

„COORDONAT”

“APROBAT”

Şeful Centrului

Director

de Sănătate Publică Chisinau

S.R.L. “SAVUROS PRIM”

D-na Eudochia TCACI

Victor CIOBANU

“06” 2022



2022

MENIU –MODEL

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

*(asigurați cu dejun cald în stil masă-suedeză, elevii care au suportat TBC, cei care au contactat
focarele de TBC cu dejun și prânz, elevii grupelor cu regim prelungit)*

pe perioada de iarnă-primăvara

clasele I-IV

a anului de studii

2021- 2022

I Săptămână Luni

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Tartina cu unt si cașcaval	25/10/20					
	Pâine de grâu	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
	Unt fără grasimi vegetale (72.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	78,00
	Cașcaval 45% grasimi	21,00	20,00	5,24	5,44	0,00	78,22
2	Terci rar de griș cu stafide pe lapte .	200/5/10					
	Crupa de griș	37,00	37,00	3,70	1,48	24,79	120,25
	Lapte 2,5 de grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			14,89	22,26	73,64	563,72
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun	25/10/20					
	Pâine de grâu	25,00	25,00	2,25	0,75	12,00	64,50
	Unt fără grasimi vegetale (72.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	78,00
	Magiun	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Terci de ouas cu stafide pe lapte .	200/5/10					
	Crupa de griș	37,00	37,00	3,70	1,48	24,79	120,25
	Lapte 2,5 de grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			9,93	16,84	86,79	531,60
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată din sfeclă ,semințe	100					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Ulei nerafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe	3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
2	Ciorba de țară cu smântână	200/5					
	Varză proaspătă	45,00	36,00	0,29		1,94	11,16
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
	Pătrunjel	1,35	1,00	0,01	0,00	0,08	0,28
	Mărar	1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
	Smântână (pr.termic) 15% grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne de pui cu sos	48/50					
	Piept de pui refrigerat	70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03

	Pastă de tomate	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci dens din crupe de arpăcaș	100					
	Crupe de arpăcaș	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată de masă	0,10	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01
	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
5	Compot din mere	200					
	Mere proaspete	50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Zahăr	3,00	3,00			2,97	12,17
	TOTAL			24,32	17,67	96,57	566,23

Prețul dejun + prînz (30,20 lei)

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
2	Pilaf dulce cu fructe	150					
	Orez	35,00	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (72,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr	3,40	3,40			3,37	13,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			12,58	14,73	77,42	518,97
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Terci din orz cu lapte și stafide						
	Orz	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,5% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
3	Lapte fiert 2.5%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
4	Covrigi far a grăsimi hid-e, si E- uri	25,00	25,00	2,75	0,75	19,75	80,00
	Total			22,20	14,75	72,67	512,11
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Tomate proaspete	59,00	50,00	0,25	0,00	1,05	9,50
2	Ciorba cu mazăre uscata						
	Cartofi	60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
	Mazăre uscata	20,00	19,90	4,58	0,20	10,55	62,49
	Pătrunjel	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
	Mărar	2,00	1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomat -pastă	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Sare iodată	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare cu sos roşu	50/50					
	Carne de piept de pui refrigerată	20,00	14,00	3,50	0,28	0,14	15,96
	Pulpă de bovină fără os refrigerată	20,00	12,00	2,42	0,84		18,00
	Lapte 2,5% de grăsimi	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ou, categorie extra, gr	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine	4,00	4,00	0,36	0,12	1,92	10,32
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu de bază : 50 g neto		50,00				
	Morcov	5,00	4,00	0,05	0,00	0,28	1,64
	Ceapă	3,00	2,52	0,04	0,01	1,84	0,81
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10		2,10		18,90
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,75	0,75			0,74	3,04
	Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cereale integrale	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt 72,5 % grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată de masa	0,30	0,30	0,01	0,01	0,01	0,01

5	Compot din fructe	200					
	Mere	45,00	39,60	0,16		4,47	18,61
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie (suc)	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
6	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	TOTAL			23,90	10,10	98,99	578,92

Prețul dejun + prînz (30,20 lei)

I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Puding din brânză de vaci cu dulceață						
	Brânză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de grîș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat.extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Sîntâni 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
	Lapte 2,5% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fierț	150					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Covrigei (fără adaosuri, fără gr.hidr)	40,00	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
4	Fruite proaspete mere	80,00	70,40	0,28		7,96	33,09
	Total			20,89	14,51	76,20	527,61
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Puding din brânză de vaci cu dulceață						
	Brânză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de grîș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat.extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Sîntâni 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
	Lapte 2,5% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fierț	100					
	Lapte 2,5% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Biscuiti	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
3	Fruite proaspete banane	50,00	35,00	0,35	0,11	7,70	31,15
	Total			17,51	15,27	64,05	499,47
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	1/100					
	Varză proaspătă	70,00	56,00	0,45		3,02	17,36
	Ulei nerafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Mazăre verde pr.Termiv	15,00	15,00	0,75	0,03	1,95	6,00
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie (suc)	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
2	Zamă cu tăiței și smântână	1/250/5					
	Tăiței	10,00	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00
	Cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Tomate suc propriu	20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
	Rădăcină de țelină	2,00	1,40	0,01	0,00	0,04	0,22
	Pătrunjel verde	4,00	3,20	0,14	0,01	0,29	1,31
	Smîntînă (pr.termic) 15% grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pilaf cu carne de pasăre	50/50/100					
	Carne de pasăre refrigerată	80,00	39,20	8,15	3,45	2,35	46,65
	Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00		6,00		54,00
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Pastă de tomate	2,70	2,70	0,15		0,41	2,30
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94

	Orez	36,00	35,64	2,60	0,71	22,45	130,09
	Sare iodată de masă	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Suc (mai puțin de 5 gr.zăhar liber la 100ml)	100,00					
		100,00	100,00	0,20	0,20	10,50	45,00
5	Pâine din făina integrală	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	TOTAL			20,62	18,02	106,20	623,36

Prețul dejun + prânz (30,20 lei)

I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1.	Iaurt cu bacterii active 2,5%	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
2.	Chiflă (aluat dospit) cu stafide/brânză/achizitionata	1/65					
	Făină de grâu	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,5%	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ou cat.extra	15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Vanilie						
	Zăhar	7,50	7,50			7,43	30,44
	Drojdie	1,40	1,40	0,12	0,03	0,25	1,47
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
3	Fructe (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			10,99	16,02	77,84	508,06
	Dejun II (15,85 lei)						
1.	Chiflă (aluat dospit) cu stafide/brânză/ achizitionata	1/65					
	Făină de grâu	50,00	50,00	5,00	0,50	36,50	179,00
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,5%	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Ou cat.extra	15,00	13,05	1,70	1,31	0,13	18,66
	Vanilie						
	Zăhar	7,50	7,50			7,43	30,44
	Drojdie	1,40	1,40	0,12	0,03	0,25	1,47
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
2	Iaurt natural 2,6% de grăsimi	120,00		0,80	2,50	12,00	148,80
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
5	Covrigei	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
	Total			13,19	16,62	93,64	572,06
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Borș de varză cu cartofi și smântână	1/250/5					
	Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16		1,08	6,20
	Cartofi	40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Sfeclă roșie	37,50	30,00	0,51		3,24	12,90
	Paste de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Smântână 15 % de grăsime	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Verdeață(pătrunjel.mărar)	5,00	3,70	0,05	0,01	0,28	1,04
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Pirjoală coaptă la aburi	1/45					
	Pulpă de bovină f/os refrigerată	20,00	12,00	2,42	0,84		18,00
	Piept de pui refrigerat	20,00	14,00	3,50	0,28	0,14	15,96
	Pâine de grâu	9,00	9,00	0,81	0,27	4,32	23,22
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Ceapă	6,00	5,04	0,09	0,01	3,68	1,61
	Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,01	0,37	1,79
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

	Ou cat.extra gr.	5.00	4.35	0.57	0.44	0.04	6.22
4	Paste „Franzeleuța” fierte cu unt	120					
	Paste „Franzeleuța”	40.00	40.00	4.00	0.52	29.60	144.00
	Unt	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
	Sare iodată de masă	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei	3.00	3.00		3.00		27.00
5	Suc natural/compot	150.00	150.00	0.30	0.30	15.75	67.50
6	Pâine	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
	TOTAL			18.09	22.08	96.42	625.48

Prețul dejun + prînz (30,20 lei)

I Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50.00	35.00	8.75	0.70	0.35	39.90
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (72.5 %grasimi)	1.50	1.50	0.01	1.23	0.02	11.70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	2.00	2.00	0.20	0.02	1.46	7.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	2.00	1.68	0.03	0.00	1.23	0.54
	Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
2	Orez fiert	100,00					
	Crupe de orez	40.00	39.60	2.89	0.79	24.95	144.54
	Unt (72.5 %grasimi)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10.00	10.00			9.90	40.58
	Lămâie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
5	Pâine	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
	Total			17.03	9.14	75.98	477.51
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50.00	35.00	8.75	0.70	0.35	39.90
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (72.5 %grasimi)	1.50	1.50	0.01	1.23	0.02	11.70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	2.00	2.00	0.20	0.02	1.46	7.16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	2.00	1.68	0.03	0.00	1.23	0.54
	Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
2	Crupe de mălai						
	Crupe de malai	40.00	40.00	4.00	1.60	26.80	130.00
	Unt (72.5 %grasimi)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Cacao cu lapte	200					
	Cacao	3.00	3.00	0.60	0.42	1.62	6.87
	Lapte 2.5 %	200.00	200.00	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahăr	5.00	5.00			4.95	20.29
4	Pâine	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
	Total			24.28	14.37	71.57	499.78
	Prânzul (14,35 lei GRP)						
1	Tomate porționate	50.00	47.50	0.29		2.00	8.55
2	Supă cu fasole și legume	250,00					
	Fasole uscate	20.00	19.90	4.38	0.20	10.75	60.30
	Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.58	40.32
	Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
	Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23
	Tomate /paste de tomate/suc	3.00	3.00	0.16		0.45	2.55
	Ulei	4.20	4.20		4.20		37.80
	Rădăcină de țelină	1.85	1.48	0.01	0.00	0.05	0.21
	Pătrunjel verde	2.70	2.16	0.10	0.01	0.19	0.89
	Frunză de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Borș acru alimentar	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	0,00
3	Chiftele la aburi cu sos						
	Carne de pasăre refrigerată/piept	70.00	49.00	12.25	0.98	0.49	55.86
	Pâine de grâu	9.00	9.00	0.81	0.27	4.32	23.22
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2.00	2.00		2.00		18.00
	Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23

	Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat.extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
4	Crupe de mei	100					
	Crupe de mei	33.00	32.67	3.92	0.33	21.89	116.63
	Unt	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0.01	0.01	0.01	0.01
5	Compot din fructe f. zahăr	200,00					
	Mere	50.00	44.00	0.18		4.97	20.68
	Lămâie	5.00	3.00	0.03	0.01	0.27	0.87
6	Pâine din făina integrală	50.00	50.00	5.00	0.50	36.50	179.00
	TOTAL			29.92	13.78	107.86	633.58

Prețul dejun + prînz (30,20 lei)

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Tartina cu cașcaval .						
	Pâine de grâu	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
	Cașcaval	15.00	14.40	3.74	3.89		55.87
2	Terci de grâu cu fructe pe apă	1/200/50					
	Crupă de grâu (orz ,mei,arpăcaș)	30.00	29.70	3.56	0.30	19.90	106.03
	Unt (72.5% grăsimi)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
	Zahăr	3.00	3.00			2.97	12.17
	Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Biscuiți de casă (fără grăș.hid.)	25.00	25.00	2.05	2.38	18.50	106.50
4	Suc din măr (poamă, morcov)	100.00	100.00	0.20	0.20	10.50	45.00
	Dejun II (15,85 lei)			13.37	12.33	79.43	503.68
1	Tartina cu unt si magiun.						
	Pâine de grâu	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
	Unt	10.00	10.00	0.08	8.20	0.13	78.00
	Magiun	15.00	15.00	0.21	0.02	9.86	34.58
2	Terci de grâu cu fructe pe apă	1/200/50					
	Crupă de mei (orz ,arpăcaș)	30.00	29.70	3.56	0.30	19.90	106.03
	Unt (72.5% grăsimi)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
	Zahăr	3.00	3.00			2.97	12.17
	Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
	Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămâie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7.00	7.00			6.93	28.41
	Lămâie	16.00	9.60	0.10	0.03	0.86	2.78
4	Fructe proaspete măr	115.00	101.20	0.40		11.44	47.56
	Total			11,90	18,18	80,29	553,93
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Supă de cartofi si orez	1/250					
	Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
	Cartofi	66,00	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10		2,10		18,90
	Verdeță (mărar, părtunjel)	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Piept de pui cu legume						
	Carne de piept de pui refrigerată	60,00	42,00	10,50	0,84	0,42	47,88
	Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00		6,00		54,00
	Făină de grâu	8,00	8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Terci viscos din hrișcă cu unt	1/100					
	Crupe de hrișcă	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Sare iodată de masa	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Pâine	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
5	Compot din mere	1/200					
	Mere	45,00	39,60	0,16		4,47	18,61
	Zăhar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Total			23,39	14,89	96,89	611,16

COSTUL: Dejun + Prânz (30,20 lei)

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat. extra	50/10					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,5% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de orez cu unt	150					
	Crupe de orez	35,00	34,65	2,53	0,69	21,83	126,47
	Unt (72.5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Covrigei	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
	Total			16,53	15,51	76,38	517,28
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat. extra	50/10					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,5% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz cu unt	150					
	Crupe de ovăz	40,00	40,00	4,00	1,60	26,80	130,00
	Unt (72.5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Mere	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
	Total			15,57	15,67	71,99	487,34
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Tomate proaspete						
	Tomate proaspete	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Borș roșu (Sfocolnic) și smântână (prelucrare termică)	1/250/5					
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	6,50	5,20	0,07	0,01	0,36	2,13
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	4,20	4,20		4,20		37,80
	Smântână 15%	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeată (mărar, pătrunjel)	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Sufleu de pasăre copt în rolă						
	Carne de piept de pui refrigerată	48,00	33,60	8,40	0,67	0,34	38,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Ou cat.extra	12,00	10,44	1,36	1,04	0,10	14,93
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Cașcaval	2,00	1,92	0,50	0,52		7,45
	Sare iodată de masa	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fasole / mazăre fierte						
	Fasole / mazăre fierte	45,00	44,78	10,30	0,45	23,73	140,59
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Pastă de tomate	6,00	6,00	0,32		0,90	5,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00

	Sare iodată de masă	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	12,00	7,20	0,07	0,02	0,65	2,09
6	Pâine din făină integrală	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	TOTAL			27,98	19,52	92,31	625,02

COSTUL: Dejun + Prânz (30,20 lei)

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%						
	Paste	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte cu cacao	1/150					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
3	Fructe în sortiment (banane)						
	Banane	72,00	50,40	0,50	0,15	11,09	44,86
4	Pâine	20,00	20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
	Total			16,98	20,14	63,24	513,82
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%						
	Paste	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Fructe în sortiment (banane)						
	Banane	72,00	50,40	0,50	0,15	11,09	44,86
4	Covrigei	20,00	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
	Total			16,78	19,72	67,82	519,35
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Supă de cartofi cu arpacaș	1/250					
	Cartofi	65,00	46,80	0,94	0,05	8,89	37,44
	Arpacaș	15,00	14,85	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	1,80	1,26	0,01	0,00	0,04	0,20
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Perişoare cu sos roșu	50/50					
	Carne de piept de pui refrigerată	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Lapte 2,5% de grăsimi	21,00	21,00	0,63	0,42	1,05	10,92
	Ou, categorie extra, gr	6,00	5,22	0,68	0,52	0,05	7,46
	Pâine	4,00	4,00	0,36	0,12	1,92	10,32
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roșu		50,00				
	Morcov	6,00	4,80	0,06	0,00	0,34	1,97
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00		3,00		27,00
	Făină de grâu	2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	1,00	1,00			0,99	4,06
	Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Terci din crupe de mei	1/100	1,00				
	Crupe de mei	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Unt 72,5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din prune uscate	1/200					
	Prune uscate	25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Lămâie (suc)	2,50	1,50	0,02	0,00	0,14	0,44
5	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total:			22,00	14,47	101,17	610,50

COSTUL: Dejun + Prânz (30,20 lei)

II Săptămîna Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Perişoare din peşte cu sos roşu.	50/25					
	Peşte Merluciu f/cap	60,00	36,00	6,12	0,61		28,44
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat. Extra gr.	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,5% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,00	1,00		1,00		9,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/100					
	Crupe de mălai	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt 72.5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment(mere)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
4	Ceai cu lămâie	200/15/5					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zăhar	7,00	7,00			6,93	28,41
5	Pâine	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	Total			17,22	12,09	80,93	494,07
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Perişoare din peşte cu sos roşu .	50/25					
	Peşte Merluciu f/cap	60,00	36,00	6,12	0,61		28,44
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat. Extra gr.	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,5% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,00	1,00		1,00		9,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de mei cu unt	1/100					
	Crupe de mei	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt 72.5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment (mere)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
4	Lapte fiert	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
5	Pâine	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	TOTAL			20,17	14,08	78,57	516,27
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată de sfeclă cu porumb, verdeată	1/100					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
2	Ciorbă de legume	1/250					

	Sfeclă	45,00	36,00	0,61		3,89	15,48
	Varză proaspătă	25,00	20,00	0,16		1,08	6,20
	Mazăre verde	12,00	12,00	0,60	0,02	1,56	4,80
	Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20		4,20		37,80
	Rădăcină de țelină	1,84	1,29	0,01	0,00	0,04	0,21
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pirjoală din piept de pui la aburi	50,00					
	Carne de piept de pui refrigerată	45,00	31,50	7,88	0,63	0,32	35,91
	Lapte 2.5% de grăsimi	12,50	12,50	0,38	0,25	0,63	6,50
	Pâine de grâu	5,00	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ouă cat. Extra gr.	6,50	5,66	0,74	0,57	0,06	8,09
	Unt 72.5% grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Cartofi fierți cu unt	100,00					
	Cartofi	140,00	100,80	2,02	0,10	19,15	80,64
	Unt „de Râșcani” 82.5% grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Suc natural	150,00	150,00	0,30	0,30	15,75	67,50
6	Pâine de din făină	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total:			20,68	17,77	98,96	613,28

COSTUL: Dejun + Prânz (30,20 lei)

II Săptămîină Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (15,85 lei)						
1	Terci din orez pe lapte cu fructe	1/150					
	Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mere	20,00	17,60	0,07		1,99	8,27
	Fructe uscate,(stafide,caise)	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
2	Tartină cu unt și magiun	1/5/10/40					
	Piine din făină integrală fortific. fe	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Unt fără grăsimi vegetale 72.5 %	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Ceai cu zahăr	1/200					
	Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00		
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
	Total:			9,35	16,51	71,05	494,18
	Dejun II (15,85 lei)						
1	Terci cereale integrale crupe	1/150					
	cereale integrale crupe	30,00	29,70	3,56	0,30	19,90	106,03
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mere	20,00	17,60	0,07		1,99	8,27
	Fructe uscate,(stafide,caise)	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
2	Tartină cu unt și magiun	1/5/10/40					
	Piine din făină integrală fortific. fe	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
	Unt fără grăsimi vegetale 72.5 %	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Ceai cu zahăr	1/200					
	Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00		
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
4	Mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total:			10,20	15,91	77,38	507,37
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Supă de cartofi cu arpacaș	1/250					
	Cartofi	66,00	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02
	Crupe de arpacaș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Rădăcină de pătrunjel	10,00	7,00	0,05	0,01	0,21	1,12
	Rădăcină de țelină	10,00	7,50	0,17	0,01	0,49	2,18
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Pește "Macrou" copt în rolă	50,00					
	Pește „Macrou” f/ cap	80,00	48,00	8,16	0,82		37,92
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Mămăliguță cu unt	1/100					
	Crupe de mălai	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt „de Râșcani” 82,5% grăsimi	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot „Asorti”	1/200					

	Fructe uscate	20,00	20,00	0,34	0,54	16,60	71,80
	Lămâie (suc)	2,40	1,44	0,01	0,00	0,13	0,42
5	Pâine	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
	Total:			21,13	15,63	104,27	618,95

COSTUL: Dejun + Prânz (30,20 lei)