

In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COORDONAT</b><br><br><b>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</b><br><br><b>Șef CSP Chișinău</b><br><br>Digitally signed by Stavenschi Victoria<br>Date: 2026.07.30 12:21:56 EEST<br>Reason: MoldSign Signature<br>Location: Moldova<br><br>Data ____ / ____ 2026 | <b>APROB</b><br><br><b>Reprezentantul UAB HANDELSHUS</b><br><br>_____<br><b>CUZOR Doina</b><br><br>Digitally signed by Cuzor Doina<br>Date: 2026.08.03 08:31:44 EEST<br>Reason: MoldSign Signature<br>Location: Moldova<br><br>Data ____ / ____ 2026 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Meniul- Model

pentru 10 zile

pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IV (7-10 ani) din instituțiile de învățământ primar, secundar, ciclul I și II din rl. Strășeni în perioada toamnă pentru anul 2026

**Atenție:** Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

| ZIUA I                          |                                            |                   |               |            |          |           |                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                           |                                            |                   |               |            |          |           |                          |
| 1.                              | Paste cu brânză de vaci la cuptor          | 1/200             |               | 15,15      | 11,04    | 41,38     | 365,40                   |
|                                 | Paste făinoase din făină integrală         |                   | 55,00         | 5,50       | 0,72     | 40,70     | 198,00                   |
|                                 | Brânză de vaci 5%                          |                   | 60,00         | 9,60       | 5,40     | 0,60      | 120,60                   |
|                                 | Sare iodată                                |                   | 1,00          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                 | Unt fără grăsimi vegetale 82%              |                   | 6,00          | 0,05       | 4,92     | 0,08      | 46,80                    |
| 2.                              | Tartina cu brânză tare                     | 1/20/10           |               | 4,37       | 3,09     | 9,60      | 94,37                    |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 20,00         | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                 | Brânză tare (cașcaval) 45%                 |                   | 10,56         | 2,75       | 2,85     | 0,00      | 40,97                    |
| 3.                              | Ceai cu lămâie                             | 1/200             |               | 0,09       | 0,03     | 8,73      | 35,08                    |
|                                 | Amestec de plante și fructe/infuzii        |                   | 1,00          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                 | Lămâie                                     |                   | 9,00          | 0,09       | 0,03     | 0,81      | 2,61                     |
|                                 | Zahăr                                      |                   | 8,00          | 0,00       | 0,00     | 7,92      | 32,46                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                            |                   |               | 19,60      | 14,15    | 59,71     | 494,85                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                            |                   |               | 19,60      | 14,15    | 59,71     | 494,85                   |

| ZIUA II                         |                                                           |                   |               |            |          |           |                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                           |                                                           |                   |               |            |          |           |                          |
| 1.                              | Chifteluțe în sos de legume                               | 1/70/20           |               | 18,10      | 10,96    | 26,55     | 174,48                   |
|                                 | Carne de pasăre, fără piele                               |                   | 70,56         | 14,68      | 6,21     | 4,23      | 83,97                    |
|                                 | Ouă de găină de categoria "Extra"                         |                   | 13,05         | 1,70       | 1,31     | 0,13      | 18,66                    |
|                                 | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 10,00         | 0,90       | 0,30     | 4,80      | 25,80                    |
|                                 | Ceapă                                                     |                   | 21,00         | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                 | Morcov                                                    |                   | 20,80         | 0,27       | 0,02     | 1,46      | 8,53                     |
|                                 | Tomate în suc propriu                                     |                   | 20,00         | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 3,00          | 0,00       | 3,00     | 0,00      | 27,00                    |
|                                 | Sare iodată                                               |                   | 0,50          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 2.                              | Terci din orez puhav                                      | 1/120             |               | 3,29       | 4,99     | 28,13     | 201,61                   |
|                                 | Orez                                                      |                   | 44,55         | 3,25       | 0,89     | 28,07     | 162,61                   |
|                                 | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |                   | 5,00          | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
| 3.                              | Legume proaspete feliate                                  | 1/50              |               | 0,30       | 0,00     | 2,11      | 9,06                     |
|                                 | Roșii                                                     |                   | 50,35         | 0,30       | 0,00     | 2,11      | 9,06                     |
| 4.                              | Pâine feliată                                             | 1/20              |               | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |
|                                 | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 20,00         | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |
| 5.                              | Compot din fructe proaspete                               | 1/200             |               | 0,35       | 0,00     | 13,48     | 58,14                    |
|                                 | Prune                                                     |                   | 50,40         | 0,35       | 0,00     | 6,55      | 29,74                    |
|                                 | Zahăr                                                     |                   | 7,00          | 0,00       | 0,00     | 6,93      | 28,41                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz  |                                                           |                   |               | 23,85      | 16,55    | 79,88     | 494,89                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                                           |                   |               | 23,85      | 16,55    | 79,88     | 494,89                   |



| ZIUA III                          |                                            |                   |               |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                             |                                            |                   |               |            |          |           |                          |
| 1.                                | Terci din bulgur pe lapte                  | 1/200             |               | 8,10       | 6,58     | 29,43     | 223,35                   |
|                                   | Bulgur                                     |                   | 29,70         | 3,56       | 0,30     | 19,90     | 106,03                   |
|                                   | Lapte 2,5%                                 |                   | 150,00        | 4,50       | 3,00     | 7,50      | 78,00                    |
|                                   | Unt fără grăsimi vegetale 82%              |                   | 4,00          | 0,03       | 3,28     | 0,05      | 31,20                    |
|                                   | Zahăr                                      |                   | 2,00          | 0,00       | 0,00     | 1,98      | 8,12                     |
| 2.                                | Tartina cu unt                             | 1/20/10           |               | 1,70       | 8,44     | 9,73      | 131,40                   |
|                                   | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 20,00         | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                   | Unt fără grăsimi vegetale 82%              |                   | 10,00         | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
| 3.                                | Chefir                                     | 1/150             |               | 4,50       | 0,08     | 4,50      | 69,00                    |
|                                   | Chefir 2,6%                                |                   | 150,00        | 4,50       | 0,08     | 4,50      | 69,00                    |
| 4.                                | Fructe proaspete                           | 1/150             |               | 0,70       | 0,00     | 19,89     | 82,72                    |
|                                   | Mere                                       |                   | 176,00        | 0,70       | 0,00     | 19,89     | 82,72                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                            |                   |               | 15,00      | 15,09    | 63,55     | 506,47                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III |                                            |                   |               | 15,00      | 15,09    | 63,55     | 506,47                   |

| ZIUA IV                          |                                                     |                   |               |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                 | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                            |                                                     |                   |               |            |          |           |                          |
| 1.                               | Pește în crusta de susan cu legume sotate la cuptor | 1/70              |               | 23,92      | 11,25    | 24,16     | 222,08                   |
|                                  | Pește fileu congelat                                |                   | 120,00        | 20,40      | 2,04     | 0,00      | 94,80                    |
|                                  | Făină integrală                                     |                   | 7,00          | 0,70       | 0,07     | 5,11      | 25,06                    |
|                                  | Ceapă                                               |                   | 21,00         | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                  | Morcov                                              |                   | 20,00         | 0,26       | 0,02     | 1,40      | 8,20                     |
|                                  | Tomate în suc propriu                               |                   | 20,00         | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat                    |                   | 2,00          | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
|                                  | Sare iodată                                         |                   | 0,50          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                  | Semințe de susan                                    |                   | 10,00         | 2,00       | 7,00     | 1,72      | 65,50                    |
| 2.                               | Mămăligă                                            | 1/120             |               | 3,24       | 3,55     | 17,96     | 126,63                   |
|                                  | Crupe de porumb                                     |                   | 26,73         | 3,21       | 0,27     | 17,91     | 95,43                    |
|                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                       |                   | 4,00          | 0,03       | 3,28     | 0,05      | 31,20                    |
| 3.                               | Pâine feliată                                       | 1/20              |               | 2,22       | 0,24     | 13,83     | 53,40                    |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic          |                   | 20,00         | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
| 4.                               | Legume feliate                                      | 1/50              |               | 0,30       | 0,00     | 2,11      | 9,06                     |
|                                  | Roșii                                               |                   | 50,35         | 0,30       | 0,00     | 2,11      | 9,06                     |
| 5.                               | Compot din fructe uscate                            | 1/200             |               | 0,34       | 0,54     | 24,52     | 104,26                   |
|                                  | Fructe deshidratate (uscate)                        |                   | 20,00         | 0,34       | 0,54     | 16,60     | 71,80                    |
|                                  | Zahăr                                               |                   | 8,00          | 0,00       | 0,00     | 7,92      | 32,46                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                     |                   |               | 27,80      | 15,34    | 68,76     | 515,43                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV |                                                     |                   |               | 27,80      | 15,34    | 68,76     | 515,43                   |



| ZIUA V                          |                                            |                   |               |            |          |           |                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                           |                                            |                   |               |            |          |           |                          |
| 1.                              | Ficat de pui în sos din smântână           | 1/70/20           |               | 16,15      | 8,60     | 13,10     | 170,61                   |
|                                 | Ficat de găină                             |                   | 90,00         | 15,21      | 4,32     | 0,00      | 104,40                   |
|                                 | Făină integrală                            |                   | 5,00          | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                 | Smântână 15% grăsime prelucrata termic     |                   | 8,00          | 0,22       | 1,20     | 0,26      | 17,28                    |
|                                 | Ceapă                                      |                   | 12,60         | 0,21       | 0,03     | 9,20      | 4,03                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 3,00          | 0,00       | 3,00     | 0,00      | 27,00                    |
|                                 | Sare iodată                                |                   | 1,00          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 2.                              | Piureu de cartofi                          | 1/150             |               | 2,90       | 2,60     | 27,40     | 138,60                   |
|                                 | Cartofi                                    |                   | 144,00        | 2,88       | 0,14     | 27,36     | 115,20                   |
|                                 | Unt fără grăsimi vegetale 82%              |                   | 3,00          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 23,40                    |
|                                 | Sare iodată                                |                   | 0,80          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 3.                              | Salată țărănească                          | 1/50              |               | 2,44       | 8,02     | 9,43      | 83,97                    |
|                                 | Roșii                                      |                   | 19,00         | 0,11       | 0,00     | 0,80      | 3,42                     |
|                                 | Castraveți                                 |                   | 18,60         | 0,15       | 0,00     | 0,56      | 2,23                     |
|                                 | Ardei dulci                                |                   | 3,75          | 0,04       | 0,00     | 0,23      | 1,13                     |
|                                 | Ceapă                                      |                   | 8,40          | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui nerafinat         |                   | 1,00          | 0,00       | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
|                                 | Semințe de susan                           |                   | 10,00         | 2,00       | 7,00     | 1,72      | 65,50                    |
| 4.                              | Pâine feliată                              | 1/20/20           |               | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 20,00         | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
| 5.                              | Ceai                                       | 1/200             |               | 0,00       | 0,00     | 8,91      | 36,52                    |
|                                 | Amestec de plante și fructe/infuzii        |                   | 1,00          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                 | Zahăr                                      |                   | 9,00          | 0,00       | 0,00     | 8,91      | 36,52                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz  |                                            |                   |               | 23,12      | 19,46    | 68,45     | 483,10                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V |                                            |                   |               | 23,12      | 19,46    | 68,45     | 483,10                   |

| ZIUA VI                          |                                                   |                   |               |            |          |           |                          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                               | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                            |                                                   |                   |               |            |          |           |                          |
| 1.                               | Budincă din brânză de vaci cu stafide și smântână | 1/120/5           |               | 17,38      | 13,23    | 20,12     | 317,71                   |
|                                  | Brânză de vaci 5%                                 |                   | 80,000        | 12,80      | 7,20     | 0,80      | 160,80                   |
|                                  | Crupe de gris                                     |                   | 14,85         | 1,78       | 0,15     | 9,95      | 53,01                    |
|                                  | Lapte 2,5%                                        |                   | 15,000        | 0,45       | 0,30     | 0,75      | 7,80                     |
|                                  | Ouă de găină de categoria "Extra"                 |                   | 15,66         | 2,04       | 1,57     | 0,16      | 22,39                    |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat                  |                   | 3,000         | 0,00       | 3,00     | 0,00      | 27,00                    |
|                                  | Stafide                                           |                   | 10,000        | 0,17       | 0,27     | 8,30      | 35,90                    |
|                                  | Smântână 15% grăsime prelucrata termic            |                   | 5,000         | 0,14       | 0,75     | 0,16      | 10,80                    |
| 2.                               | Biscuiți în asortiment                            | 1/30              |               | 2,46       | 2,85     | 22,20     | 127,80                   |
|                                  | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate               |                   | 30,000        | 2,46       | 2,85     | 22,20     | 127,80                   |
| 3.                               | Chefir                                            | 1/150             |               | 4,50       | 0,08     | 4,50      | 69,00                    |
|                                  | Chefir 2,6%                                       |                   | 150,000       | 4,50       | 0,08     | 4,50      | 69,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                   |                   |               | 24,34      | 16,16    | 46,82     | 514,51                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV |                                                   |                   |               | 24,34      | 16,16    | 46,82     | 514,51                   |



| ZIUA VII                        |                                                           |                   |               |            |          |           |                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                           |                                                           |                   |               |            |          |           |                          |
| 1.                              | Pârjoală școlarească                                      | 1/70              |               | 20,53      | 14,87    | 15,02     | 168,60                   |
|                                 | Carne de pasăre, fără piele                               |                   | 26,95         | 5,61       | 2,37     | 1,62      | 32,07                    |
|                                 | Carne de porc degresată                                   |                   | 64,00         | 12,80      | 9,41     | 5,44      | 76,80                    |
|                                 | Ceapă                                                     |                   | 4,20          | 0,07       | 0,01     | 3,07      | 1,34                     |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 10,000        | 0,81       | 0,12     | 4,80      | 26,70                    |
|                                 | Ouă de găină de categoria "Extra"                         |                   | 9,57          | 1,24       | 0,96     | 0,10      | 13,69                    |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 2,000         | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
|                                 | Sare iodată                                               |                   | 1,000         | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 2.                              | Ragu din legume                                           | 1/150             |               | 2,55       | 2,21     | 27,59     | 97,69                    |
|                                 | Cartofi                                                   |                   | 43,20         | 0,86       | 0,04     | 8,21      | 34,56                    |
|                                 | Varză albă                                                |                   | 80,00         | 0,64       | 0,00     | 4,32      | 24,80                    |
|                                 | Morcov                                                    |                   | 20,00         | 0,26       | 0,02     | 1,40      | 8,20                     |
|                                 | Ceapă                                                     |                   | 16,80         | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                 | Tomate în suc propriu                                     |                   | 25,000        | 0,25       | 0,10     | 0,75      | 4,75                     |
|                                 | Mazăre conservată                                         |                   | 5,000         | 0,25       | 0,01     | 0,65      | 2,00                     |
|                                 | Sare iodată                                               |                   | 1,000         | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 2,000         | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
| 3.                              | Pâine feliată                                             | 1/10/20           |               | 2,61       | 0,72     | 14,40     | 78,30                    |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 10,000        | 0,81       | 0,12     | 4,80      | 26,70                    |
|                                 | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 20,000        | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |
| 4.                              | Campot din fructe uscate                                  | 1/200             |               | 0,34       | 0,54     | 21,55     | 92,09                    |
|                                 | Fructe deshidratate (uscate)                              |                   | 20,000        | 0,34       | 0,54     | 16,60     | 71,80                    |
|                                 | Zahăr                                                     |                   | 5,000         | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
| 5.                              | Fructe de sezon                                           | 1/100             |               | 0,43       | 0,11     | 16,20     | 62,64                    |
|                                 | Pere                                                      |                   | 108,00        | 0,43       | 0,11     | 16,20     | 62,64                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                           |                   |               | 26,46      | 18,44    | 94,76     | 499,32                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                                           |                   |               | 26,46      | 18,44    | 94,76     | 499,32                   |



| ZIUA VIII                       |                                            |                   |               |            |          |           |                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                           |                                            |                   |               |            |          |           |                          |
| 1.                              | Chifteluțe de pește în sos de legume       | 1/70/20           |               | 23,16      | 4,80     | 28,89     | 183,68                   |
|                                 | Pește fileu congelat                       |                   | 120,00        | 20,40      | 2,04     | 0,00      | 94,80                    |
|                                 | Ouă de găină de categoria "Extra"          |                   | 4,35          | 0,57       | 0,44     | 0,04      | 6,22                     |
|                                 | Ceapă                                      |                   | 8,40          | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 10,00         | 0,81       | 0,12     | 4,80      | 26,70                    |
|                                 | Făină integrală                            |                   | 5,00          | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 2,00          | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
|                                 | Sare iodată                                |                   | 0,50          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                 | Morcov                                     |                   | 20,00         | 0,26       | 0,02     | 1,40      | 8,20                     |
|                                 | Ceapă                                      |                   | 16,80         | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                 | Tomate în suc propriu                      |                   | 20,000        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
| 2.                              | Paste fierte                               | 1/120             |               | 4,52       | 3,05     | 33,34     | 185,40                   |
|                                 | Paste făinoase din făină integrală         |                   | 45,000        | 4,50       | 0,59     | 33,30     | 162,00                   |
|                                 | Unt fără grăsimi vegetale 82%              |                   | 3,000         | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 23,40                    |
|                                 | Sare iodată                                |                   | 1,000         | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 3.                              | Salată gustarea iepurașului                | 1/50              |               | 0,73       | 1,10     | 5,80      | 20,62                    |
|                                 | Varză de pekin                             |                   | 32,80         | 0,39       | 0,07     | 1,05      | 3,94                     |
|                                 | Morcov                                     |                   | 12,80         | 0,17       | 0,01     | 0,90      | 5,25                     |
|                                 | Ceapă                                      |                   | 5,04          | 0,09       | 0,01     | 3,68      | 1,61                     |
|                                 | Pătrunjel                                  |                   | 2,000         | 0,09       | 0,01     | 0,18      | 0,82                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui nerafinat         |                   | 1,000         | 0,00       | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
| 4.                              | Pâine feliată                              | 1/20              |               | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 20,000        | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
| 5.                              | Compot din fructe proaspete                | 1/200             |               | 0,20       | 0,00     | 10,62     | 43,87                    |
|                                 | Mere                                       |                   | 50,16         | 0,20       | 0,00     | 5,67      | 23,58                    |
|                                 | Zahăr                                      |                   | 5,000         | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                            |                   |               | 30,24      | 9,18     | 88,25     | 486,97                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                            |                   |               | 30,24      | 9,18     | 88,25     | 486,97                   |

| ZIUA IX                         |                                                           |                   |               |            |          |           |                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                           |                                                           |                   |               |            |          |           |                          |
| 1.                              | Terci din orez pe lapte                                   | 1/200             |               | 5,57       | 4,57     | 25,84     | 187,74                   |
|                                 | Orez                                                      |                   | 26,73         | 1,95       | 0,53     | 16,84     | 97,56                    |
|                                 | Lapte 2,5%                                                |                   | 120,000       | 3,60       | 2,40     | 6,00      | 62,40                    |
|                                 | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |                   | 2,000         | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
|                                 | Zahăr                                                     |                   | 3,000         | 0,00       | 0,00     | 2,97      | 12,17                    |
| 2.                              | Tartina cu unt și cașcaval                                | 1/20/5/10         |               | 4,63       | 11,65    | 9,73      | 170,57                   |
|                                 | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 20,000        | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |
|                                 | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |                   | 10,000        | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
|                                 | Brânză tare (cașcaval) 45%                                |                   | 10,56         | 2,75       | 2,85     | 0,00      | 40,97                    |
| 3.                              | Cacao pe lapte                                            | 1/200             |               | 3,80       | 2,54     | 11,49     | 84,98                    |
|                                 | Lapte 2,5%                                                |                   | 120,000       | 3,60       | 2,40     | 6,00      | 62,40                    |
|                                 | Cacao pudră                                               |                   | 1,000         | 0,20       | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
|                                 | Zahăr                                                     |                   | 5,000         | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
| 4.                              | Fructe proaspete                                          | 1/70              |               | 0,70       | 0,21     | 15,40     | 62,30                    |
|                                 | Banane                                                    |                   | 70,00         | 0,70       | 0,21     | 15,40     | 62,30                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                           |                   |               | 14,69      | 18,98    | 62,46     | 505,59                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                                           |                   |               | 14,69      | 18,98    | 62,46     | 505,59                   |

| ZIUA X                                 |                                            |                   |               |              |              |              |                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                     | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                                  |                                            |                   |               |              |              |              |                          |
| 1.                                     | <b>Tocăniță țărănească</b>                 | <b>1/70</b>       |               | <b>24,14</b> | <b>4,02</b>  | <b>24,96</b> | <b>159,70</b>            |
|                                        | Fileu de pasăre                            |                   | 91,00         | 22,75        | 1,82         | 0,91         | 103,74                   |
|                                        | Morcov                                     |                   | 20,00         | 0,26         | 0,02         | 1,40         | 8,20                     |
|                                        | Ceapă                                      |                   | 25,20         | 0,43         | 0,05         | 18,40        | 8,06                     |
|                                        | Tomate în suc propriu                      |                   | 20,000        | 0,20         | 0,08         | 0,60         | 3,80                     |
|                                        | Făină integrală                            |                   | 5,000         | 0,50         | 0,05         | 3,65         | 17,90                    |
|                                        | Sare iodată                                |                   | 0,500         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                     |
|                                        | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 2,000         | 0,00         | 2,00         | 0,00         | 18,00                    |
| 2.                                     | <b>Terci din hrișcă puhav</b>              | <b>1/120</b>      |               | <b>5,37</b>  | <b>2,91</b>  | <b>29,89</b> | <b>182,44</b>            |
|                                        | Crupe de hrisca                            |                   | 44,55         | 5,35         | 0,45         | 29,85        | 159,04                   |
|                                        | Unt fără grăsimi vegetale 82%              |                   | 3,000         | 0,02         | 2,46         | 0,04         | 23,40                    |
|                                        | Sare iodată                                |                   | 0,500         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                     |
| 3.                                     | <b>Salată fitness</b>                      | <b>1/50</b>       |               | <b>1,84</b>  | <b>5,51</b>  | <b>5,79</b>  | <b>70,49</b>             |
|                                        | Sfeclă                                     |                   | 44,00         | 0,75         | 0,00         | 4,75         | 18,92                    |
|                                        | Pătrunjel                                  |                   | 2,000         | 0,09         | 0,01         | 0,18         | 0,82                     |
|                                        | Ulei de floarea soarelui nerafinat         |                   | 2,000         | 0,00         | 2,00         | 0,00         | 18,00                    |
|                                        | Semințe de floarea soarelui                |                   | 5,000         | 1,00         | 3,50         | 0,86         | 32,75                    |
| 4.                                     | <b>Pâine feliată</b>                       | <b>1/20</b>       |               | <b>1,62</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,60</b>  | <b>53,40</b>             |
|                                        | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 20,000        | 1,62         | 0,24         | 9,60         | 53,40                    |
| 5.                                     | <b>Ceai cu lămâie</b>                      | <b>1/200</b>      |               | <b>0,10</b>  | <b>0,03</b>  | <b>10,76</b> | <b>43,37</b>             |
|                                        | Amestec de plante și fructe/infuzii        |                   | 1,000         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                     |
|                                        | Lămâie                                     |                   | 9,60          | 0,10         | 0,03         | 0,86         | 2,78                     |
|                                        | Zahăr                                      |                   | 10,000        | 0,00         | 0,00         | 9,90         | 40,58                    |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>  |                                            |                   |               | <b>33,06</b> | <b>12,70</b> | <b>81,00</b> | <b>509,40</b>            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b> |                                            |                   |               | <b>33,06</b> | <b>12,70</b> | <b>81,00</b> | <b>509,40</b>            |