

ÎNTRERINDEREA MUNICIPALĂ

„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT
Șef Centrul
Sănătate Publică
Chișinău



APROBAT
Directorul
ÎM „Piața Centrală”
mun. Chișinău



Meniu -model

Pentru perioada de iarnă

a anului de studii 2020

școli generale, licee

LUNI-I săptămână	volumul (grame)/ ml	Brutto, gr/ml	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoare energetică Kcal
Dejun cl.I-IV						
Brânza ch .tare gr.45%	1/10	11	2,60	2,70	0,00	38,81
Terci hriscă puhav	1/150		6,98	5,46	35,45	244,68
crupe de hrișcă		60,6	6,95	1,2	35,4	205,78
Unt (82,5% gr)		5,25	0,03	4,26	0,05	38,9
sare		0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,30	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine din făina de grâu integr.fort.Fe /acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
total dejun			13,68	8,77	74,75	470,64
Dejun cl.V-IX						
Brânza ch .tare gr.45%	1/10	11	2,61	2,70	0,00	38,90
Terci hriscă puhav	1/200		9,32	7,34	47,26	326,73
crupe de hrișcă		80,8	9,28	1,6	47,2	274,37
Unt (82,5% gr)		7	0,04	5,74	0,06	52,36
sare		0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,30	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine din făina de grâu fort.Fe /acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
total dejun			16,03	10,65	86,56	552,78
Prînz cl.I-IV						
Salată (varză proaspătă cu morcov)	1/100		0,76	4,96	9,91	90,92
varză pr		98,6	0,63	0,00	4,26	24,47
morcov		12,5	0,13	0,01	0,70	4,10
ulei		5	0,00	4,95	0,00	44,95

zahar		5	0,00	0,00	4,95	17,40
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	250/3		3,46	2,43	24,56	121,25
cartofi		100	1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă		12	0,17	0,00	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,10	0,70	4,10
paste fainoase		10	1,00	0,13	7,40	36,00
ulei		2	0,00	1,98	0,00	17,98
sare		2	0,00	0,00	0,00	0,00
verdeața		4,3	0,72	0,15	1,82	1,34
Pârjoala coaptă	1/50		11,43	6,41	11,49	120,37
Piept pui broiler		48,5	10,09	4,27	2,91	57,72
pâine grâu		9,1	0,74	0,11	4,37	24,30
ceapă		7	0,10	0,00	0,56	2,47
pesmeți		5,7	0,50	0,05	3,65	17,90
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
ulei		2	0,00	1,98	0,00	17,98
Mazare fiarta	1/150		16,16	5,01	37,23	259,53
mazare uscata		70,5	16,13	0,70	37,18	220,26
unt		5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		0,9	0,1	11,01	47,05
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
			36,92	19,51	146,47	874,92
Prînz V-IX						
Salată (varză proaspătă cu morcov)	1/100		0,76	4,96	9,91	90,92
varză pr		98,6	0,63	0,00	4,26	24,47
morcov		12,5	0,13	0,01	0,70	4,10
ulei		5	0,00	4,95	0,00	44,95
zahar		5	0,00	0,00	4,95	17,40
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00

Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	250/3		3,46	2,43	24,56	121,25
cartofi		100	1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă		12	0,17	0,00	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,10	0,70	4,10
paste fainoase		10	1,00	0,13	7,40	36,00
ulei		2	0,00	1,98	0,00	17,98
sare		2	0,00	0,00	0,00	0,00
verdeața		4,3	0,72	0,15	1,82	1,34
Pârjoala coaptă	1/50		11,43	6,41	11,49	120,37
Piept pui broiler		48,5	10,09	4,27	2,91	57,72
pâine grâu		9,1	0,74	0,11	4,37	24,30
ceapă		7	0,10	0,00	0,56	2,47
pesmeți		5,7	0,50	0,05	3,65	17,90
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
ulei		2	0,00	1,98	0,00	17,98
Mazare fiarta	1/150		16,16	5,01	37,23	259,53
mazare uscata		70,5	16,13	0,70	37,18	220,26
unt		5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		0,9	0,1	11,01	47,05
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	50/30		6,75	1,5	38,4	210,9
			39,62	20,41	160,87	952,32
Total dejun+prânz	cl.I-IV		50,6	28,28	221,22	1345,56
Total dejun+prânz	cl.V-IX		55,65	31,06	247,43	1505,1

<i>Marti-I săptămână</i>	<i>volumul</i> <i>(grame)/</i> <i>ml</i>	<i>Brutto</i> <i>gr/ml</i>	<i>Proteine</i> <i>gr</i>	<i>Lipide</i> <i>gr</i>	<i>Glucide</i> <i>gr</i>	<i>Valoare</i> <i>energetică</i> <i>Kcal</i>
Dejun cl.I-IV						
<i>Unt</i>	<i>1/10</i>	<i>10</i>	<i>0,06</i>	<i>8,2</i>	<i>0,08</i>	<i>74,8</i>
<i>Terci din ovăz cu lapte (2,5%gr.)</i>	<i>1/200</i>		<i>8,23</i>	<i>4,54</i>	<i>39,87</i>	<i>181,16</i>
<i>fulgi de ovas</i>		<i>44,4</i>	<i>5,28</i>	<i>2,57</i>	<i>29,01</i>	<i>109,11</i>
<i>lapte</i>		<i>98,4</i>	<i>2,95</i>	<i>1,97</i>	<i>4,92</i>	<i>51,17</i>
<i>zahar</i>		<i>6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>5,94</i>	<i>20,88</i>
Lapte fiert	<i>1/150</i>		<i>4,74</i>	<i>3,16</i>	<i>7,9</i>	<i>82,16</i>
<i>lapte</i>		<i>158</i>	<i>4,74</i>	<i>3,16</i>	<i>7,9</i>	<i>82,16</i>
<i>Pâine făina de grâu integr.fort.Fe /acid folic</i>	<i>1/50</i>		<i>4,05</i>	<i>0,60</i>	<i>24,00</i>	<i>133,50</i>
			<i>17,08</i>	<i>16,50</i>	<i>71,85</i>	<i>471,62</i>
Dejun cl.V-IX						
<i>Unt</i>	<i>1/20</i>	<i>20</i>	<i>0,12</i>	<i>16,4</i>	<i>0,16</i>	<i>149,6</i>
<i>Terci din ovăz cu lapte (2,5%gr.)</i>	<i>1/200</i>		<i>8,23</i>	<i>4,54</i>	<i>39,87</i>	<i>181,16</i>
<i>fulgi de ovas</i>		<i>44,4</i>	<i>5,28</i>	<i>2,57</i>	<i>29,01</i>	<i>109,11</i>
<i>lapte</i>		<i>98,4</i>	<i>2,95</i>	<i>1,97</i>	<i>4,92</i>	<i>51,17</i>
<i>zahar</i>		<i>6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>5,94</i>	<i>20,88</i>
Lapte fiert	<i>1/150</i>		<i>4,74</i>	<i>3,16</i>	<i>7,9</i>	<i>82,16</i>
<i>lapte</i>		<i>158</i>	<i>4,74</i>	<i>3,16</i>	<i>7,9</i>	<i>82,16</i>
<i>Pâine din făina integrala fort.Fe /acid folic</i>	<i>1/50</i>		<i>4,05</i>	<i>0,60</i>	<i>24,00</i>	<i>133,50</i>
			<i>17,14</i>	<i>24,70</i>	<i>71,93</i>	<i>546,42</i>
Prînz cl I-IV						
Salată Vitamin	<i>1/100</i>		<i>2,25</i>	<i>14,89</i>	<i>12,77</i>	<i>186,91</i>
<i>Varza pr</i>		<i>31,3</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>1,35</i>	<i>7,76</i>
<i>ceapa</i>		<i>12</i>	<i>0,17</i>	<i>0</i>	<i>0,96</i>	<i>4,23</i>
<i>morcov</i>		<i>12,5</i>	<i>0,13</i>	<i>0,01</i>	<i>0,07</i>	<i>4,1</i>
<i>ardei dulci</i>		<i>20</i>	<i>0,15</i>	<i>0</i>	<i>0,9</i>	<i>4,5</i>
<i>mazare conservată</i>		<i>30,8</i>	<i>1,54</i>	<i>0,06</i>	<i>4</i>	<i>12,32</i>
<i>lămâie</i>		<i>10</i>	<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>0,54</i>	<i>1,74</i>
<i>ulei</i>		<i>15</i>	<i>0</i>	<i>14,8</i>	<i>0</i>	<i>134,85</i>
<i>zahar</i>		<i>5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,95</i>	<i>17,41</i>

sare		1	0	0	0	0
Sci din varză și cartofi	1/250		1,33	4,99	9,98	92,67
cartofi		40	0,58	0,03	5,47	23,04
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
varza pr.		62,5	0,4	0	2,7	15,5
ulei		5	0	4,95	0	44,95
pasat de rosii		1	0,05	0	0,15	0,85
sare		0,25	0	0	0	0
Pârjoală din carne de vită	1/50		6,93	5,07	8,45	112,65
carne bovină		37	5,61	1,94	0	41,63
ceapă		6	0,09	0	0,48	2,12
pâine		9	0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți macinați		5	0,5	0,05	3,65	17,9
ulei		3	0	2,97	0	26,97
sare		0,2	0	0	0	0
Pîreu de cartofi	1/150		3,21	4,86	24,63	149,8
cartofi		171	2,46	0,12	23,39	98,5
lapte		23,85	0,72	0,48	1,19	12,4
unt		5,2	0,03	4,26	0,05	38,9
Compot din fructe	1/200		0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100		2,5	0,29	21,56	87,22
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
			20,43	30,70	129,66	865,05
Prînz cl V-IX						
Salată Vitamin	1/100		2,25	14,89	12,77	186,91
Varza pr		31,3	0,2	0	1,35	7,76
ceapa		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,07	4,1
ardei dulci		20	0,15	0	0,9	4,5
mazare conservată		30,8	1,54	0,06	4	12,32
lămâie		10	0,06	0,02	0,54	1,74
ulei		15	0	14,8	0	134,85

zahar		5	0	0	4,95	17,41
sare		1	0	0	0	0
Sci din varză și cartofi	1/ 250		1,33	4,99	9,98	92,67
cartofi		40	0,58	0,03	5,47	23,04
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
varza pr.		62,5	0,4	0	2,7	15,5
ulei		5	0	4,95	0	44,95
pasat de rosii		1	0,05	0	0,15	0,85
sare		0,25	0	0	0	0

Pârjoală din carne de vită	1/75		10,16	7,59	11,36	162,59
carne bovină		55,5	8,41	2,91	0	62,4
ceapă		9	0,13	0,01	0,7	4,1
pâine		13,5	0,87	0,13	5,18	28,84
pesmeți macinați		7,5	0,75	0,08	5,48	26,85
ulei		4,5	0	4,46	0	40,4
sare		0,2	0	0	0	0
Pireu de cartofi	1/200		16,05	8,12	41,06	249,88
cartofi		285	4,1	0,21	38,99	164,16
lapte		39,7	11,9	0,79	1,99	20,64
unt		8,7	0,05	7,12	0,08	65,08
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100	115	0,9	0,1	11,01	47,05
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
			35,53	36,79	140,85	985,9
Total dejun+prânz cl.I-IV			37,51	47,2	201,51	1336,67
Total dejun+prânz cl.V-IX			52,67	61,49	212,78	1532,32

<i>Miercuri I săptămână</i>	<i>volumul</i>	<i>masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare</i>
	<i>bucatelor,</i>	<i>brutto,g</i>				
	<i>gr/ml</i>	<i>r/ml</i>	<i>gr</i>	<i>gr</i>	<i>gr</i>	<i>energetică</i>
						<i>Kcal</i>
Dejun cl.I-IV						
Papanași de brânză	1/50		8,31	6,43	9,84	153,02
brânză de vaci		45,3	7,25	4,08	0,46	91,05
faina		6,6	0,66	0,07	4,8	23,63
ulei		2	0	1,98	0	17,98
zahar		4,6	0	0	4,55	16,01
ouă		3	0,4	0,3	0,03	4,35
Terci griș lapte	1/150		4,98	1,74	42,32	195,88
lapte		79,2	2,38	1,58	3,96	41,18
crupe de griș		23,1	2,6	0,16	16,78	78,84
zahar		21,8	0	0	21,58	75,86
sare		0,3	0	0	0	0
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine integrala fort.Fe,acid folic	1/50		4,05	0,6	24	93,1
			17,39	8,78	91,46	495,65
Dejun cl.V-IX						
Papanași de brânză	1/75		12,2	8,5	14,94	219,17
brânză de vaci		68	10,8	6,12	0,68	136,68
faina		10	1	0,1	7,3	35,8
ulei		2	0	1,98	0	17,98
zahar		7	0	0	6,93	24,36
ouă		3	0,4	0,3	0,03	4,35
Terci griș lapte	1/150		4,98	1,74	42,32	195,88
lapte		79,2	2,38	1,58	3,96	41,18
crupe de griș		23,1	2,6	0,16	16,78	78,84
zahar		21,8	0	0	21,58	75,86
sare		0,3	0	0	0	0
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45

Pâine integrala fort. Fe, acid folic	1/50		4,05	0,6	24	93,1
			21,28	10,85	96,56	561,8
Prînz cl I-IV						
Salata din legume pr.	1/50		0,35	7,45	4,34	85,35
morcov		8	0,08	0,01	0,45	2,62
țelina		4,3	0,02	0,01	0,09	0,48
roșii		13,6	0,08	0	0,54	2,33
castraveți		14,4	0,11	0	0,4	1,61
varza pr.		8,8	0,06	0	0,38	2,18
ulei		7,5	0	7,43	0	67,43
zahar		2,5	0	0	2,48	8,7
zare		0,25	0	0	0	0
Supă cartofi mazăre uscată/verdeata	250/3		6,59	5,61	22,59	156,41
cartofi		66,75	0,96	0,05	9,13	38,45
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,07	4,1
mazare uscata		20,3	4,65	0,2	10,71	63,42
ulei		5	0	4,95	0	44,95
sare		0,05	0	0	0	0
verdeata		4,05	0,68	0,4	1,72	1,26
Pește copt cu legume	50/50		7,47	6,87	4,6	125,12
pește cong.		71	6,88	1,9	0	59,08
ceapă		9,5	0,14	0	0,76	3,35
morcov		22,5	0,23	0,02	1,26	7,38
pasta de roșii		4	0,22	0	0,6	3,4
ulei		5	0	4,95	0	44,95
zahar		2	0	0	1,98	6,96
sare		0,3	0	0	0	0
Terci de porumb	1/150		4,15	5,09	27,64	165,3
crupe de porumb		41,4	4,12	1,65	27,6	133,88
unt		5,2	0,03	3,44	0,04	31,42
sare		0,2	0	0	0	0
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52

Fructe proaspete	1/100		0,7	0,2	15,4	64,3
Pâine integrala fort acid folic, Fe /pâine secară	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
			24,10	26,32	129,24	843,28
Prînz cl.V-IX						
Salata din legume pr.	1/100		0,7	14,9	8,68	170,7
morcov		16	0,16	0,02	0,9	5,24
țelina		8,6	0,04	0,02	0,18	0,96
roșii		27,2	0,16	0	1,08	4,66
castraveți		28,8	0,22	0	0,8	3,22
varza pr.		17,6	0,12	0	0,76	4,36
ulei		15	0	14,86	0	134,86
zahar		5	0	0	4,96	17,4
sare		0,25	0	0	0	0
Supă cartofi mazăre uscată/verdeata	250/3		6,59	5,61	22,59	156,41
cartofi		66,75	0,96	0,05	9,13	38,45
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,07	4,1
mazare uscata		20,3	4,65	0,2	10,71	63,42
ulei		5	0	4,95	0	44,95
sare		0,05	0	0	0	0
verdeata		4,05	0,68	0,4	1,72	1,26
Pește copt cu legume	75/50		10,91	7,82	4,6	154,67
pește cong.		106,5	10,32	2,85	0	88,63
ceapă		9,5	0,14	0	0,76	3,35
morcov		22,5	0,23	0,02	1,26	7,38
pasta de roșii		4	0,22	0	0,6	3,4
ulei		5	0	4,95	0	44,95
zahar		2	0	0	1,98	6,96
sare		0,3	0	0	0	0
Terci de porumb	1/150		4,15	5,09	27,64	165,3
crupe de porumb		41,4	4,12	1,65	27,6	133,88
unt		5,2	0,03	3,44	0,04	31,42

sare		0,2	0	0	0	0
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		0,7	0,2	15,4	64,3
Pâine integrala fort acid folic, Fe /pâine secară	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
			27,89	34,72	133,58	958,18
Total dejun+prînz cl. I-IV			41,49	35,1	220,7	1338,93
Total dejun+prînz cl. V-IX			49,17	45,57	230,14	1519,98

<i>Joi I săptămână</i>	<i>volumul bucatelor, gr/ml</i>	<i>masa brutto, g r/ml</i>	<i>Proteine gr</i>	<i>Lipide gr</i>	<i>Glucide gr</i>	<i>Valoare energetică Kcal</i>
Dejun cl.I-IV						
Unt	1/10	10	0,06	8,2	0,9	74,8
Brânza ch .tare gr.45%	1/15	16	3,9	4,05	0	58,26
Terci din orez cu lapte(2,5% gr.)	1/150		4,62	2,14	28,92	174,37
lapte		73,8	2,21	1,48	3,69	38,38
orez		33,3	2,41	0,66	20,77	120,33
zahar		4,5	0	0	4,46	15,66
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine integrala fort.Fe,acid folic	1/50		4,05	0,6	24	133,5
			12,68	15	69,12	494,58
Dejun cl.V- IX						
Unt	1/10	10	0,06	8,2	0,9	74,8
Brânza ch .tare gr.45%	1/15	16	3,9	4,05	0	58,26
Terci din orez cu lapte(2,5% gr.)	1/200		6,16	2,85	38,004	232,49
lapte		98,4	2,95	1,97	4,92	51,17
orez		44,4	3,21	0,88	27,69	160,44
zahar		6	0	0	5,394	20,88
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine integrala fort.Fe,acid folic	1/50		4,05	0,6	24	133,5
			14,22	15,71	78,204	552,7
Prînz cl.I-IV						
Vinegretă	1/100		1,62	10,04	9,38	130,12
cartofi		28,9	0,42	0,02	3,95	16,65
ceapă		17,9	0,26	0	1,43	6,32

<i>sfecă</i>		19,1	0,26	0	1,65	6,57
<i>morcov</i>		12,6	0,13	0,01	0,71	4,13
<i>castraveți conservați</i>		54,6	0,55	0,11	1,64	6,55
<i>ulei</i>		10	0	9,9	0	89,9
Supă cartofi ,arpacaș verdeata	250/3		3,45	2,76	23,69	121,83
<i>crupe de arpacaș</i>		10	0,99	0,13	6,53	32,08
<i>cartofi</i>		100	1,44	0,07	13,68	57,6
<i>ceapă</i>		12	0,17	0	0,96	4,23
<i>morcov</i>		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
<i>ulei</i>		2,5	0	2,4	0	22,48
<i>sare</i>		0,05	0	0	0	0
<i>verdeata</i>		4,05	0,72	0,15	1,82	1,34
Chifteluțe carne de piept de pui/sos	50/50		10,39	4,8	8,97	92,58
<i>carne piept pui</i>		45,25	9,41	3,98	2,72	53,85
<i>pâine</i>		6,5	0,53	0,08	3,12	17,36
<i>ceapă</i>		7,2	0,1	0	0,57	2,54
<i>faină</i>		3,5	0,35	0,04	2,56	12,53
<i>ulei</i>		0,7	0	0,7	0	6,3
<i>sare</i>		0,2	0	0	0	0
Paste fierte	1/150		5,13	4,92	37,79	222,5
<i>paste fainoase</i>		51	5,1	0,66	37,74	183,6
<i>unt</i>		5,2	0,03	4,26	0,05	38,9
<i>sare</i>		0,02	0	0	0	0
Fructe proaspete	1/100		0,7	0,2	15,4	64,3
Suc de fructe	1/200		0,4	1	38	92
Pâine integrala fortificata cu Fe și acid folic/pâine secara	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
			26,37	24,72	171,23	867,83
Prînz cl.V-IX						
Vinegretă	1/100		1,62	10,04	9,38	130,12
<i>cartofi</i>		28,9	0,42	0,02	3,95	16,65
<i>ceapă</i>		17,9	0,26	0	1,43	6,32
<i>sfecă</i>		19,1	0,26	0	1,65	6,57
<i>morcov</i>		12,6	0,13	0,01	0,71	4,13
<i>castraveți conservați</i>		54,6	0,55	0,11	1,64	6,55

ulei		10	0	9,9	0	89,9
Supă cartofi ,arpacaș verdeata	250/3		3,45	2,76	23,69	121,83
crupe de arpacaș		10	0,99	0,13	6,53	32,08
cartofi		100	1,44	0,07	13,68	57,6
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		2,5	0	2,4	0	22,48
sare		0,05	0	0	0	0
verdeata		4,05	0,72	0,15	1,82	1,34
Chifteluțe carne de piept de pui/sos	50/50		10,39	4,8	8,97	92,58
carne piept pui		45,25	9,41	3,98	2,72	53,85
pâine		6,5	0,53	0,08	3,12	17,36
ceapă		7,2	0,1	0	0,57	2,54
faină		3,5	0,35	0,04	2,56	12,53
ulei		0,7	0	0,7	0	6,3
sare		0,2	0	0	0	0
Paste fierte	1/200		6,84	6,62	50,38	297,16
paste fainoase		68	6,8	0,88	50,32	244,8
unt		7	0,04	5,74	0,06	52,36
sare		0,02	0	0	0	0
Fructe proaspete	1/100		0,7	0,2	15,4	76
Suc de fructe	1/200		0,4	0	22	92
Pâine integrala fortificata cu Fe și acid folic/pâine secara	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
			28,08	25,52	156,22	954,19
Total dejun+prânz cl. I-IV			39,05	39,72	240,35	1362,41
Total dejun+prânz cl. V-IX			42,30	41,23	234,42	1506,89

<i>Vineri I săptămână</i>	<i>volumul</i>	<i>masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare</i>
	<i>bucatelor,</i>	<i>brutto,g</i>				
	<i>gr/ml</i>	<i>r/ml</i>	<i>gr</i>	<i>gr</i>	<i>gr</i>	<i>energetică</i>
						<i>Kcal</i>
<i>Dejun cl.I-IV</i>						
<i>Legume proaspete</i>	<i>1/15</i>	<i>17</i>	<i>0,11</i>	<i>0</i>	<i>0,6</i>	<i>3,3</i>
<i>Pârjoala coaptă fileu pui</i>	<i>1/30</i>		<i>6,86</i>	<i>4,64</i>	<i>6,9</i>	<i>77,91</i>
<i>piept pui</i>		<i>29,1</i>	<i>6,05</i>	<i>2,56</i>	<i>1,75</i>	<i>34,63</i>
<i>pâine</i>		<i>5,5</i>	<i>0,45</i>	<i>0,07</i>	<i>2,64</i>	<i>14,69</i>
<i>ceapă</i>		<i>4</i>	<i>0,06</i>	<i>0</i>	<i>0,32</i>	<i>1,41</i>
<i>pesmeți</i>		<i>3,4</i>	<i>0,3</i>	<i>0,03</i>	<i>2,19</i>	<i>9,2</i>
<i>ulei</i>		<i>2</i>	<i>0</i>	<i>1,98</i>	<i>0</i>	<i>17,98</i>
<i>Terci din grâu puhav</i>	<i>1/100</i>		<i>4,63</i>	<i>3,25</i>	<i>25,77</i>	<i>163,31</i>
<i>crupe de grâu</i>		<i>38,8</i>	<i>4,61</i>	<i>0,38</i>	<i>25,74</i>	<i>137,13</i>
<i>unt</i>		<i>3,5</i>	<i>0,02</i>	<i>2,87</i>	<i>0,03</i>	<i>26,18</i>
<i>Cacao lapte (2,5%gr.)</i>	<i>1/150</i>		<i>2,25</i>	<i>1,5</i>	<i>18,59</i>	<i>91,2</i>
<i>lapte</i>		<i>75</i>	<i>2,25</i>	<i>1,5</i>	<i>3,75</i>	<i>39</i>
<i>cacao</i>		<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>zahar</i>		<i>15</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>14,84</i>	<i>52,2</i>
<i>Pâine făină integrală fort.acid folic ,Fe</i>	<i>1/50</i>		<i>4,5</i>	<i>1,5</i>	<i>24</i>	<i>129</i>
<i>total dejun</i>			<i>18,35</i>	<i>9,39</i>	<i>75,86</i>	<i>464,72</i>
<i>Dejun cl.V- IX</i>						
<i>Legume proaspete</i>	<i>1/30</i>	<i>34</i>	<i>0,22</i>	<i>0</i>	<i>1,2</i>	<i>6,8</i>
<i>Pârjoala coaptă fileu pui</i>	<i>1/30</i>		<i>6,86</i>	<i>4,64</i>	<i>6,9</i>	<i>77,91</i>
<i>piept pui</i>		<i>29,1</i>	<i>6,05</i>	<i>2,56</i>	<i>1,75</i>	<i>34,63</i>
<i>pâine</i>		<i>5,5</i>	<i>0,45</i>	<i>0,07</i>	<i>2,64</i>	<i>14,69</i>
<i>ceapă</i>		<i>4</i>	<i>0,06</i>	<i>0</i>	<i>0,32</i>	<i>1,41</i>
<i>pesmeți</i>		<i>3,4</i>	<i>0,3</i>	<i>0,03</i>	<i>2,19</i>	<i>9,2</i>
<i>ulei</i>		<i>2</i>	<i>0</i>	<i>1,98</i>	<i>0</i>	<i>17,98</i>
<i>Terci din grâu puhav</i>	<i>1/150</i>		<i>6,94</i>	<i>4,84</i>	<i>38,65</i>	<i>244,6</i>
<i>crupe de grâu</i>		<i>58,2</i>	<i>6,91</i>	<i>0,58</i>	<i>38,6</i>	<i>205,7</i>
<i>unt</i>		<i>5,25</i>	<i>0,03</i>	<i>4,26</i>	<i>0,05</i>	<i>38,9</i>
<i>Cacao lapte (2,5%gr.)</i>	<i>1/150</i>		<i>2,25</i>	<i>1,5</i>	<i>18,59</i>	<i>91,2</i>
<i>lapte</i>		<i>75</i>	<i>2,25</i>	<i>1,5</i>	<i>3,75</i>	<i>39</i>

cacao		3	0	0	0	0
zahar		15	0	0	14,84	52,2
Pâine făină integrală fort.acid folic ,Fe	1/50		4,5	1,5	24	129
total dejun			20,77	10,99	89,34	549,51
Prînz cl.I-IV						
Salata din legume pr.	1/100		0,72	19,8	3,92	196,4
castraveți		37,5	0,28	0	1,05	4,2
roșii		48,2	0,27	0	1,92	8,2
ceapă		11,9	0,17	0	0,95	4,2
ulei		20	0	19,8	0	179,8
Borș cu cartofi / smântână pr.termic/verd	250/10/3		2,21	5,1	10,97	103,73
cartofi		66,75	0,1	0	0,92	3,89
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
sfecă		51	0,69	0	4,41	17,54
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		5	0	4,95	0	44,95
pastă de roșii		3	0,16	0	0,45	2,55
zahar		1,5	0	0	1,49	5,21
smântână		10	0,28	0	0,32	20
verdeața		4,05	0,68	0,14	1,72	1,26
Pilaf cu carne pui	100/50		16,22	12,55	27,23	267,51
carne pui		85,6	13,35	5,65	3,85	76,4
ulei		6,3	0	6,2	0	56,64
orez		35	2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă		9	0,13	0	0,72	3,18
morcov		9,5	0,1	0,01	0,53	3,12
pasta de roșii		2	0,11	0	0,3	1,7
Compot de fructe	1/200		0,16	0	28,27	102,3
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		0,63	0,07	7,7	52,9
Pâine din făina integrala fort.Fe /acid folic	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
			24,62	38,62	104,49	867,34

Prînz cl.I-IV						
Salata din legume pr.	1/100		0,72	19,8	3,92	196,4
castraveți		37,5	0,28	0	1,05	4,2
roșii		48,2	0,27	0	1,92	8,2
ceapă		11,9	0,17	0	0,95	4,2
ulei		20	0	19,8	0	179,8
Borș cu cartofi / smântână pr.termic/verd	250/10/3		4,24	5,19	28,24	176,53
cartofi		106,8	1,54	0,08	14,61	61,52
ceapă		19,2	0,27	0	1,53	6,72
sfecă		81	1,1	0	7	27,76
morcov		20	0,21	0,02	1,12	6,56
ulei		5	0	4,95	0	44,95
pastă de roșii		3	0,16	0	0,45	2,55
zahar		1,5	0	0	1,49	5,21
smântână		10	0,28	0	0,32	20
verdeața		4,05	0,68	0,14	1,72	1,26
Pilaf cu carne pui	100/75		22,895	15,375	29,155	305,71
carne pui		128,4	20,025	8,475	5,775	114,6
ulei		6,3	0	6,2	0	56,64
orez		35	2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă		9	0,13	0	0,72	3,18
morcov		9,5	0,1	0,01	0,53	3,12
pasta de roșii		2	0,11	0	0,3	1,7
Compot de fructe	1/200		0,16	0	28,27	102,3
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		0,63	0,07	7,7	52,9
Pâine făina integrala fort.Fe acid folic/ pâine secară	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
			33,325	41,535	123,685	978,34
Total dejun+prînz cl. I-IV			42,97	48,01	180,35	1332,06
Total dejun+prînz cl. V-IX			54,10	52,53	213,03	1527,85