



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Hîncești

CEBOTARI Oleg /



Data

13 / februarie 2025

APROB

Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL



Cuzor Doina

Data 13 / 02 2025

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimenatația copiilor din instituțiile cu clase cu profil sportiv
alimentate de Compania „PONTTEM.X” S.R.L.
perioada iarna-primavara pentru anul 2025,
din cadrul instituțiilor de educație primară, gimnazială și liceală din
raionul Cimișlia

Luni Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din orez pe lapte cu stafide	1/200		5,23	4,48	28,40	223,22
	Orez, șlefuit		0,025	1,83	0,50	15,75	120,30
	Lapte 2.5%		0,110	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,003	0,00	0,00	2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Fructe uscate+stafide		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Biscuiți la ceai	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,80	29,60	170,40
4.	Cacaco cu lapte	1/200		3,30	2,20	10,45	77,49
	Cacao pudră		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lapte 2.5%		0,150	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,32	19,04	82,98	629,21
Pranz							
1	Rasolnic	1/200		2,870	3,22	31,45	110,52
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapa		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,013	0,14	0,01	0,73	4,26
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,010	0,15	0,03	0,45	1,8
	Crupe de arpacaș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Sare iodată		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Conopida		0,020	0,32	0,02	8,00	4,00
2	Snițel de pui cu paste cu unt	1/60/200		12,26	6,22	15,72	372,93
	Piept pui		0,060	10,50	0,84	0,42	125,60
	Oua		0,003	0,34	0,26	0,03	25,60
	Faina		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ceapa		0,015	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
	Paste fainoase		0,055	0,21	0,02	1,12	89,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,003	0,50	0,02	1,30	65,20
	Sare iodată		0,001				
3	Compot de fructe	1/200		0,11		12,88	52,99
	Mere proaspete		0,030	0,11		2,98	12,41
	Zahar		0,010			9,90	40,58
4	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/70		5,67	0,84	33,60	186,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,070	5,67	0,84	33,60	186,90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				20,91	10,28	93,65	723,34
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				35,23	29,32	176,63	1352,55

Marți Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Omletă cu legume și brânza tare	1/100/		16,2	5,54	49,09	256,59
	Oua		0,060	11,38	0,91	0,46	51,87
	Lapte		0,020	4,5	0,59	33,3	162
	Ardei kapia		0,005	0,36	0,04	15,33	6,72
	Brânza tare		0,005				
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		4		36
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ceai cu zahăr	1/200/10		0,0	0,0	5,2	41,43
	Ceai		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,010			4,95	40,56
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,78	14,11	58,40	456,12
	Gustare						
	Fruite proaspete în asortiment		0,100	0,40	0,00	11,30	45,00
PRANZ							
1	Bors ucrainesc	1/200		1,3	3,04	10,93	119,59
	Cartofi		0,027	0,39	0,02	3,69	68,5
	Varza		0,025	0,16		1,08	6,2
	Sfecla		0,030	0,41		2,59	10,32
	Ceapa		0,004	0,06	0,01	2,45	1,08
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Paste de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Sare iodată		0,001				
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
2.	Pârjoală de pui	1/70		15,19	8,36	9,96	199,39
	Pulpă de pasăre, dezosată, degresată		0,060	13,52	5,72	3,90	142,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Lapte 2.5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Piureu din cartofi	1/200		3,52	2,00	30,93	178,80
	Cartofi		0,250	3,20	0,16	30,40	158,00
	Lapte 2.5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Roșii/castraveți murați	1/50		0,50	0,10	1,50	6,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine feliată	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	36,74
	Fruite proaspete în asortiment		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ				24,70	14,10	86,22	674,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				43,88	28,21	155,92	1175,14

Miercuri Saptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de malai	1/200		2,42	1,84	13,43	141,20
	Crupe de porumb		0,030	2,40	0,20	13,40	125,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Biscuiti fără grăsimi hidrogenizate	1/40		10,20	1,02	0,00	256,30
	Biscuiti fără grăsimi hidrogenizate		0,040	10,20	1,02	0,00	256,30
3.	Brânză cu smântână	1/30/10		10,70	1,07	3,65	130,20
	Brânză albă de vaci 5%		0,030	10,20	1,02	0,00	112,30
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,50	0,05	3,65	17,90
4.	Chefir	1/200		0,26	0,41	12,45	92,63
	Chefir 10%		0,200	0,26	0,41	12,45	92,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,57	4,34	29,53	620,33
1.	Fructe proaspete	1/100	0,100	0,61	0,17	15,66	46
PRANZ							
1	Ciorba cu fasole	1/250		5,29	2,26	24,32	108,84
	Fasole		0,020	4,38	0,2	10,75	60,3
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapa		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
2	Carne de purcel cu tocanita de legume	1/60/150		3,33	10,15	28,22	164,31
	Carne porc		0,070	1,08	7,9	4,57	64,51
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,034	0,35	0,03	1,9	11,15
	Porumb dulce conservat		0,012	0,32	0,13	1,94	10,36
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/70		6,3	2,1	33,6	180,6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,070	6,3	2,1	33,6	180,6
4	Compot de fructe	1/200		0,11		12,88	52,99
	Mere proaspete		0,030	0,11		2,98	12,41
	Zahar		0,010			9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ				15,03	14,51	99,02	506,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				39,21	19,02	144,21	1173,07

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/50		15,54	12,91	32,59	334,50
	Paste făinoase din făină integrală		0,043	4,30	0,56	31,82	154,8
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70
2.	Tartina cu magiun	1/30/20		2,71	0,38	27,55	126,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Magiun		0,020	0,28	0,02	13,15	46,1
3.	Ceai cu zahăr	1/200/10		0,0	0,0	5,2	41,43
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,25	13,29	63,11	501,26
PRANZ							
1.	Zeama cu tăitei	1/200		3,41	3,07	26,80	103,89
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapa uscată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeț		0,003	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tăitei		0,010				
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Ouă		0,010	1,16	0,87	0,09	12,44
	Ardei dulce		0,005	0,04	0	0,23	1,13
	Borș acru		0,010				
	Sare iodată		0,0008	0	0	0	0
2.	Ragu din legume	1/200		4,12	2,20	34,79	199,65
	Cartofi		0,080	3,20	0,16	30,40	158,00
	Varză albă		0,150	0,32	0,00	2,16	13,50
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Mazăre conservată		0,005	0,25	0,01	0,65	2,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2,00		18,00
	Pastă de tomate		0,001	0,05	0,00	0,15	0,85
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Gulas de pui	1/60		13,82	7,75	5,33	167,30
	Pulpă de pasăre, dezosată, degresată		0,070	13,52	5,72	3,90	142,00
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Morcov		0,010	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Pâine feliată	1/70		4,50	1,50	24,00	180,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,070	4,50	1,50	24,00	180,60
5.	Compot de fructe uscate	1/200		0,11		12,88	106,38
	Fructe uscate		0,030	0,11		2,98	65,80
	Zahar		0,010			9,90	40,58
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	78,00
	Fructe proaspete în asortiment		0,100	0,40	0,00	11,30	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ				26,36	14,52	115,10	835,82
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				44,61	27,81	178,21	1337,08

Vineri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ouas pe lapte cu seminte de in	1/200		9,76	11,42	26,32	246,99
	Fulgi de ovaz		0,025	2,14	0,18	11,94	64
	Lapte 2,5%		0,120	6,00	4,00	10,00	104
	Zahăr		0,003			2,97	12
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	15
	Semințe de in		0,001	1,60	5,60	1,38	52,40
2.	Tartina cu unt	1/30/10		2,47	4,46	14,47	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,04	4,10	0,07	78,00
3.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,26	15,89	44,03	418,13
PRANZ							
1.	Ciorbă cu varza	1/200		1,61	5,1	17,38	99,66
	Varză proaspătă		0,060	0,64	0	4,32	24,8
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	5	0	45
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Borș acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Sare iodată		0,0008				
2.	Fileu de pui julien în sos alb	1/60		15,75	4,72	5,08	196,90
	Fileu de pasăre		0,060	15,00	1,20	0,60	125,30
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,004	0,08	0,45	0,10	15,60
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,003	0,50	0,05	3,65	25,80
	Ceapă		0,010	0,17	0,02	0,73	3,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Terci din hrișcă	1/150		3,02	1,89	16,78	201,20
	Crupe de hrisca		0,040	3,00	0,25	16,75	185,60
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Salată vitamină	1/50		0,87	1,06	10,60	30,65
	Morcov		0,030	0,52	0,04	2,80	16,40
	Conopidă		0,010	0,30	0,02	7,50	3,75
	Ardei dulci		0,010	0,05	0,00	0,30	1,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/70		4,05	0,60	24,00	189,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,070	4,05	0,60	24,00	189,50
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	36,74
	Fructe proaspete în asortiment		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				25,44	13,38	82,74	754,65
Gustare							
1.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,63		11,7	43,5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				37,70	29,27	126,77	1216,28

		Luni	Săptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din griș pe lapte	1/200		6,02	3,89	24,75	208,37
	Crupe de griș		0,025	3,00	0,25	16,75	128,60
	Lapte 2.5%		0,120	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	24,13	211,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,500	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Ou fiert	1 buc.		7,80	6,00	0,60	112,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,060	7,80	6,00	0,60	112,30
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai, fitoceai		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,95	18,69	54,43	552,46
Prânz							
1.	Rasolnic cu legume	1/200		2,58	3,26	28,49	99,69
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,4	8,2
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,010	0,15	0,03	0,45	1,8
	Crupe de arpacaș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Sare iodată		0,0008				
2.	Carne de pui în sos de smântână cu paste	1/70/30/200		20,13	8,58	21,12	224,43
	Fileu de pui		0,090	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,002	1	0,1	7,3	35,8
	Paste făinoase		0,055	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
3.	Salată multivitamin	1/50		2,10	6,67	3,14	69,76
	Varza Pekin		0,035	0,34	0,06	0,92	3,44
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Semințe de susan		0,001	1,6	5,6	1,38	52,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Pâine porționată	1/70		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,070	6,3	2,1	33,6	180,6
5.	Compot de fructe	1/200		0,11		12,88	52,99
	Mere proaspete		0,030	0,11		2,98	12,41
	Zahar		0,010			9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31,22	20,61	99,23	627,47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				31,22	20,61	104,18	1200,22

		Martii		Saptămăna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez pe lapte cu fructe confiate	1/200		6,12	5,90	29,75	215,46
	Crupa de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Lapte 2,5%		0,120	4,2	2,8	7	72,8
	Stafide (fructe confiate)		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,20
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartina cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	40,56
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,010			4,95	40,56
1.	Fructe proaspete)	1/100	0,100	0,61	0,17	15,66	60,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				8,39	10,41	60,03	408,45
PRANZ							
1.	Zeama cu tăiței	1/200		3,41	3,07	26,80	103,89
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapa uscată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,003	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tăiței		0,010				
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Ouă		0,010	1,16	0,87	0,09	12,44
	Ardei dulce		0,005	0,04	0	0,23	1,13
	Borș acru		0,010				
	Sare iodată		0,0008	0	0	0	0
2.	Chifteluțe de pui în sos de legume	1/70/20		18,70	10,57	14,16	199,58
	Pulpă de pasăre, dezosată, degresată		0,060	16,64	7,04	4,80	120,30
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,003	0,39	0,30	0,03	4,29
	Ceapă		0,005	0,17	0,02	0,73	3,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Tomate în suc propriu		0,010	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ceapă		0,010	0,34	0,04	1,46	6,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,30	0,03	2,19	10,74
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	rafinat		0,003	0,00	3,00	0,00	27,00
3.	Terci din hrisca	1/150		3,01	1,07	16,76	138,00
	Crupa din hrisca		0,040	3,00	0,25	16,75	130,20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,01	0,82	0,01	7,80
4.	Salatăă din mazare verde	1/50		1,43	1,08	4,73	47,29
	Mazăre conservată		0,020	1,00	0,04	2,60	26,89
	Ceapă		0,020	0,17	0,02	0,73	3,20
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/70		4,50	1,50	24,00	189,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,070	4,50	1,50	24,00	189,50
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,14	0,00	8,91	36,74
	Fructe proaspete în asortiment		0,035	0,14	0,00	3,96	16,45
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRANZ				31,19	17,29	95,36	715,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				39,58	27,70	155,39	1183,48

Miercuri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
Dejun							
1.	Supa din lapte cu paste	1/200/		7,54	8,70	22,55	199,87
	Paste spicisor		0,025	1,5	0,6	10,5	48,75
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,150	6	4	10	104
	Zahar		0,002			1,98	8,12
2.	Biscuiti	1/40		2,71	0,38	27,55	126,20
3.	Cacaco cu lapte	1/200		3,30	2,20	10,45	77,49
	Cacao pudră		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lapte 2.5%		0,150	3,30	2,20	5,50	57,20
	Zahăr		0,005	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16,85	13,48	66,05	460,76
Pranz							
1.	Bors ucrainesc	1/200		1,3	3,04	10,93	66,64
	Cartofi		0,027	0,39	0,02	3,69	15,55
	Varza		0,025	0,16		1,08	6,2
	Sfecla		0,030	0,41		2,59	10,32
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapa		0,004	0,06	0,01	2,45	1,08
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Paste de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Sare iodată		0,001				
1.	Pește copt în sos de legume	1/60/10		11,40	3,17	6,81	150,90
	Pește		0,070	10,20	1,02	0,00	98,50
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci de arpacas	1/200		2,42	1,84	13,43	141,20
	Crupe de arpacas		0,035	2,40	0,20	13,40	125,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salată țărănească	1/50		0,84	1,10	4,85	35,60
	Varză albă		0,040	0,32	0,00	2,16	12,40
	Morcov		0,010	0,20	0,02	1,05	6,15
	Ceapă		0,020	0,17	0,02	0,73	3,20
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0,005	0,15	0,06	0,91	4,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
4.	Pâine feliată	1/70		4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,070	4,50	1,50	24,00	129,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,26	0,41	17,40	74,14
	Fructe uscate+stafide		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	68,30
	Fructe proaspete în asortiment		0,100	0,40	0,00	11,30	68,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				21,11	11,05	88,72	665,78
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				37,96	24,53	154,77	1126,54

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
			Dejun				
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/200		10,86	5,00	33,38	310,50
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	4,46	0,58	32,97	202,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,002	0,01	0,82	0,01	7,80
	Brânză albă de vaci 5%		0,040	6,40	3,60	0,40	100,20
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Tartină cu unt	1/30/10		2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Iaurt lichid (băubil)	1/150		3,00	4,50	6,00	75,00
	Iaurt natural, fără aditivi și adaos de zahar		0,150	3,00	4,50	6,00	75,00
1.	Fructe proaspete de sezon	1/150	0,150	0,63		17,9	74,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				0,71	8,20	18,03	618,05
Prânz							
1.	Giorba cu ou și verdeață	1/200		4,19	5,05	30,56	122,78
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,020	0,43	0,05	18,40	8,06
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Borș acru		0,010				
	Oua		0,005	2,26	1,74	0,17	24,88
	Orez		0,008	0,72	0,2	6,24	36,14
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
2	Ciulama de pui cu legume în sos de smântână	1/50/50		12,47	7,68	17,11	137,36
	Carne de pui		0,070	11,63	1,12	0	56,88
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0	5	0	45
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Sare iodată		0,0007				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Făină de grâu integrală		0,002	0,2	0,02	1,46	7,16
3	Piure de cartofi	1/100		3,24	4,82	12,07	146,76
	Cartofi		0,120	2,3	0,12	10,5	92,16
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,015	0,9	0,6	1,5	15,6
	Sare iodată		0,0005				
4	Salată din varză	1/50		1,96	5,18	2,98	57,52
	Varza		0,080	1,79	0,13	2,10	7,87
	Verdeata		0,001	0,04	0,00	0,07	0,33
	Porumb conservat		0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,005		5,00		45,00
5	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/70		6,3	2,1	33,6	180,6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,070	6,3	2,1	33,6	180,6
6	Compot din fructe	1/200		0,25	0,00	10,55	41,53
	Fructe proaspete		0,040	0,25		5,60	21,24
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				28,41	24,83	106,87	686,55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				29,12	33,03	124,90	1304,60

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Terci de arnaut cu lapte	1/200		6,30	5,61	20,46	165,38
	Crupe de arnaut		0,025	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
3.	Brânză tare (cașcaval)	1/10		4,24	4,41	0,00	63,32
	Brânză tare 45%		0,010	4,24	4,41		63,32
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,16	10,26	33,03	294,27
Pranz							
1.	Ciorbă din legume	1/200		1,73	5,1	22,28	101,81
	Varză proaspătă		0,060	0,64	0	4,32	24,8
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	5	0	45
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Borș acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Sare iodată		0,0008				
1.	Papricaș din carne de pui	1/60/10		20,70	3,70	3,96	176,80
	Fileu de pasăre		0,065	20,00	1,60	0,80	142,30
	Morcov		0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		0,020	0,34	0,04	1,46	6,40
	Tomate în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Piure de mazare	1/200		11,50	2,50	26,50	175,00
	Mazăre uscată		0,070	11,50	0,50	26,50	157,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2,00		18,00
	Sare iodată		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Salata de iarnă	1/50		2,02	4,50	7,34	67,55
	Sfeclă		0,060	1,02	0,00	6,48	25,80
	Semințe de floarea soarelui		0,001	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,26	0,41	17,40	74,14
	Fructe uscate+stafide		0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,010	0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Pâine feliată	1/70		4,50	1,50	24,00	129,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,070	4,50	1,50	24,00	129,00
6.	Fructe proaspete în asortiment	1/100		0,40	0,00	11,30	47,00
	Fructe proaspete în asortiment		0,100	0,40	0,00	11,30	47,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Pranz				41,11	17,73	112,78	771,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				53,27	27,99	145,81	1065,57