

„COORDONAT”

„APROBAT”

Şeful Centrului

Director

de Sănătate Publică Chisinau

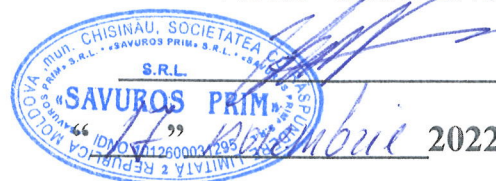
S.R.L. „SAVUROS PRIM”

D-na Eudochia TCACI

Victor CIOBANU



2022



2022

MENIU –MODEL

Pentru 10 zile

Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituțiilor de tip primar, gimnazial și liceal

sezonul iarnă

anul de studii 2022-2023

elevii claselor I-IV și V-IX

Clasele I-IV

I Săptămână Luni

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti,Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Tartina cu unt si cașcaval	25/10/20					
	Pâine de grâu	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
	Unt fără grasimi vegetale (82.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	78,00
	Cașcaval 45% grasimi	21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
2	Terci rar de griș cu stafide pe lapte	200/5/10					
	Crupa de griș	37,00	37,00	3,70	1,48	24,79	120,25
	Lapte 2,6 de grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			14,89	22,26	73,64	564,81
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun	25/10/20					
	Pâine de grâu	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
	Unt fără grasimi vegetale (82.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	78,00
	Magiun	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Terci de ovas cu stafide pe lapte	200/5/10					
	Crupa de griș	37,00	37,00	3,70	1,48	24,79	120,25
	Lapte 2,6 de grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			9,93	16,84	86,79	532,69
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată din sfeclă ,semințe	100					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Ulei nerafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe	3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
2	Ciorba de țară cu smântână	200/5					
	Varză proaspătă	45,00	36,00	0,29		1,94	11,16
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
	Pătrunjel	1,35	1,00	0,01	0,00	0,08	0,28
	Mărar	1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
	Smântână (pr.termic) 15% grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne de pui cu sos	48/50					
	Piept de pui refrigerat	70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Pastă de tomate	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci dens din crupe de arpăcaș	100					
	Crupe de arpăcaș	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată de masă	0,10	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01
	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20

5	Compot din mere	200					
	Mere proaspete	50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
	T O T A L			24,32	17,67	96,57	689,64

Total dejun1 si prinz

1254,45

Total dejun2 si prinz

1222,33

Prețul dejun + prînz (30,20 lei)

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
2	Pilaf dulce cu fructe	150					
	Orez	35,00	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (82.5% grăsimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr	3,40	3,40			3,37	13,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			12,58	14,73	77,42	560,55
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Terci din orz cu lapte și stafide						
	Orz	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,6% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
3	Lapte fiert 2.6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
4	Covrigi far a grăsimi hid-e, si E- uri	25,00	25,00	2,75	0,75	19,75	80,00
	Total			22,20	14,75	72,67	512,11
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Tomate proaspete	59,00	50,00	0,25	0,00	1,05	9,50
2	Ciorba cu mazăre uscata						
	Cartofi	60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
	Mazăre uscata	20,00	19,90	4,58	0,20	10,55	62,49
	Pătrunjel	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
	Mărar	2,00	1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomat -pastă	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Sare iodată	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare cu sos roşu	50/50					
	Carne de piept de pui refrigerată	20,00	14,00	3,50	0,28	0,14	15,96
	Pulpă de bovină fără os refrigerată	20,00	12,00	2,42	0,84		18,00
	Lapte 2,6% de grăsimi	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ou, categorie extra, gr	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine	4,00	4,00	0,36	0,12	1,92	10,32
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov	5,00	4,00	0,05	0,00	0,28	1,64
	Ceapă	3,00	2,52	0,04	0,01	1,84	0,81
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10		2,10		18,90
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,75	0,75			0,74	3,04
	Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cereale integrale	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt 82,5 % grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată de masa	0,30	0,30	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Compot din fructe	200					
	Mere	45,00	39,60	0,16		4,47	18,61
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie (suc)	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
6	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	TOTAL			23,90	10,10	98,99	578,92

Prețul dejun + prînz (30,20 lei)

Total dejun 1 si prînz

1139,47

Total dejun 2 si prînz

1091,03

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Puding din brânză de vaci cu dulceață						
	Brânză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de grîș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat.extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Sîntînî 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Covrigei (fără adaosuri,fără gr.hidr)	40,00	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
4	Fruite proaspete banane	80,00	70,40	0,28		7,96	33,09
	Total			20,89	14,51	76,20	542,21
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Puding din brânză de vaci cu dulceață						
	Brânză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de grîș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat.extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Sîntînî 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	100					
	Lapte 2,6% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Biscuți	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3	Fruite proaspete banane	50,00	35,00	0,35	0,11	7,70	31,15
	Total			17,51	15,27	64,05	514,07
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	1/100					
	Varză proaspătă	70,00	56,00	0,45		3,02	17,36
	Ulei nerafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Mazăre verde pr.Termiv	15,00	15,00	0,75	0,03	1,95	6,00
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie (suc)	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
2	Zamă cu tăiței și smântână	1/250/5					
	Tăiței	10,00	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00
	Cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Tomate suc propriu	20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
	Rădăcină de țelină	2,00	1,40	0,01	0,00	0,04	0,22
	Pătrunjel verde	4,00	3,20	0,14	0,01	0,29	1,31
	Smîntînă (pr.termic) 15% grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	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
3	Pilaf cu carne de pasăre	50/50/100					
	Carne de pasăre refrigerată	80,00	39,20	8,15	3,45	2,35	46,65
	Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00		6,00		54,00
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Pastă de tomate	2,70	2,70	0,15		0,41	2,30
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Orez	36,00	35,64	2,60	0,71	22,45	130,09
	Sare iodată de masa	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Suc (mai puțin de 5 gr.zăhar la 100ml)	100,00	100,00	0,20	0,20	10,50	45,00
5	Pâine din făina integrală	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	TOTAL			20,62	18,02	106,20	648,78
Prețul dejun + prînz (30,20 lei)		Total dejun 1 si prînz		1190,99			
		Total dejun 2 si prînz		1162,85			

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1.	Iaurt cu bacterii active 2,5%	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
2.	Chiflă (aluat dospit) cu stafide/brinză/	1/65					
	Făină de grâu	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
	Unt 82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,6%	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ou cat.extra	15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Vanilie						
	Zăhar	7,50	7,50			7,43	30,44
	Drojdie	1,40	1,40	0,12	0,03	0,25	1,47
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
3	Fruite (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			10,99	16,02	77,84	508,06
	Dejun II (15,85 lei)						
1.	Chiflă (aluat dospit) achizitionata	1/65					
	Făină de grâu	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,6%	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ou cat.extra	15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Vanilie						
	Zăhar	7,50	7,50			7,43	30,44
	Drojdie	1,40	1,40	0,12	0,03	0,25	1,47
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Iaurt natural 2,6% cu seminte de in.	120,00		0,80	2,50	12,00	148,80
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fruite (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
5	Covrigei	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
	Total			13,19	16,62	93,64	572,06
1	Borș de varză cu cartofi si smântână	1/250/5					
	Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16		1,08	6,20
	Cartofi	40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Sfeclă roșie	37,50	30,00	0,51		3,24	12,90
	Paste de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Smântână 15 % de grăsime	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Verdeață(pătrunjel.mărar)	5,00	3,70	0,05	0,01	0,28	1,04
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Pirjoală coaptă la aburi	1/45					
	Pulpă de bovină f/os refrigerată	20,00	12,00	2,42	0,84		18,00
	Piept de pui refrigerat	20,00	14,00	3,50	0,28	0,14	15,96
	Păine de grâu	9,00	9,00	0,81	0,27	4,32	23,22
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Ceapă	6,00	5,04	0,09	0,01	3,68	1,61
	Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,01	0,37	1,79
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat.extra gr.	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
4	Paste „Franzeļu” fierte cu unt	120					
	Paste „Franzeļu”	40,00	40,00	4,00	0,52	29,60	144,00
	Unt	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată de masă	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei	3,00	3,00		3,00		27,00
5	Suc natural/compot	150,00	150,00	0,30	0,30	15,75	67,50
6	Păine	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	TOTAL			18,09	22,08	96,42	625,48

Total dejun1 si prinz

1197,25

Total dejun2 si prinz

1133,54

Prețul dejun + prinz (30,20 lei)

I Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50.00	35.00	8.75	0.70	0.35	39.90
	Sare iodată	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
	Unt (82.5 %grasimi)	1.50	1.50	0.01	1.23	0.02	11.70
	Frunză de dafin	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00
	Făină de grâu	2.00	2.00	0.20	0.02	1.46	7.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	2.00	1.68	0.03	0.00	1.23	0.54
	Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
2	Orez fiert	100,00					
	Crupe de orez	40.00	39.60	2.89	0.79	24.95	144.54
	Unt (82.5 %grasimi)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
	Sare iodată	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
3	Fructe (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1.00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10.00	10.00			9.90	40.58
	Lămiie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
5	Pâine	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
	Total			17.03	9.14	75.98	477.51
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50.00	35.00	8.75	0.70	0.35	39.90
	Sare iodată	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
	Unt (82.5 %grasimi)	1.50	1.50	0.01	1.23	0.02	11.70
	Frunză de dafin	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00
	Făină de grâu	2.00	2.00	0.20	0.02	1.46	7.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	2.00	1.68	0.03	0.00	1.23	0.54
	Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
2	Crupe de mălai						
	Crupe de malai	40.00	40.00	4.00	1.60	26.80	130.00
	Unt (82.5 %grasimi)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
	Sare iodată	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
3	Cacao cu lapte	200					
	Cacao	3.00	3.00	0.60	0.42	1.62	6.87
	Lapte 2.6 %	200.00	200.00	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahăr	5.00	5.00			4.95	20.29
4	Pâine	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
	Total			24.28	14.37	71.57	499.78
	Prânzul (14,35 lei GRP)						
1	Tomate porționate	50.00	47.50	0.29		2.00	8.55
2	Supă cu fasole și legume	250,00					
	Fasole uscate	20.00	19.90	4.38	0.20	10.75	60.30
	Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.58	40.32
	Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
	Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23
	Tomate /paste de tomate/suc	3.00	3.00	0.16		0.45	2.55
	Ulei	4.20	4.20		4.20		37.80
	Rădăcină de pălină	1.85	1.48	0.01	0.00	0.05	0.21
	Pătrunjel verde	2.70	2.16	0.10	0.01	0.19	0.89
	Frunză de dafin	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
	Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
	Borș acru alimentar	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	0,00
3	Chiftele la aburi cu sos						
	Carne de pasăre refrigerată/piept	70.00	49.00	12.25	0.98	0.49	55.86
	Pâine de grâu	9.00	9.00	0.81	0.27	4.32	23.22
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23
	Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
	Sare iodată de masă	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ou cat.extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
4	Crupe de mei	100					
	Crupe de mei	33.00	32.67	3.92	0.33	21.89	116.63
	Unt	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00

	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0.01	0.01	0.01	0.01
5	Compot din fructe f. zahăr	200,00					
	Mere	50.00	44.00	0.18		4.97	20.68
	Lămâie	5.00	3.00	0.03	0.01	0.27	0.87
6	Pâine din făina integrală	50.00	50.00	5.00	0.50	36.50	179.00
	T O T A L			29.92	13.78	107.86	633.58

Total dejun1 si prinz

1111,09

Total dejun2 si prinz

1133,36

Prețul dejun + prînz (30,20 lei)

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Tartina cu cașcaval .						
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	15,00	14,40	3,74	3,89		55,87
2	Terci de grâu cu fructe pe apă	1/200/50					
	Crupă de grâu (orz ,mei,arpăcaș)	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt (82.5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	3,00	3,00			2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Biscuiți de casă (fără grăsimi hid.)	25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	106,50
4	Suc din măr (poamă, morcov)	100,00	100,00	0,20	0,20	10,50	45,00
	Dejun II (15,85 lei)			13,37	12,33	79,43	503,68
1	Tartina cu unt si magiun.						
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun	15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
2	Terci de grâu cu fructe pe apă	1/200/50					
	Crupă de mei (orz ,arpăcaș)	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt (82.5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	3,00	3,00			2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămâie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămâie	16,00	9,60	0,10	0,03	0,86	2,78
4	Fructe proaspete portocale	80,00	56,00	0,50	0,06	6,16	26,32
	Total			11,90	18,18	80,29	583,93
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Supă de cartofi si orez	1/250					
	Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
	Cartofi	66,00	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10		2,10		18,90
	Verdeță (mărar, părtunjel)	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Piept de pui cu legume						
	Carne de piept de pui refrigerată	60,00	42,00	10,50	0,84	0,42	47,88
	Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00		6,00		54,00
	Făină de grâu	8,00	8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Terci viscos din hrișcă cu unt	1/100					
	Crupe de hrișcă	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Pâine	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
5	Compot din mere	1/200					
	Mere	45,00	39,60	0,16		4,47	18,61
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
	Total			23,39	14,89	96,89	611,16

Total dejun1 si prinz

1114,84

Total dejun2 si prinz

1195,09

Prețul dejun + prinz (30,20 lei)

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat. extra	50/10					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de orez cu unt	150					
	Crupe de orez	35,00	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	Unt 82.5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Covrigei	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
	Total			16,53	15,51	76,38	517,28
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat. extra	50/10					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz cu unt	150					
	Crupe de ovăz	40,00	40,00	4,00	1,60	26,80	130,00
	Unt (82.5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Mere	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
	Prânzul (14,35 lei GRP,) total			15,57	15,67	71,99	487,34
1	Tomate proaspete						
	Tomate proaspete	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Borș roșu și smântână (prelucrare termic.	1/250/5					
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	6,50	5,20	0,07	0,01	0,36	2,13
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	4,20	4,20		4,20		37,80
	Smântână 15%	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Sufleu de pasăre copt în rolă						
	Carne de piept de pui refrigerată	48,00	33,60	8,40	0,67	0,34	38,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Ou cat.extra	12,00	10,44	1,36	1,04	0,10	14,93
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Cașcaval	2,00	1,92	0,50	0,52		7,45
	Sare iodată de masa	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fasole / mazăre fierte						
	Fasole / mazăre fierte	45,00	44,78	10,30	0,45	23,73	140,59
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Pastă de tomate	6,00	6,00	0,32		0,90	5,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată de masă	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	12,00	7,20	0,07	0,02	0,65	2,09
6	Pâine din făină integrală	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	TOTAL			27,98	19,52	92,31	625,02

Total dejun1 si prinz

1112,36

Total dejun2 si prinz

1142,30

Prețul dejun + prinz (30,20 lei)

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%						
	Paste	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte cu cacao	1/150					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
3	Fruite în sortiment (banane)						
	Banane	72,00	50,40	0,50	0,15	11,09	44,86
4	Pâine	20,00	20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Total			16,98	20,14	63,24	513,82
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%						
	Paste	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Fruite în sortiment (climantine)						
	Climantine	80,00	59,20			47,36	22,50
4	Covrigei	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
	Total			16,78	19,72	67,82	541,35
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Supă de cartofi cu arpacaș	1/250					
	Cartofi	65,00	46,80	0,94	0,05	8,89	37,44
	Arpacaș	15,00	14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	1,80	1,26	0,01	0,00	0,04	0,20
	Verdeță (mărar, pătrunjel)	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	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
2	Perişoare cu sos roșu	50/50					
	Carne de piept de pui refrigerată	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Lapte 2,6% de grăsimi	21,00	21,00	0,63	0,42	1,05	10,92
	Ou, categorie extra, gr	6,00	5,22	0,68	0,52	0,05	7,46
	Pâine	4,00	4,00	0,36	0,12	1,92	10,32
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roșu		50,00				
	Morcov	6,00	4,80	0,06	0,00	0,34	1,97
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00		3,00		27,00
	Făină de grâu	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	1,00	1,00			0,99	4,06
	Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Terci din crupe de mei	1/100	1,00				
	Crupe de mei	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt 82,5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din prune uscate	1/200					
	Prune uscate	25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Lămâie (suc)	2,50	1,50	0,02	0,00	0,14	0,44
5	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total:			22,00	14,47	101,17	610,50

Total dejun1 si prinz

1123,5

Total dejun2 si prinz

1151,85

Prețul dejun + prinz (30,20 lei)

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Perişoare din peşte cu sos roşu.	50/25					
	Fileu de peste merluciu	60,00	36,00	6,12	0,61		28,44
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat. Extra gr.	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,00	1,00		1,00		9,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/100					
	Crupe de mălai	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt 82.5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment(mere)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
4	Ceai cu lămâie	200/15/5					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zăhar	7,00	7,00			6,93	28,41
5	Pâine	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	Total			17,22	12,09	80,93	494,07
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Perişoare din peşte cu sos roşu .	50/25					
	Fileu de peste merluciu	60,00	36,00	6,12	0,61		28,44
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat. Extra gr.	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,5% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,00	1,00		1,00		9,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de mei cu unt	1/100					
	Crupe de mei	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt 82.5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment (mere)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
4	Lapte fier	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
5	Pâine	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	TOTAL			20,17	14,08	78,57	516,27
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată de sfeclă cu porumb, verdeaţă, seminte de floare asoarelui	1/100					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Seminte de floare asoarelui	3,00	3,00	0,60	2,10	0,30	19,50
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
2	Ciorbă de legume	1/250					
	Sfeclă	45,00	36,00	0,61		3,89	15,48
	Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16		1,08	6,20

	Mazăre verde	12,00	12,00	0,60	0,02	1,56	4,80
	Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20		4,20		37,80
	Rădăcină de țelină	1,84	1,29	0,01	0,00	0,04	0,21
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	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
3	Pirjoală din piept de pui la aburi	50,00					
	Carne de piept de pui refrigerată	45,00	31,50	7,88	0,63	0,32	35,91
	Lapte 2.6% de grăsimi	12,50	12,50	0,38	0,25	0,63	6,50
	Pâine de grâu	5,00	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ouă cat. Extra gr.	6,50	5,66	0,74	0,57	0,06	8,09
	Unt 82.5% grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Cartofi fierți cu unt	100,00					
	Cartofi	140,00	100,80	2,02	0,10	19,15	80,64
	Unt 82.5% grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Suc natural	150,00	150,00	0,30	0,30	15,75	67,50
6	Pâine de din făină	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total:			20,68	17,77	98,96	632,78

Total dejun1 si prinz

1149,05

Total dejun2 si prinz

1126,85

Prețul dejun + prînz (30,20 lei)

II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Terci din orez pe lapte cu fructe	1/150					
	Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mere	20,00	17,60	0,07		1,99	8,27
	Fructe uscate,(stafide,caise)	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
2	Tartină cu unt și magiun	1/5/10/40					
	Pâine din făină integrală fortific. fe	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82.5 %	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Ceai cu zahăr	1/200					
	Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00		
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
	Total:			9,35	16,51	71,05	494,18
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Terci cereale integrale crupe	1/150					
	cereale integrale crupe	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mere	20,00	17,60	0,07		1,99	8,27
	Fructe uscate,(stafide,caise)	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
2	Tartină cu unt și magiun	1/5/10/40					
	Pâine din făină integrală fortific. fe	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82.5 %	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Ceai cu zahăr	1/200					
	Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00		
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
4	Mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total:			10,20	15,91	77,38	507,37
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Supă de cartofi cu arpacaș	1/250					
	Cartofi	66,00	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02
	Crupe de arpacaș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Rădăcină de pătrunjel	10,00	7,00	0,05	0,01	0,21	1,12
	Rădăcină de țelină	10,00	7,50	0,17	0,01	0,49	2,18
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	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
2	Pește "Macrou" copt în rolă	50,00					
	Pește „Macrou” f / cap	80,00	48,00	8,16	0,82		37,92
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Mămăliguță cu unt	1/100					
	Crupe de mălai	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt „de Râșcani” 82,5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot „Asortii”	1/200					
	Fructe uscate	20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Lămâie (suc)	2,40	1,44	0,01	0,00	0,13	0,42
5	Pâine	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
	Total:			21,13	15,63	104,27	618,95

Total dejun1 si prinz

1113,13

Total dejun2 si prinz

1126,32

Prețul dejun + prinz (30,20 lei)

Clasele V-IX

I Săptămână Luni

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Tartina cu unt si cașcaval	25/10/20					
	Pâine de grâu	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
	Unt fără grasimi vegetale (82.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	78,00
	Cașcaval 45% grasimi	21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
2	Terci rar de griș cu stafide pe lapte .	200/5/10					
	Crupa de griș	37,00	37,00	3,70	1,48	24,79	120,25
	Lapte 2,6 de grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete (mere,prune)	100,(70)	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			14,89	22,26	73,64	564,81
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun	25/10/20					
	Pâine de grâu	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
	Unt fără grasimi vegetale (82.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	78,00
	Magiun	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Terci de ovas cu stafide pe lapte .	200/5/10					
	Crupa de griș	37,00	37,00	3,70	1,48	24,79	120,25
	Lapte 2,6 de grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete (mere,prune)	100 (70)	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			9,93	16,84	86,79	532,69

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
2	Pilaf dulce cu fructe	150					
	Orez	35,00	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (82.5% grăsimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr	3,40	3,40			3,37	13,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete (mere)	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			12,58	14,73	77,42	602,87
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Terci din orz cu lapte și stafide						
	Orz	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
3	Lapte fiert 2.6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
4	Covrigei far a grăsimi hid-e, si E- uri	35,00	35,00	3,85	1,05	27,65	112,00
	Total			23,30	15,05	80,57	544,11

I Săptămîină Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I(15,85 lei)						
1	Puding din brînză de vaci cu dulceață						
	Brînză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat.extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Smîntâna 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	150					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Covrigei (fără adaosuri,fără gr.hidr)	40,00	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
4	Fructe proaspete mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total			20,96	14,51	78,18	550,48
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Puding din brînză de vaci cu dulceață						
	Brînză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat.extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Smîntâna 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	100					
	Lapte 2,6% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Biscuiti	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3	Fructe proaspete banane	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
	Total			17,86	15,37	71,75	545,22

I Săptămîna Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1.	Iaurt cu bacterii active 2,6%	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
2.	Chiflă (aluat dospit) cu stafide/brînză/ achizitionata	1/65					
	Făină de grîu	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,6%	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ou cat.extra	15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Vanilie						
	Zăhar	7,50	7,50			7,43	30,44
	Drojdie	1,40	1,40	0,12	0,03	0,25	1,47
	Ulei de floarea sorelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
3	Fructe (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Covrigei	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
	Total			13,19	16,62	93,64	549,65
	Dejun II(15,85 lei)						
1.	Chiflă (aluat dospit) cu stafide/brînză/ achizitionata	1/65					
	Făină de grîu	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
	Unt (82.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,6%	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ou cat.extra	15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Vanilie						
	Zăhar	7,50	7,50			7,43	30,44
	Drojdie	1,40	1,40	0,12	0,03	0,25	1,47
	Ulei de floarea sorelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Iaurt natural 2,6% de grăsimi	120,00		0,80	2,50	12,00	148,80
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
5	Covrigei	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
	Total			13,19	16,62	93,64	623,45

I Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50.00	35.00	8.75	0.70	0.35	39.90
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82.5 %grasimi)	1.50	1.50	0.01	1.23	0.02	11.70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	2.00	2.00	0.20	0.02	1.46	7.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	2.00	1.68	0.03	0.00	1.23	0.54
	Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
2	Orez fiert	100,00					
	Crupe de orez	40.00	39.60	2.89	0.79	24.95	144.54
	Unt (82.5 %grasimi)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe (banane)	85.00	59.50	0.60	0.18	13.09	52.96
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10.00	10.00			9.90	40.58
	Lămîie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
5	Pâine	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Total			18,53	9,62	93,87	556,87
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50.00	35.00	8.75	0.70	0.35	39.90
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82.5 %grasimi)	1.50	1.50	0.01	1.23	0.02	11.70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	2.00	2.00	0.20	0.02	1.46	7.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	2.00	1.68	0.03	0.00	1.23	0.54
	Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
2	Crupe de mălai						
	Crupe de malai	40.00	40.00	4.00	1.60	26.80	130.00
	Unt (82.5 %grasimi)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Cacao cu lapte	200					
	Cacao	3.00	3.00	0.60	0.42	1.62	6.87
	Lapte 2.6 %	200.00	200.00	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahăr	5.00	5.00			4.95	20.29
4	Pâine	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Total			25,18	14,67	76,37	525,58



II Săptămîna Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Tartina cu cașcaval .						
	Pâine de grâu	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
	Cașcaval	15.00	14.40	3.74	3.89		55.87
2	Terci de grâu cu fructe pe apă	1/200/50					
	Crupă de grâu (orz ,mei,arpăcaș)	30.00	29.70	3.56	0.30	19.90	106.03
	Unt (82.5% grăsimi)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
	Zahăr	3.00	3.00			2.97	12.17
	Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Biscuiți de casă (fără grăș.hid.)	25.00	25.00	2.05	2.38	18.50	106.50
4	Suc din măr (poamă, morcov)	150,00	150,00	0,30	0,30	15,75	67,50
	Total			13.47	12.43	84,68	526,18
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun.						
	Pâine de grâu	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
	Unt	10.00	10.00	0.08	8.20	0.13	78.00
	Magiun	15.00	15.00	0.21	0.02	9.86	34.58
2	Terci de mei(orz,arpăcaș)cu fructe .	1/200/50					
	Crupă de mei (orz ,arpăcaș)	30.00	29.70	3.56	0.30	19.90	106.03
	Unt (82.5% grăsimi)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
	Zahăr	3.00	3.00			2.97	12.17
	Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămîie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7.00	7.00			6.93	28.41
	Lămîie	16.00	9.60	0.10	0.03	0.86	2.78
4	Fructe proaspete măr	115.00	101.20	0.40		11.44	47.56
	Total			11,90	18,18	80,29	553,93

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat. extra	50/10					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de orez cu unt	150					
	Crupe de orez	35,00	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	Unt (82.5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Covrigei	35,00	35,00	3,85	1,05	27,65	112,00
	Total			17,08	15,66	80,33	533,28
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat. extra	50/10					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz cu unt	150					
	Crupe de ovăz	40,00	40,00	4,00	1,60	26,80	130,00
	Unt (82.5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Biscuiți de casă (fără grăs.hid.)	35,00	35,00	2,87	3,33	25,90	149,10
	Total			18,22	19,00	87,33	587,9

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%						
	Paste	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte cu cacao	1/150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
3	Fruite în sortiment (banane)						
	Banane	72,00	50,40	0,50	0,15	11,09	44,86
4	Pâine	20,00	20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Total			16,98	20,14	63,24	513,83
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%						
	Paste	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Fruite în sortiment climantine						
	climantine	80,00	59,20			47,36	22,50
4	Covrigei	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
	Total			20,07	20,62	91,52	598,36

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Perişoare din peşte cu sos roşu.	50/25					
	Peşte fileu	60,00	36,00	6,12	0,61		28,44
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat. Extra gr.	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,00	1,00		1,00		9,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/100					
	Crupe de mălai	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt 82.5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fruite în sortiment(mere)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
4	Ceai cu lămâie	200/15/5					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zăhar	7,00	7,00			6,93	28,41
5	Pâine	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Total			18,12	12,39	85,73	522,37
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Perişoare din peşte cu sos roşu .	50/25					
	Peşte fileu	60,00	36,00	6,12	0,61		28,44
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat. Extra gr.	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,00	1,00		1,00		9,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de mei cu unt	1/100					
	Crupe de mei	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt 82.5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fruite în sortiment (mere)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
4	Lapte fiert	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
5	Pâine	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	TOTAL			21,07	14,38	83,37	561,15

II Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Terci din orez pe lapte cu fructe	1/150					
	Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mere	20,00	17,60	0,07		1,99	8,27
	Fructe uscate,(stafide,caise)	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
2	Tartină cu unt și magiun	1/5/10/40					
	Pîine din făină integrală fortific. fe	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82.5 %	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Ceai cu zahăr	1/200					
	Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00		
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
4	Mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total:			9,70	16,51	80,99	535,54
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Terci cereale integrale crupe	1/150					
	cereale integrale crupe	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mere	20,00	17,60	0,07		1,99	8,27
	Fructe uscate,(stafide,caise)	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
2	Tartină cu unt și magiun	30/15/15					
	Pîine din făină integrală fortific. fe	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82.5 %	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Magiun	15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
3	Ceai cu zahăr	1/200					
	Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00		
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
4	Mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total:			10,31	20,03	80,74	557,90