zahăr	0,15	0,15	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**11,56**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**10,78**	**26,33**	**66,42**	**587,60**
Dejunul - varianta II						
Tartină cu dulceaţă de coacăză/de căpşune	**30./20**	10,00	**2,04**	**0,29**	**35,32**	**149,60**
Dulceaţă de coacăză/ de căpşune	20,00	20,00	0,10	0,00	14,40	56,40
Pâine făină integr fortificată cu Fe şi acid Folic	30,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Budincă de brânză de vaci cu morcov	**120**		**12,96**	**9,70**	**36,98**	**210,02**
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40

Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griş	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ouă de găină de categorie "Extra"	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	0,03	24,70
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
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	11,2
Măr copt cu miez de nuci	**130,00**		**2,80**	**3,26**	**14,70**	**141,00**
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Lapte fiert	**150,00**		**4,35**	**3,75**	**6,90**	**87,00**
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
TOTAL :			**22,15**	**17,00**	**93,90**	**587,62**
	Dejunul - varianta III					
Tartină cu unt"de Râşcani"şi brânză cu cheag tare "Edam"	**1/30/10/20**		**1,86**	**13,47**	**15,79**	**218,70**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Caşcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Măr copt cu miez de nuci	**130,00**		**2,80**	**3,26**	**17,20**	**179,00**
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
	5	5	0	0	2,5	38
Supă de lapte cu fidea/tăiţei de casă Ammi	**250.**		**5,88**	**6,13**	**21,90**	**161,27**
Lapte ,2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea/Tăiţei de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,02	14,96
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	**200/10/3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
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	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**10,79**	**22,86**	**61,45**	**580,76**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
	PRÂNZUL					
Legume înăbuşite (dovlecei,roşii,ceapă)	**75**		**4,08**	**6,20**	**17,27**	**141,77**
Dovlecei	140	110/75gata	1,54	0,40	6,27	29,70
sau Vânătă	101,30	96,2/75gata	1,80	0,30	5,50	35,00
Făină de grâu	3,70	3,70	0,38	0,033.	2,75	12,10
Roşii	37,30	31,70	0,19	0,00	1,30	6,02
Ceapă/Praz	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Rădăcină de ţelină	7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,50	5,50	0,00	5,50	0,00	49,45
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu orez şi smântână	**1/250/5**		**14,39**	**13,82**	**36,87**	**296,82**
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,70	95,45
Castraveti	17,00	15,00	0,50	0,00	0,20	32,00
Orez	10,00	10,00	0,73	0,20	0,63	29,00
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	8,60	81,75

Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de ţelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeaţă (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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roşu	**50/50**		**9,90**	**7,54**	**12,32**	**158,06**
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de porc dezosată refrigerată	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă de găină de categorie "Extra "	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roşu de bază : 50 gr neto		50,00				
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de mei	**1/100**	**1,00**	**5,12**	**4,06**	**27,73**	**159,78**
Crupe de mei	40,00	40,00	4,80	1,17	27,70	133,60
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asorti de mere şi prune uscate	**1/200**		**0,25**	**0,14**	**2,95**	**32,85**
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,14	0,004.	0,28	21,85
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**75**		**4,00**	**0,54**	**39,30**	**174,75**
TOTAL :			**37,74**	**32,30**	**136,44**	**964,03**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**53,92**	**51,01**	**207,22**	**1551,63**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**59,89**	**58,63**	**230,34**	**1551,65**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**48,53**	**55,16**	**197,89**	**1544,79**
COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun şi prânzul gratuit	**Volumul bucatelor, gr.**		**Proteine**	**Lipide**	**Glucide**	**Valoarea energetic. Kcal**
	Bruto,gr	**Neto,gr**				
Dejunul - varianta I						
Sfeclă înăbuşită cu mere, seminţe de dovleac	**1/100/5**		**3,62**	**5,03**	**16,94**	**134,43**
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	11,02	13,75
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	56,00
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	1,85
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Seminţe de dovlea c/ nuci/	3	3	0,91	0,04	1,47	13,38
Gulaş din pulpă de porc/pulpe de găină	**20/50**		**6,84**	**8,08**	**5,10**	**119,71**
Pulpă de porc dezosată refrigerată	31,60	20gr netto	6,00	3,92	0,00	59,09
Morcov	4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,80
Ceapă	18,00	15,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,02	0,00	0,17	0,76
Făină de grâu	4,00	4,00	0,41	0,00	3,00	13,10
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuscus fiert cu unt	**1/100**		**3,44**	**3,07**	**17,98**	**107,68**
Cuscus "/orz/ mei/ arpacaş	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Ceai "Akbar"cu lămâie (fără zahăr)	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**16,58**	**59,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	**100,00**		**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
TOTAL :			**17,38**	**16,54**	**92,70**	**606,41**
Dejunul - varianta II						
Tomate proaspete	**50**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**9,50**
Tomate proaspete	51	50,00				
Pârjoala de casa coaptă	**50**		**7,73**	**8,36**	**4,37**	**149,04**
Pulpă de porc dezosată refrigerată	19,00	19,00	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	20,50	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină de categorie "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodata	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu /Pesmeţi	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Ghiveci din legume cu orez,verdeaţă (sarmale lenese)	**250**		**8,79**	**6,43**	**8,55**	**292,23**
Varză proaspata	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcovi	50,00	50,00	0,03	0,00	0,17	37,80
Ceapa /Praz	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Rădăcină de ţelină	7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20

Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos 70 g netto:	**70**	**70.**				80,00
Faina de grău	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodata	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	**104,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
Ceai "de Mai"cu lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
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	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**17,38**	**16,54**	**57,68**	**589,06**
Dejunul - varianta III						
Brânzâ cu cheag tare "de Râşani"	**10,00**		**2,35**	**2,00**	**0,00**	**39,20**
Brânză cu cheag tare"de Olanda("45% de grâs)	10,55	10,00				
Dovleac copt în rolă	**75,00**		**1,30**	**0,00**	**8,45**	**26,50**
Dovleac	129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Colţunaşi lenoşi din brânză de vaci şi unt	**100./5**		**14,67**	**15,77**	**22,37**	**236,40**
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahâr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Ceai "de Mai"cu lapte natural	**200/50.**		**1,60**	**2,50**	**10,96**	**77,79**
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	18,70
Lapte 2,5% de grăsimi	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere proaspete)	**156,00**	**150,00**	**0,80**	**0,00**	**19,90**	**70,00**
TOTAL :			**11,43**	**22,01**	**61,68**	**566,39**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Tomate proaspete	**50**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**9,50**
Tomate proaspete	51	50,00				
Borş roşu (Sfecolnic) şi smântână (prelucrare termică)	**1/250/5.**		**3,28**	**10,33**	**24,60**	**176,27**
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	20,60
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
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sufleu de pasăre cu orez copt în rolă	**50**		**10,84**	**21,66**	**2,99**	**248,35**
Carne de piept de pui refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	4,61	0,15	68,63
Orez (viscos)	36,00	15,0gata neto	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină de categorie "Extra"	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Caşcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Fasole fierte cu legume	**200**		**19,04**	**6,44**	**48,00**	**327,68**
Fasole	84,00	180gr fierte	18,48	1,43	45,78	259,55
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Praz /ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pastă de tomate /Tomate în suc propriu	4,00/9,08	4,00/9,08	0,20	0,00	0,76	13,84
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,80**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**75**		**4,00**	**0,54**	**39,30**	**174,75**
TOTAL :			**37,71**	**38,97**	**120,56**	**958,35**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**55,09**	**55,51**	**213,26**	**1564,76**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**55,09**	**55,51**	**178,24**	**1547,41**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**49,14**	**50,98**	**182,24**	**1524,74**
COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II JOI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de sfeclă cu porumb dulce,verdeaţă şi seminţe de dovleac	**1/100/5**		**3,27**	**5,03**	**12,52**	**121,08**
Sfeclă	93,40	75,00	1,28	0,00	8,10	36,00
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produs) prelucrat termic	25,10	15,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	2,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,00	0,00
Seminţe de dovleac/nuci/	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Perişoare din peşte cu sos roşu de bază	**50./25**		**8,33**	**8,68**	**10,00**	**145,66**
Peşte Merluciu f/cap	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ouă de găină de categorie "Extra"	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roşu de bază:		**25,00**				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţa	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Mămăliguţă cu unt	**1/100**		**3,19**	**25,44**	**24,78**	**133,43**
Crupe de malai	33,00	33,00	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)	**104**	100,00	**1,05**	**0,00**	**18,50**	**69,00**
Ceai "Akbar" cu lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**1,58**	**3,09**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
TOTAL :			**18,52**	**39,51**	**92,00**	**588,76**
Dejunul - varianta II						
Salată din crudităţi	**100,00**		**1,36**	**5,02**	**5,30**	**73,01**
Roşii proaspete	35,40	30,00	0,21	0,00	1,03	4,96
Castraveţi proaspeţi	37,50	30,00	0,26	0,00	0,68	5,63
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcovi	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Verdeaţa	2,70	2,50	0,06	0,01	0,11	0,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0.	5,0.	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
Pilaf cu carne de pasăre	**65/50/100**		**21,42**	**21,25**	**30,88**	**296,19**

Carne de pasăre dezosată refrigerată	124,50	124,50	18,20	15,10	0,48	107,50
Ulei de floarea soarelui	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	36	36,00	2,52	0,22	27,80	122,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**	**50**	**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**200/5/5**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**		**2,10**	**0,26**	**13,70**	**63,40**
TOTAL :			**25,46**	**26,63**	**68,95**	**570,89**
Dejunul - varianta III						
Tartină cu bitoc de pui pe chiflă	50/50		**11,09**	**8,44**	**39,45**	**303,05**
Pulpă de porc dezosată/Piept de pui refriger	37/39	37	7,00	4,60	0,00	64,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	11.00	11.00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0,43	0,06	4,72	20,97
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	4,30
Pesmeţi	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Chiflă pentru elevi/Pâine de grâu	50		2,74	0,40	29,50	165,00
Mix de legume(Ardei,rosii,castraveţi) porţionate	**150**		**1,60**	**0,00**	**4,50**	**78,00**
Ardei , roşii, castraveţi	66,5/51/51	50				
Fructe proaspete (Banane)	**100**		**1,50**	**0,00**	**22,40**	**96,00**
	111	100				
Suc de fructe (zahăr-mai puţin de 5gr. per100 ml.)	**200.**		**1,00**	**10,20**	**25,00**	**130,00**
TOTAL :			**15,19**	**18,64**	**91,35**	**607,05**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume cu seminţe feliate	**50**		**1,60**	**0,04**	**4,50**	**78,00**
Ardei , roşii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeaţă (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Seminţe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Ciorbă de legume	**1/250**		**5,85**	**15,6**	**24,3**	**210,95**
Conopidă proaspătă	31,25	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde (fără conservanţi ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucratâ termic	15,40	10,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în sos propriu	23,5/5,33	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeaţă (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
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din piept de pui la aburi	**50**		**19,64**	**5,91**	**4,43**	**129,25**
Carne de piept de pui refrigerată	47,50	47,00	17,90	3,34	2,28	83,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine de grâu	9,00	9,20	0,27	0,00	1,51	15,00
Ouă de găină de categorie "Extra"	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierţi cu unt	**100**		**3,40**	**8,41**	**29,63**	**213,10**
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot asorti din gutui si mere	**1/200**		**0,33**	**0,00**	**14,98**	**59,85**
Gutui	23,0.	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**75**		**4,00**	**0,54**	**39,30**	**174,75**
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	**108,00**	**100,00**	**4,80**	**0,00**	**9,90**	**85,00**
TOTAL :			**39,62**	**30,50**	**127,04**	**950,90**
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**58,14**	**55,00**	**219,04**	**1539,66**
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**58,14**	**57,13**	**195,99**	**1521,79**
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**50,84**	**49,14**	**194,00**	**1557,95**
COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II VINERI						
Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun şi prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	**120**		**0,8**	**2,5**	**12**	**148,80**
Omletă naturală cu caşcaval"De Olanda"	**120,00**		**7,17**	**17,71**	**1,61**	**289,56**
Ouă de găină de categorie "Extra"	80,00	80,00	2,54	2,30	0,14	138,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,0	30,00	0,84	0,76	1,41	17,40
Caşcaval de Olanda	16,0	15,00	3,70	6,40	0,00	59,36
Pâine de grâu	**30,00**	**30,00**	**1,46**	**0,22**	**15,70**	**69,90**
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**200./3**		**0,25**	**0,00**	**6,57**	**21,79**
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Biscuiţi "Porumbiţa"(fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	**20,00**		**1,50**	**1,30**	**9,20**	**62,50**
TOTAL :			**11,18**	**21,73**	**45,08**	**592,55**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
Dejunul - varianta II						
Mix de legume	**50,00**		**0,90**	**0,15**	**1,71**	**28,75**
Tomate proaspete porţionate	26,30	25,00	0,125.	0,00	0,53	4,75
Ardei dulci porţionat" Kapya"/"Kalifornia"	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
Ficat de pasăre înăbuşit cu sos de leg.	**50/30.**		**13,69**	**10,73**	**3,70**	**203,32**
Ficat de pasăre refigerat	74,00	70,00	12,88	2,29	0,00	83,00
Făină de grâu	1,50	11,00	0,30	0,35	0,52	21,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,99	0,00	54,00
Ceapă	24,00	24,00	0,41	0,00	2,28	10,32
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume		**30,0.**	0,1	2,1	0,9	35
Paste" Ammi "fierte cu unt	**130**		**4,27**	**3,69**	**23,26**	**140,90**
Paste făinoase din grâu dur	33,00	33,00	3,95	0,80	23,20	115,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine din făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, citrice, banane, kiwi)	**104,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămîe	**200/10/5**		**0,25**	**0,00**	**6,56**	**21,79**
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	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			**21,44**	**14,78**	**71,33**	**580,26**
Dejunul - varianta III						
Salată din conopidă cu mazăre verde, ardei dulci	**50**		**2,88**	**5,02**	**7,46**	**84,76**
Conopidă proaspătă	64,3	30,00	1,61	0,00	3,15	19,00
Mazăre verde (fără conservanţi ; sare- 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	15,4	10,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Ardei dulci "Kapya"/"Kalifornia" proaspeţi	13,3	10,00	0,17	0,00	0,63	3,06
Ceapă	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Lămâie	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Sare iodată	0,3	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţă (Pătrunjel , mărar)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95

Peşte"Macrou"cu legume înăbuşit în rolă	**50**		**11,70**	**14,93**	**3,83**	**148,99**
Peşte "Macrou" de mare f/cap	83,50	50,00	9,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu / tomate	8,2/3,5	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguţă cu unt	**100**		**3,12**	**3,29**	**24,13**	**136,18**
Crupe de malai	33,00	32,70	2,80	0,40	24,50	110,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	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
Pâine din făină integrală fortificatâ	**50**		**2,43**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
Băutură "Limonadă"	**200,00**		**0,14**	**0,00**	**5,58**	**23,40**
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	**104,00**	**100,00**	**0,80**	**0,00**	**9,90**	**69,00**
TOTAL :			**21,07**	**23,60**	**77,10**	**578,83**
Costul: Dejunul 15,85 lei						
		PRÂNZUL				
Tomate proaspete	**50**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**9,50**
Tomate proaspete	51	50,00				
Borş ucrainean de varză murată cu cartofi şi fasole ,verdeaţă	**1/250**		**7,44**	**7,14**	**22,36**	**297,86**
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă/Varză murată	25,00/28,5	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
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
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
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
Verdeaţă	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
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de pasăre coaptă-n	**50**		**12,27**	**6,68**	**22,25**	**163,30**
Piept de pui dezosată refrigerată	83	50,00	5,24	2,23	15,12	111,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	2,88	4,45	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Castraveţi feliaţi ,sare-1 gr/100gr produs	**35,00**	35,00	**1,20**	**1,80**	**0,00**	**37,00**
Paste făinoase fierte cu unt	**150,00**		**6,65**	**5,43**	**32,43**	**229,40**
Paste făinoase penne,fusili, mini-farfalle (confecţionate din făină dură)	52,00	52,00	6,20	1,30	32,40	192,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**1/200**		**0,20**	**0,00**	**10,23**	**39,96**
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificatâ cu	**75**		**4,00**	**0,54**	**39,30**	**174,75**
TOTAL :			**32,06**	**21,59**	**128,67**	**951,77**
IN TOTAL Dejunul I+Prânz :			**43,24**	**43,32**	**183,80**	**1544,32**
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			**53,50**	**46,40**	**200,00**	**1532,03**
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			**53,13**	**45,19**	**205,77**	**1530,60**
COSTUL: Dejun +Prânz 30,20 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						