

COORDONAT

APROBAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ADMINISTRATORUL INTERIM

ȘEF CSP CHIȘINĂU

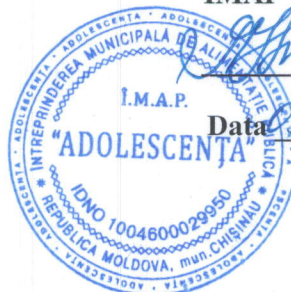
ÎMAP "ADOLESCENȚA"

E.TCACI

A.GHIMPU

Data 8/12 2022

Data 25 decembrie 2022



MENIU - MODEL SUEDEZ

PENTRU 10 ZILE

**alimentația elevilor cu vârsta de 11-17 ani
din instituțiile preuniversitare subordonate
ÎMAP "ADOLESCENȚA"
pentru perioada "Iarna"
anul de studii 2022-2023**

CHIȘINĂU 2022

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		7,53	4,96	26,50	184,50
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Pilaf dulce cu fructe	130		3,10	9,06	30,36	248,75
Orez	34,1	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	12,00		1,10	0,72	6,12	61,50
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	52,00	50,00	0,40	0,00	5,99	34,50
TOTAL :			12,38	14,74	75,53	551,04
Dejunul - varianta II						
Ou fiert	40,00		5,10	4,60	0,30	69,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00				
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"	100./10		6,77	6,89	38,09	258,53
Paste făinoase	33,00	33,00	6,19	1,26	38,06	184,03
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	11,00	10,00	0,13	1,50	0,00	37,10
Ceai "de Mai" cu lămâie	200./3		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	12,00		1,10	0,72	6,12	61,50
Fructe proaspete (Banane)	111,00	100,00	1,50	0,00	22,40	96,00
TOTAL :			14,72	12,21	78,47	525,52
Dejunul -varianta III						
Tartină cu unt și cașcaval "Edam"	30/10/20.	20,00	6,29	14,77	15,71	217,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Omletă naturală cu legume și verdeață	120,00		12,21	12,70	4,53	256,54
Ouă de găină categorie "Extra "	80,00	80,00	10,20	9,20	0,60	138,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	60,00	60,00	1,74	1,50	2,74	34,80
Spanac/ verdeață	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30

SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				

Dejunul - varianta I

Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci	1/50		7,39	5,40	39,66	139,51
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	2,30	66,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,25buc	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	0,12	0,01	1,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brânză de vaci (9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură	1/210/10		3,60	7,01	34,02	270,02
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,04	0,00	3,00	27,90
Lapte fiert cu cacao	100,00		1,87	2,46	12,33	84,75
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	50,00	50,00	1,46	0,84	2,31	29,15
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Măr copt cu nuci	80		2,54	3,26	9,41	78,68
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	32,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
TOTAL :			12,86	14,87	86,01	572,96

Dejunul -varianta II

Tartină cu unt "de Râșcani" și cașcaval "Edam"	1/30/10/20		1,82	14,47	15,79	218,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci rar de griș cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură	205.		4,57	3,86	42,85	247,64
Crupe de griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,64	3,25	5,98	75,40
Apa	44	44	0	0	0	0
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,60	11,22
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,04	0,00	3,00	27,90
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
Ceai "Lisma" cu lapte fiert	200/50.		3,10	2,50	15,94	96,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Măr copt cu nuci	80		2,54	3,26	14,16	101,68
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	30,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
TOTAL :			9,49	20,83	74,58	562,83

Dejunul -varianta III

Tartină cu unt "de Râșcani"	30./10		1,55	8,47	15,75	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90

Terci dens din ovăz cu fructe și unt pe lapte natural cu fructe	1/200/5		9,74	5,89	42,98	272,80
Fulgi de ovăz	42,50	42,00	5,60	2,64	27,90	157,88
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,00	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	11,22
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,50	20,00	0,30	0,00	4,48	18,20
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Covrigei Ineluși cu susan (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	12,00		2,70	3,36	14,24	55,50
Ceai "Lisma"cu lapte fiert	200/50.		1,60	3,20	16,04	96,50
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
TOTAL :			15,59	20,92	89,01	569,50

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză roșie cu porumb dulce, ardei și semințe de in	100		2,66	6,23	12,49	85,70
Varză roșie	69,3	59,00	1,26	0,00	4,20	19,40
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic	16,7	10,00	0,38	0,06	2,46	17,70
Ardei dulci "Kalifornia" , "Kapya"	13,1	10,00	0,18	0,00	0,76	15,00
Praj	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,50
Lămâie (suc)	3,84	1,60	0,04	0,00	0,14	1,20
Zahăr	0,3	0,30	0,00	0,00	3,00	11,20
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95.
Semințe de in măcinate	3	3,00	0,50	1,08	0,78	15,60
Verdeață	1,35	1,25	0,1	0,1	0,01	0,1
Beef-stroganoff	1/20/25		6,48	8,42	20,65	142,76
Pulpă de porc/de vițel/ piept pui dez. refrigerat	31,6	31,60	5,25	2,23	13,52	57,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,8	5,80	0,00	5,78	0,00	52,10
Făina de grâu	4,0	4,00	0,40	0,01	2,97	13,10
Smântână, 15 % grăsime	2,0	2,00	0,06	0,30	0,64	4,12
Pastă de tomate	4,0	4,00	0,19	0,00	0,76	3,84
Ceapă uscată	29,00	24,00	0,49	0,00	2,75	12,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,50	0,1	0,1	0,01	0,1
Terci din crupe de grâu "Arnautca"	100,00		4,84	0,41	28,75	180,58
Crupe de grâu	40,00	39,70	4,80	0,11	28,72	154,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,04	0,30	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	40		1,94	0,29	23,58	93,20
Ceai "de Mai" cu lămâie	200./3		0,25	0,00	11,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Pere, struguri, citrice, kiwi)	50,00		0,40	0,00	4,95	34,50
	52	50				
TOTAL :			16,57	15,35	101,98	558,53
Dejunul -varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30./5		1,51	4,34	15,72	107,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
Puding din brânză de vaci cu dulceață de căpșune	85/10		15,20	8,47	30,34	283,48
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	138,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	37,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsime	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de căpșune	10,00	10,00	0,03	0,00	7,46	29,20
Lapte fiert	150,00		4,35	3,75	6,90	87,00

Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
Covrigei grâu încolțit (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,84	1,20	10,20	90,00
TOTAL :			22,90	17,76	63,16	567,78

Dejunul -varianta III

Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan	100/3		2,96	6,27	12,03	126,55
Morcov	75	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de țelină	57,2	40,00	0,80	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de susan măcinate	3	3	1,08	1,24	0,25	15,5
Perişoare din carne cu sos roșu de bază	50./25		9,38	6,61	5,76	131,48
Pulpă de porc/ bovină dezosată refrigerată	21,00	21,00	3,97	2,60	0,00	39,27
Piept de pasăre/curcan dezosată refrigerată	22,00	22,00	3,49	1,55	1,06	25,18
Ouă de găină, categoria "Extra "	5,38.	5,38	0,95	0,66	0,02	9,85
Lapte 2,5 % de grăsimi /apă	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Pâine	4,00	4,00	0,19	0,03	2,10	9,32
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază: 25 gr neto		25,00				18,00
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	0,96
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100		0,89	3,99	0,44	178,68
Crupe de hrișcă	46,00	46,00	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	30		1,40	0,20	17,70	69,90
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
TOTAL :			14,77	17,07	46,51	548,71

Costul: Dejunul 13,65 lei

PRÂNZUL

Salată "Vitaminică" cu mazăre verde, pătrunjel, ulei nerafinat	1/100		3,51	4,99	6,90	139,00
Varză proaspătă / murată sare <1,5gr per100g	81,55	65,00	1,17	0,00	3,48	19,00
Mazăre verde (fără conservanți ;sare< 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	63,50
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc /Praz	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de fl. Soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (p.t)	1/250/5		4,97	1,08	26,92	178,23
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tomate porționate	50,00		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51,00	50,00				
Biftec împănat în pesmeți copt	50,00		8,35	8,06	9,95	148,06
Pulpă de bovină/ porc dezosată refrigerată	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	10,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	6,16
Făină/Pesmeți	5,00/7,8	5,00/7,8	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Ghiveci de legume moldovenesc	100		2,48	10,99	18,30	157,70
Cartofi	62,00	40,00	1,24	5,40	12,20	51,50
Broccoli / Conopidă/ Dovlecei	17,00	11,30	0,07	0,034	0,64	12,00
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	3,30
Varză pr.	25,00	20,00	0,36	0,00	1,08	5,60
Rădăcină de țelină	7,00	5,70	0,28	0,08	0,60	6,72
Praz	14,3	12	0,204	0	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sos :	30,00					14,24
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008	0,001	0,04	0,20
Verdeață (pătrunjel, mărar)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/3		0,25	0,00	5,28	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fruite proaspete sezoniere (Kiwi,citrice,banane,)	111,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			14,61	19,41	71,73	541,25
Dejunul -varianta II						
Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe	50		1,43	2,50	14,24	88,08
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	0,85	0,00	5,40	24,00
Prune uscate /Caise uscate	10,20	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,46
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Piept de pui/curcan cu sos alb de legume	25/30		1,15	3,23	2,23	139,36
Piept de pui /curcan dezosată refrigerată	41,50	41,50	0,81	0,00	0,17	78,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume:	30,00					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,33	0,00	13,34
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,1	2,1	0	1,89	0	18,88
Orez fiert	100,00		2,84	3,11	27,87	142,46
Crupe de orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,83	116,28

Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	5,28	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	52,50	50,00	0,40	0,00	4,95	34,50
TOTAL :			8,50	9,20	80,77	561,39

Dejunul -varianta III

Legume coapte (dovleac, dovlecei, sfeclă)	50,00		1,00	0,40	9,80	56,60
	86,30	50,00	1,00	0,40	9,80	56,60
Brânză cu cheag tare"Edam" porționat	1/20		4,68	5,90	0,00	74,00
Brânză cu cheag tare,40 %de grasimi	21,00	20,00				
Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)	180/10.		16,47	11,49	37,96	318,57
Spaghete /tăiței de casă Ammi (grâu dur)	43,00	130gata neto	5,07	1,03	31,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	61,00	60,00	10,02	5,40	0,78	93,60
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	0,60	0,60	0,00	0,00	5,94	22,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porționate	40,00		0,75	0	11,2	48
Banane	88,8	80				
TOTAL :			23,04	17,79	69,54	539,27

Costul: Dejunul 13,65 lei

PRÂNZUL

Vinegretă de legume	100		2,37	10,00	10,25	99,66
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti în coajă	51,70	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0	0	0	0
Ciorbă cu fasole delicioasă	250		6,92	10,70	30,42	203,13
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	50		9,55	8,65	24,28	201,54
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	47,50	47,50	7,90	3,34	22,80	129,50

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meniu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Brânză cu cheag tare” Edam” cu legume :		10,00		2,35	3,00	0,00	37,50
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi		11,00	10,00				
Conopidă /Broccoli/Dovlecei sotată în unt		1/50/5		1,19	4,12	0,45	49,00
Conopidă /Broccoli proaspătă/Dovlecei proaspeți		106,50	55,60	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Cartofi, copți în rolă		150		5,00	5,20	49,25	252,45
Cartofi în coajă		250,0	150,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic		40		1,94	0,29	23,58	93,20
Băutură ”Limonadă”		200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie		16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă		0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porționate		85,00		1,3	0	18,7	81,6
Banane		94,35	85				
TOTAL :				11,92	12,61	102,56	555,85
Dejunul - varianta II							
Brânză cu cheag tare” Edam” porționat		10,00		2,35	3,00	0,00	37,50
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi		11,00	10,00				
Salată de morcov cu mere, semințe dovleac		100,00		1,68	6,55	9,37	104,61
Morcovi		81,30	65,00	0,65	0,00	4,55	22,00
Mere proaspete		22,70	20,00	0,39	0,03	2,10	9,90
Rădăcină de țelină		7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	7,48
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Semințe de dovleac		3,00	3,00	0,62	1,57	0,15	17,34
Cartofi fierți cu unt și mărar		100,00		3,36	3,04	29,50	155,10
Cartofi		154,00	100,00	3,04	0,15	29,55	128,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0,00
Mărar proaspăt		1,35	1,25	0	0	0	1,2
Pâine făină integr. fortificată Fe și acid Folic		50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "Lipton"cu lămâie		200./3		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei Ineluși cu susan (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)		16,00		3,40	4,20	17,80	99,20
TOTAL :				13,47	17,15	94,43	553,40
Dejunul -varianta III							
Tartină cu dulceață de coacăză/căpșune		40/20.		1,54	0,22	28,78	147,9
Dulceață de fructe		20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	78
Pâine făină integr. fortificată cu Fe și acid Folic		30,00	30,00	1,46	0,22	15,72	69,90
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt		100./5		14,67	15,77	22,37	297,00
Făină de grâu		25	25	1,03	0,09	7,42	68

Ouă de găină, categoria ”Extra ”	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,09	0,05	0,03	82,50
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice,banane,)	52,00	50,00	0,40	0,00	4,99	34,50
Băutură de măceș	200		0,34	0,14	17,55	75,40
Măceș	20,0	20,00	0,34	0,14	12,60	58,00
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :			16,95	16,13	73,69	554,80
Costul: Dejunul 13,65 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume feliate	30/30		0,71	0,00	3,19	44,50
Ardei dulci Kapya proaspeți	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete /Castraveți pr./	30,6	30,00	0,19	0,00	1,26	15,70
Rasolnic cu arpacaș	1/250		3,35	10,38	32,72	217,05
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de țelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" copt cu legume în rolă	50		21,70	14,93	3,83	148,99
Pește "Merluciu" f/cap	83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt și cașcaval	1/150/5		8,08	29,96	31,73	292,00
Crupe de malai	52,00	51,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00	3,51	4,50	0,00	85,70
Compot"Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	23,25	56,01
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	18,70	18,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	75		3,65	0,54	39,30	184,75
TOTAL :			37,74	55,81	134,02	943,30
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			49,66	68,42	236,58	1499,15
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			51,21	72,96	228,45	1496,70
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			54,69	71,94	207,71	1498,10
COSTUL : Dejun +Prânz 28,00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartina cu unt "de Râșcani" și branza cu cheag tare "de Olanda"	1/30/10/20		2,84	7,94	15,73	163,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5	5,00	0,05	4,12	0,03	37,80
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 4 %de grăs.	16,00	15,00	1,33	3,60	0,00	55,50
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci dens din cereale(bulgur)cu fructe, unt	1/200/5		6,68	5,14	48,00	238,88
Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei	40,00	40,00	4,99	0,28	28,00	179,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,50	0,50	0,045.	0,41	0,03	3,74
Băutură de măceș	150		0,25	0,11	14,40	54,90
Măceș	15,75	15,00	0,25	0,11	9,45	37,50
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			11,28	17,53	93,86	564,68
Dejunul - varianta II						
Grilețta cu unt și cașcaval pe chiflă coaptă-n rolă /pâine	75		8,67	12,87	30,87	282,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare "de Olanda"40% gr.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Chiflă p/u elevi :	50gr					130,80
Pâină de grâu	40,00	40,00	4,12	0,36	29,68	3,74
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	6,61
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,00	1,00	0,01	0,73	0,01	7,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	0,85
Drojdie	1,00	1,00	0,13	0,00	0,08	0,00
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt	1/200/5		6,89	7,34	39,00	235,54
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,11	0,03	37,40
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200./3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	52,00	50,00	0,40	0,00	4,95	34,50
TOTAL :			16,21	20,21	81,39	573,83
Dejunul - varianta III						
Dovlecei/Conopidă /Broccoli sotate în unt	1/25/5		1,19	4,12	0,56	62,05
Conopidă /Broccoli proaspătă	53,50	25,00	0,29	0,00	0,11	24,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,12	0,03	37,40
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,11	0,65
Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda"	120/25.		8,32	12,18	29,43	288,90

Paste făinoase (din grâu dur)	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs.	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei grâu încolțit (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	16,00		1,40	0,99	7,50	96,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			11,96	13,17	53,96	537,74
Costul: Dejunul 13,65 lei						
PRÂNZUL						
Salată de legume cu semințe de susan	50./2		1,37	3,00	4,67	64,55
Roșii proaspete	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapya"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de țelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2	2	0,35	0,006	0,99	11,5
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață și crutoane	1/250/20		7,95	10,92	44,45	287,86
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integr. fortificată cu Fe și acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bătută piept de pui împănată-n pesmeți	50		20,03	10,92	8,59	199,98
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	77,00	70,00	17,80	3,30	2,25	105,20
Ouă de găină, categoria "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu -Pesmeți	8,00/12,5	8,00/12,5	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrișcă cu unt	100		1,02	5,23	18,90	191,50
Crupe de hrișcă	46,00	46,00	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	5,04	38,75
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	0,49	18,70
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortif. Fe,acid Folic	75		4,00	0,54	39,20	174,75
TOTAL :			34,62	30,61	110,85	957,39
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			45,90	48,14	204,71	1522,07
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			50,83	50,82	192,24	1531,22
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			46,29	43,78	163,43	1495,13
COSTUL : Dejun +Prânz 28,00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II MARȚI

Denumirea bucatelor pentru menu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				

Dejunul - varianta I

Tartină cu unt "de Râșcani"	30/10.		1,55	8,47	15,76	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ou fiert	40,0.		5,10	4,60	0,30	69,00
Ouă de găină, categoria "Extra "	40,00					
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural și unt	205,00		6,94	2,77	41,25	234,07
Crupe de orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	147,35
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	5,10	5,00	0,02	0,00	0,44	17,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	150,00		2,59	2,87	13,47	99,10
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
TOTAL :			16,18	18,71	70,78	546,87

Dejunul - varianta II

Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "Edam"	1/30/10/20		1,82	14,47	15,76	218,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Brânză cheag tare"Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Măr copt cu miez de nuci	130,00		2,80	3,26	17,20	141,00
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Supă de lapte cu fidea / tăiței " Ammi"	250.		5,91	8,60	21,90	184,11
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea(grâu dur) / Tăiței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,0	5,00	0,05	4,12	0,03	37,80
Zahăr	0,15	0,15	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu lămâie	200./3		0,25	0,00	11,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			10,78	26,33	66,42	565,60

Dejunul - varianta II

Tartină cu dulceață de coacăză/de căpșune	30./20	10,00	2,04	0,29	35,32	149,60
Dulceață de coacăză/ de căpșune	20,00	20,00	0,10	0,00	14,40	56,40
Pâine făină integr fortificată cu Fe,acid Folic	30,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Budincă de brânză de vaci cu morcov	100		12,96	9,70	36,98	210,02
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26

Crupe de griș	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	11,2
Măr copt cu miez de nuci	130,00		2,80	3,26	14,70	141,00
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Lapte fiert	100,00		2,18	1,88	3,45	58,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	105,00	100,00				
TOTAL :			19,98	15,13	90,45	558,62

Dejunul - varianta III

Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "Edam"	1/30/10/20		1,86	13,47	15,79	218,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Măr copt cu miez de nuci	130,00		2,80	3,26	14,70	141,00
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Supă de lapte cu fidea/tăiței de casă Ammi	250.		5,88	6,13	21,90	171,27
Lapte ,2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea/Tăiței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,02	14,96
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	15,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma"cu lămâie	200/5/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			10,79	22,86	58,95	552,76

Costul: Dejunul 13,65 lei

PRÂNZUL

Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)	75		4,08	6,20	17,27	141,77
Dovlecei	140	110/75gata	1,54	0,40	6,27	29,70
sau Vânăță	101,30	96,2/75gata	1,80	0,30	5,50	35,00
Făină de grâu	3,70	3,70	0,38	0,033.	2,75	12,10
Roșii	37,30	31,70	0,19	0,00	1,30	6,02
Ceapă/Praz	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Rădăcină de țelină	7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,50	5,50	0,00	5,50	0,00	49,45
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu orez și smântână	1/250/5		14,39	13,82	36,87	296,82
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,70	95,45
Castraveti	17,00	15,00	0,50	0,00	0,20	32,00
Orez	10,00	10,00	0,73	0,20	0,63	29,00
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	8,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru menu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză Pechin cu porumb, praz	1/100/5		2,86	4,99	8,78	104,89
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roșii proaspete	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș) prelucrat termic	16,70	10,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,80	4,13
Praz /ceapă	12,50	10,00	0,38	0,00	0,91	5,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Gulaș din pulpă de porc/pulpe de găină	20/50		6,84	8,08	5,10	119,71
Pulpă de porc /vițel dezosată refrigerată	31,60	20gr netto	6,00	3,92	0,00	59,09
Morcov	4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,80
Ceapă	18,00	15,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,02	0,00	0,17	0,76
Făină de grâu	4,00	4,00	0,41	0,00	3,00	13,10
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuscus fiert cu unt	1/100		3,44	3,07	17,98	107,68
Cuscus "/orz/ mei/ arpacaș	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	40		1,94	0,29	23,58	93,20
Ceai "Akbar"cu lămâie (fără zahăr)	200./3		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	100,00		0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			16,13	16,43	81,92	553,57
Dejunul - varianta II						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Pârjoala de casa coaptă	50		7,73	8,36	4,37	149,04
Pulpă de porc/de vițel dezosată refrigerată	19,00	19,00	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	20,50	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodată	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu /Pesmeți	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Ghiveci din legume cu orez,verdeată (sarmale lenese)	250		8,79	6,43	8,55	292,23
Varză proaspata	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00

Morcovi	50,00	50,00	0,03	0,00	0,17	37,80
Ceapa /Praz	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Rădăcină de țelină	7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos 70 g netto:	70	70.				80,00
Faina de grâu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodată	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	40		1,94	0,29	23,58	93,20
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	200./3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			16,13	16,43	55,06	565,76

Dejunul - varianta III

Brânză cu cheag tare "de Râșani"	10,00		2,35	2,00	0,00	39,20
Brânză cu cheag tare"de Olanda("45% de grâs)	10,55	10,00				
Dovleac copt în rolă	75,00		1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac	129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt	100./5		14,67	15,77	22,37	236,40
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	40		1,94	0,29	23,58	93,20
Ceai "de Mai"cu lapte natural	200/50.		1,60	2,50	10,96	77,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grăsimi	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere proaspete)	156,00	150,00	0,80	0,00	19,90	90,00
TOTAL :			11,43	22,01	61,68	563,09

Costul: Dejunul 13,65 lei

PRÂNZUL

Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare termică)	1/250/5.		3,28	10,33	24,60	176,27
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru menu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de sfeclă cu porumb dulce,verdeată și semințe de dovleac	1/100/5		3,27	5,03	12,52	121,08
Sfeclă	93,40	75,00	1,28	0,00	8,10	36,00
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș) prelucrat termic	25,10	15,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	2,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac/nuci/	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Perișoare din pește cu sos roșu de bază	50./25		8,33	8,68	10,00	145,66
Pește Merluciu f/cap	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază:		25,00				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Mămăliguță cu unt	1/100		3,19	25,44	24,78	133,43
Crupe de malai	33,00	33,00	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe în sortiment (mere,pere, prune, struguri)	52	50,00	0,52	0,00	9,25	37,00
Ceai "Akbar" cu lămâie	200./3		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
TOTAL :			17,99	39,51	82,75	556,76
Dejunul - varianta II						
Salată din crudități	100,00		1,36	5,02	5,30	73,01
Roșii proaspete	35,40	30,00	0,21	0,00	1,03	4,96
Castraveți proaspeți	37,50	30,00	0,26	0,00	0,68	5,63
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcovi	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Verdeața	2,70	2,50	0,06	0,01	0,11	0,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0.	5,0.	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
Pilaf cu carne de pasăre	65/50/100		21,42	21,25	30,88	296,19

Carne de pasăre/curcan dezosată refrigerată	124,50	124,50	18,20	15,10	0,48	107,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	36	36,00	2,52	0,22	27,80	122,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	40		1,94	0,29	23,58	93,20
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	20,00		2,10	0,26	13,70	63,40
TOTAL :			24,97	26,56	66,33	547,59

Dejunul - varianta III

Tartină cu bitoc de pui pe chiflă	50/50		11,09	8,44	39,45	303,05
Pulpă de porc dez.refr./Piept de pui refriger	37/39	37	7,00	4,60	0,00	64,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	11.00	11.00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0,43	0,06	4,72	20,97
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	4,30
Făină /Pesmeți	5,00/7,8	5,00/7,8	0,42	0,53	3,57	19,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Chiflă pentru elevi/Pâine de grâu	50		2,74	0,40	29,50	165,00
Mix de legume(Ardei,roșii,castraveți) porționate	150		1,60	0,00	4,50	78,00
Ardei , roșii, castraveți	66,5/51/51	50				
Fruite proaspete (Banane)	50		0,75	0,00	11,40	52,00
	111	100				
Suc de fructe (zahăr-mai puțin de 5gr. per100 ml.)	200.		1,00	10,20	25,00	130,00
TOTAL :			14,44	18,64	80,35	563,05

Costul: Dejunul 13,65 lei

PRÂNZUL

Mix de legume cu semințe feliate	50		1,60	0,04	4,50	78,00
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Ciorbă de legume	1/250		5,85	15,6	24,3	210,95
Conopidă proaspătă	31,25	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produș) prelucrată termic	15,40	10,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în sos propriu	23,5/5,33	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00

Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din piept de pui la aburi		50		19,64	5,91	4,43	129,25
Carne de piept de pui refrigerată		47,50	47,00	17,90	3,34	2,28	83,00
Lapte 2,5 % de grăsimi		12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine de grâu		9,00	9,20	0,27	0,00	1,51	15,00
Ouă de găină, categoria "Extra "		6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt		100		3,40	8,41	29,63	213,10
Cartofi		154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot asorti din gutui si mere		1/200		0,33	0,00	14,98	59,85
Gutui		23,0.	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)		11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic		75		4,00	0,54	39,30	174,75
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)		108,00	100,00	4,80	0,00	9,90	85,00
TOTAL :				39,62	30,50	127,04	950,90
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				57,61	55,00	209,79	1507,66
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				57,61	57,06	193,37	1498,49
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				50,84	49,14	194,00	1513,95
COSTUL : Dejun +Prânz 28,00lei							
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp							
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÎNA II VINERI							
Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	menu-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I							
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi aditivi, fara adaos de zahar)	(fara	120		0,8	2,5	12	148,80
Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"		120,00		7,17	17,71	1,61	289,56
Ouă de găină, categoria "Extra "		80,00	80,00	2,54	2,30	0,14	138,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Lapte 2,5 % de grăsimi		30,0	30,00	0,84	0,76	1,41	17,40
Cașcaval de Olanda		16,0	15,00	3,70	6,40	0,00	59,36
Pâine de grâu		30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie		200./3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Biscuiți "Porumbița"(fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)		10,00		0,75	0,65	4,60	31,25
TOTAL :				10,43	21,08	40,48	561,30
Costul: Dejunul 13,65 lei							
Dejunul - varianta II							
Mix de legume		50,00		0,90	0,15	1,71	28,75
Tomate proaspete porționate		26,30	25,00	0,125.	0,00	0,53	4,75
Ardei dulci porționat" Kapyra"/"Kalifornia"		33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
Ficat de pasăre înăbușit cu sos de leg.		50/30.		13,69	10,73	3,70	203,32
Ficat de pasăre refrigerat		74,00	70,00	12,88	2,29	0,00	83,00
Făină de grâu		1,50	11,00	0,30	0,35	0,52	21,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		6,00	6,00	0,00	5,99	0,00	54,00
Ceapă		24,00	24,00	0,41	0,00	2,28	10,32
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume			30,0.	0,1	2,1	0,9	35
Paste" Ammi "fierte cu unt		130		4,27	3,69	23,26	140,90
Paste făinoase din grâu dur		33,00	33,00	3,95	0,80	23,20	115,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine făină integr. fortificată Fe și acid Folic		40		1,94	0,29	23,58	93,20
Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere, citrice, banane, kiwi)		104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămîie		200/10/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :				20,95	14,71	68,71	556,96
Dejunul - varianta III							
Salată din conopidă cu mazăre verde, ardei dulci		50		2,88	5,02	7,46	84,76
Conopidă proaspătă		64,3	30,00	1,61	0,00	3,15	19,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare- 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic		15,4	10,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Ardei dulci "Kapyra"/"Kalifornia" proaspeți		13,3	10,00	0,17	0,00	0,63	3,06
Ceapă /Praz		12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Lămâie		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Sare iodată		0,3	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (Pătrunjel , mărar)		2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95

Pește"Macrou"cu legume înăbușit în rolă	50		11,70	14,93	3,83	148,99
Pește "Macrou" de mare f/cap	83,50	50,00	9,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu / tomate	8,2/3,5	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	100		3,12	3,29	24,13	136,18
Crupe de malai	33,00	32,70	2,80	0,40	24,50	110,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortif.cu Fe,acid Folic	40		1,94	0,29	23,58	93,20
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	5,58	23,40
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			20,58	23,53	74,48	555,53
Costul: Dejunul 13,65 lei						
PRÂNZUL						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Bořș ucrainean de varză cu cartofi și fasole ,verdeață	1/250		7,44	7,14	22,36	297,86
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă/Varză murată	25,00/28,5	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de pasăre coaptă-n rolă	50		12,27	6,68	22,25	163,30
Pulpe de pui dezosată refrigerată	83	50,00	5,24	2,23	15,12	111,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	2,88	4,45	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Castraveți feliați ,sare-1 gr/100gr produs	35,00	35,00	1,20	1,80	0,00	37,00
Paste făinoase fierte cu unt	150,00		6,65	5,43	32,43	229,40
Paste făinoase penne,fusili, mini-farfalle (confectionate din făină dură)	52,00	52,00	6,20	1,30	32,40	192,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	10,23	39,96
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortificată Fe,acid Folic	75		4,00	0,54	39,30	174,75
TOTAL :			32,06	21,59	128,67	951,77
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			43,24	42,67	183,80	1513,07
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			53,01	46,40	197,38	1508,73
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			52,64	45,12	205,77	1507,30
COSTUL: Dejun +Prânz 28,00 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						