

COORDONAT  
Şef CSP Chişinău

  
Eudochia Teaci

25.03 2022

APROBAT  
Director ÎMAP „Liceist”

  
Ana Pascal

2022

## MENIUL-MODEL

**pentru elevii din instituțiile de învățământ pentru 14 zile  
(regim de activitate luni-duminică),  
perioada iarnă-primăvară, anul 2022**

**Luni**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție bruto(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>DEJUN</b>						
<b>Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)</b>		<b>200/10/20</b>				
paste	69,3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	20		5,0	5,18	0	74,50
<b>Tartină cu unt</b>		<b>10/30</b>				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Ou fiert dietetic</b>	1 buc	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Ceai cu zahăr și lămîie</b>		<b>200/10</b>				
Ceai infuzie	1					0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămîie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total dejun</b>			<b>19,63</b>	<b>26,78</b>	<b>71,74</b>	<b>628,80</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din cartofi</b>		<b>100</b>				
Cartofi fierti	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Rasolnic ca la Leningrad</b>		<b>250</b>				
arpacaș	7,5		0,74	0,1	4,9	24,06
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
<b>Pârjoală din fileu de pui</b>		<b>1/50</b>				
fileu	70		14,52	6,16	4,20	83,30
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97



*Marti*  
*Săptămâna I*  
*Iarnă-primăvară*

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Chiflă școlărească cu unt și magiun</b>		<b>50/10/20</b>				
Chiflă școlărească	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
magiun	20		0,5	0,2	11,28	44
<b>Terci din ovăs cu zahar, unt</b>		<b>150/10</b>				
Crupe de ovăs	60		7,13	3,42	39,20	147,45
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>				
Lapte 2,5%	200		6,0	4	10,0	104,0
<b>Banane</b>	<b>150</b>		<b>1,05</b>	<b>0,53</b>	<b>23,10</b>	<b>93,45</b>
<b>Total dejun</b>			<b>18,85</b>	<b>25,15</b>	<b>112,71</b>	<b>689,40</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>		<b>100</b>				
Castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Ciorbă cu legume</b>		<b>250</b>				
sfeclă	37		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,3	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Fileu de pui inabușit cu legume</b>		<b>50/50</b>				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81

<b>Terci din porumb</b>		<b>200</b>				
Crupe de porumb	66		6,59	2,63	44	213,43
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere proaspete</b>		<b>200</b>				
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2.84</b>	<b>0.42</b>	<b>16.8</b>	<b>93.45</b>
<b>Pâine secara</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>3.15</b>	<b>1.05</b>	<b>16.8</b>	<b>90.3</b>
<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total prânz</b>			<b>31,51</b>	<b>31,27</b>	<b>121,27</b>	<b>838,16</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Covrig cu unt</b>		<b>60/10</b>				
Covrig fără grăsimi hidrogenizate	60		6,0	1,80	47,70	192,0
unt	10		0,06	8,20	0,1	74,80
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2,5% grasimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
<b>Total chindii</b>			<b>12,47</b>	<b>15,62</b>	<b>62,81</b>	<b>406,40</b>
<b>Cina</b>						
<b>Pârjoală din carne de porc</b>		<b>1/50</b>				
Carne de porc degresată	70		10,61	3,68	0	78,75
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
<b>Ragu din legume</b>		<b>150</b>				
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,40	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Ceai cu zahăr</b>						
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	<b>30</b>	<b>30/30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>80,10</b>
<b>Pâine cu secară</b>	<b>30</b>		<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
<b>Total cina</b>			<b>19,17</b>	<b>13,21</b>	<b>58,68</b>	<b>442,75</b>
<b>TOTAL pentru II zi</b>			<b>1316,53</b>	<b>85,25</b>	<b>355,47</b>	<b>2376,71</b>
			<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>			

\* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

*Miercuri*  
*Săptămâna I*  
*Iarnă-primăvară*

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>		<b>100/10</b>				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>				
Lapte 2,5%			6,0	4,0	10,0	104
<b>Mere coapte</b>		<b>1/65</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>9,15</b>	<b>38,05</b>
<b>Total dejun</b>			<b>23,92</b>	<b>16,41</b>	<b>40,74</b>	<b>454,82</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din varză pr., mazăre conservată (prelucrată termic)</b>		<b>100</b>				
Varză proaspătă	313		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Supă cu cartofi și tăieței de casă</b>		<b>250</b>				
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Tăieței de casă	10		1,0	0,13	7,4	36,0
pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>		<b>50/5</b>				
Fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40

Morcov	12,5		0,13	0,01	0,75	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
<b>Terci din hrișcă</b>		<b>200</b>				
Crupă de hrișcă	80		9,19	1,58	46,73	271,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Băutură din măcieș</b>		<b>200</b>				
măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total prânz</b>			<b>36,78</b>	<b>26,74</b>	<b>138,87</b>	<b>965,01</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Cașcaval pe chiflă</b>		<b>10/50</b>				
Cașcaval 45%	10		3,99	4,15	0	59,60
Chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Ou dietetic fiert</b>	1 buc.	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Portocale</b>		<b>125</b>	<b>0,79</b>	<b>0,09</b>	<b>9,63</b>	<b>41,13</b>
<b>Total chindii</b>			<b>13,92</b>	<b>8,76</b>	<b>38,97</b>	<b>307,61</b>
<b>Cina</b>						
<b>Tiftele in sos</b>		<b>70/50</b>				
Fileu de găină	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pâine	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,30	0	1,68	7,41
făină	4		0,40	0,04	2,92	14,32
<b>Cartofi fierți</b>		<b>200</b>				
cartofi	264		3,8	0,19	36,12	152,06
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere proaspete</b>						
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>pâine *</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,6</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină</b>			<b>22,21</b>	<b>17,04</b>	<b>81,80</b>	<b>535,52</b>
<b>TOTAL pentru III zi</b>			<b>88,41</b>	<b>67,81</b>	<b>255,06</b>	<b>2017,12</b>

Prețul pentru o zi 51,50 lei

\* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic



**Joi**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Unt pe chifla școlărească</b>		<b>10/50</b>				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească	50		5,0	0,8	25	128,50
<b>Terci din orez, lapte, fructe confiate</b>		<b>200/10/10</b>				
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5				4,95	17,40
<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	0,35		9,94	41,36
<b>Total dejun</b>			<b>11,89</b>	<b>20,16</b>	<b>85,38</b>	<b>591,35</b>
					*	
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din morcov, mere, stafide</b>		<b>100/10</b>				
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	20		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Supă din cartofi cu mazăre uscată</b>		<b>250</b>				
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Mazare uscată	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
<b>Bitoc din carne de porc</b>		<b>1/50</b>				
Carne de porc degresată	70		10,61	3,68	0	78,75
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
<b>Terci din arnăut</b>		<b>200</b>				
Crupe arnăut	65		7,72	0,64	43,11	229,73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

<b>Băutură din lămâie</b>		<b>200</b>				
lămâie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>pâine *</b>		<b>50</b>	4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Total prânz</b>			<b>30,80</b>	<b>26,36</b>	<b>247,12</b>	<b>848,67</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Tartină cu unt</b>		<b>10/50</b>				
Pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,1	74,8
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>		<b>200/10</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahar	5		0	0	4,95	17,40
lamâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Fruite proaspete</b>	<b>100</b>		<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total chindii</b>			<b>4,52</b>	<b>8,82</b>	<b>39,53</b>	<b>267,06</b>
<b>Cina</b>						
<b>Budincă din br-ă de vaci cu magiun</b>		<b>100/10</b>				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,9	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,74
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>				
Lapte 2,5% grasime			6,0	4,0	10,0	104
<b>Total cină</b>			<b>23,60</b>	<b>16,41</b>	<b>31,59</b>	<b>417,04</b>
<b>TOTAL pentri IV zi</b>			<b>70,81</b>	<b>71,75</b>	<b>403,62</b>	<b>2130,12</b>
<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>						

\* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

**Vineri**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din hrișcă, lapte, unt</b>		<b>150/10</b>				
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Majiun pe chifla școlărească</b>		<b>10/50</b>				
majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească	50		5,0	0,8	25,0	128,50
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsimi	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total dejun</b>			<b>19,23</b>	<b>14,47</b>	<b>91,92</b>	<b>601,88</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din sfecla fiarta, semințe de susan</b>		<b>100</b>				
Sfecla fiarta	100		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Senminte de susan	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Supă din cartofi cu arpacas</b>		<b>250</b>				
cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5					
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2.5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
<b>Pește copt cu legume</b>		<b>90/50</b>				
Peste	125		12,11	3,35	0	104,03
ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10

ardei dulce	10		0,09	0	0,56	2,81
<b>Mamaliguta</b>		<b>200</b>				
Faina de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5		0	0	4,95	17,40
<b>pâine *</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Banane proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,21</b>	<b>15,40</b>	<b>62,30</b>
<b>Total prânz</b>			<b>29,41</b>	<b>25,67</b>	<b>153,38</b>	<b>597,53</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>		<b>10/15/30</b>				
Pâine *	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cascaval 45% grasime	15		3,99	4,15	0	59,60
<b>Ou fiert</b>		<b>45</b>				
Ou dietetic fiert	1		5,09	3,92	0,39	55,98
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahar	5		0	0	4,25	17,40
<b>Total chindii</b>			<b>11,57</b>	<b>16,63</b>	<b>19,83</b>	<b>287,88</b>
<b>Cina</b>						
<b>Salată din roșii și ardei dulce</b>		<b>1/75</b>				
Roșii proaspete	70		0,44	0	3,0	12,83
Ceapa	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Ardei dulce	12,50		0,09	0	0,56	2,81
<b>Piureu de cartofi</b>		<b>150/10</b>				
cartofi	174		2,51	0,13	23,8	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5% grăsime	25		0,75	0,5	1,25	13,0
<b>Fileu inabusit cu legume</b>		<b>50/50</b>				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
<b>Băutură din măcieș</b>		<b>200</b>				
măcieș	20		0	0	0	0

zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Paine*</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cina</b>			<b>23,67</b>	<b>23,87</b>	<b>64,19</b>	<b>525,35</b>
<b>TOTAL pentru V zi</b>			<b>83,88</b>	<b>80,64</b>	<b>329,32</b>	<b>2012,64</b>
<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>						

\* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

**Sambătă**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din fulgi de ovăș, stafide, semințe de floarea soarelui</b>	<b>200/10</b>	<b>/10</b>				
Fulgi de ovăș		50	5,94	2,90	32,67	122,88
zahăr		6	0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		10	0,06	8,20	0,09	74,80
Stafide		10	0,17	0,07	6,30	25,00
Semințe de floarea soarelui		10	2,00	7,00	1,00	65,00
<b>Fileu fiert</b>	<b>50</b>	74	15,39	6,51	4,44	<b>88,6</b>
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>						
<b>Ceai infuzie</b>	<b>200</b>					
Ceai infuzie		1	0	0	0	
Zahăr		5			4,95	17,40
Lămâe		10	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total dejun</b>			23,62	24,70	55,93	<b>416,30</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din morcov, mar, stafide</b>		<b>100/10</b>				
morcov	80		0.83	0.06	4.48	26.24
mar	20		0.07	0	1.99	8.27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0.17	0.07	6.30	25.00
<b>Bors rosu</b>						
<b>Sfecla rosie</b>	<b>37</b>	<b>250</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>3.20</b>	<b>12.73</b>
Cartofi	65		0.94	0.05	8.89	37.40
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Pasta de tomate	2		0.11	0	0.3	1.70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
<b>Pârjoală din fileu de pui</b>						
<b>Fileu de pui</b>	<b>70</b>	<b>1/50</b>	<b>14.52</b>	<b>6.16</b>	<b>4.20</b>	<b>83.30</b>
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5		0,15	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui	5		0	4,95	0	44,95

nerafinat						
<b>Terci din orez</b>		<b>200</b>				
Crupe de orez	60		4.34	1.19	37.42	216.81
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Ceai cu zahar</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie		1			4.95	17.40
Zahar		5	0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0.35</b>	<b>0</b>	<b>9.94</b>	<b>41.36</b>
<b>Total prânz</b>			<b>27.11</b>	<b>28.99</b>	<b>119.10</b>	<b>853.76</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Bautura de macies</b>						
Maciaes		20	0.34	0.14	12.6	50.0
Zahar		5			4.95	17.40
<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</b>		70	5.74	6.65	51.8	298
<b>Total chindii</b>			<b>6.08</b>	<b>6.79</b>	<b>69.35</b>	<b>365.40</b>
<b>Cina</b>						
<b>Paste fierte cu cascaval</b>		<b>150/10/15</b>				
Paste fierte	52		5.2	0.68	38.48	187.20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.80
Cascaval 45% grasimi	16		3.99	4.15	0	59.6
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				
Cacao	3					
Lapte 2.5% grasimi	100		3.0	2.0	5.0	52
Zahar	5				4.95	17.40
<b>Total cină</b>			<b>12,25</b>	<b>15,03</b>	<b>48.52</b>	<b>391.0</b>
<b>TOTAL pentru VI zi</b>			<b>69.06</b>	<b>75.51</b>	<b>292.90</b>	<b>2026.46</b>
			<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>			

\* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

**Duminică**  
**Săptămâna I**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Budinca din brânză de vaci cu magiun</b>	<b>100/10</b>					
Brânză 9% grasime		96	15,36	8,64	0,96	192,96
Crupă de griș		8	0,90	0,06	5,81	27,30
Zahăr		7			6,93	24,36
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3		2,97	0	26,97
Ou dietetic		7	0,79	0,61	0,06	8,71
Magiun		10	0,25	0,10	5,64	22,00
Pesmeți		3	0,3	0,03	2,19	10,47
<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>					
Lapte 2,5%		200	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>Total dejun</b>			<b>23.60</b>	<b>16.41</b>	<b>31.59</b>	<b>416.77</b>
<b>Prânz</b>						
Legume naturale		<b>100</b>				
Castraveți proaspeti	50		0,37		1,40	5,58
Tomate proaspete	50		0,29		2,00	8,55
<b>Ciorbă cu fasole</b>		<b>250</b>				
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Paste de tomate	2		0,11		0,30	1,70
Fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Fileu înăbușit cu legume</b>		<b>50/50</b>				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
<b>Piureu de cartofi</b>		<b>150</b>				



Cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5%	25		0,75	0,50	1,25	13,00
<b>Compot din mere proaspete</b>		<b>200</b>				
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
Zahăr	5				4,95	17,40
<b>Pâine*</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,5</b>
<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total prânz</b>			<b>30,09</b>	<b>26,11</b>	<b>100,51</b>	<b>711,90</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Chifla scolareasca cu unt si cascaval</b>		<b>10/20/50</b>				
Unt de Râșcani 82,5%	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Cascaval 45% grasime	21		5,24	5,44		78,22
Chifla scolareasca	50		4,05	0,06	25	133,5
<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				
Fructe uscate	20		0,77	0,32	28,35	112,50
Zahar	10				9,9	34,08
<b>Total chindii</b>			<b>10,12</b>	<b>14,02</b>	<b>63,34</b>	<b>433,10</b>
<b>Cina</b>						
<b>Tartină cu majiun</b>		<b>20/50</b>				
Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic majiun	50		4,05	0,6	24	133,50
	20		0,5	0,2	11,28	44,0
<b>Terci din arnautca, unt, lapte, fructe confiate</b>		<b>200</b>				
arnautca	50		5,94	0,50	33,17	176,72
Lapte 2.5%	100		3,00	2,00	5,00	52,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,3	25,0
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahăr	5				4,95	17,40
<b>Total cina</b>			<b>13,69</b>	<b>7,47</b>	<b>84,75</b>	<b>486,02</b>
<b>TOTAL pentru VII zi</b>			<b>77,50</b>	<b>64,01</b>	<b>275,24</b>	<b>2031,11</b>
			<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>			

\* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

**Luni**  
**Săptămâna II**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție bruto(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din hrisca, zahar si unt</b>		<b>200/10</b>				
crupe de hrisca	70		8.04	1.39	40.89	237.70
zahăr	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
<b>Tartină cu cașcaval, unt</b>		<b>10/20/30</b>				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Ceai cu zahăr și lămâi</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5				4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Mere proaspete</b>		<b>200</b>	<b>0.70</b>	<b>0</b>	<b>19.88</b>	<b>82.72</b>
<b>Total dejun</b>			<b>16.34</b>	<b>23.35</b>	<b>85.79</b>	<b>661.16</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din sfecla cu prune uscate</b>		<b>100</b>				
Sfecla fiarta	80		1.09	0	6.91	27.52
Prune uscate f/s	20		0.34	0.14	12.6	50.0
zahar	2		0	0	1.98	6.96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1.98	0	17.98
<b>Supă țărănească</b>		<b>250</b>				
Varză	37,5		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
<b>Chifteluțe din fileu de pui</b>		<b>60/50</b>				
Fileu de pui	70		14.56	6.16	4.20	83.30
Pâine*	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32

<b>Paste fierte</b>		<b>200</b>				
Paste	64		6,4	0,84	47,36	230,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere proaspete</b>		<b>200</b>				
Mere proaspete	45.6		0.29	0	5.34	24.21
Zahăr	5		0	0	4.95	17.40
<b>Paine *</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
<b>Total prânz</b>			<b>29.66</b>	<b>20.61</b>	<b>128.36</b>	<b>788.22</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Tartina cu unt si majiun</b>		<b>10/20/30</b>				
Paine *	30		2,43	0,36	14,40	80,10
majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
<b>Ou dietetic fiert</b>	<b>1 buc.</b>	<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>						
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total chindii</b>			<b>8.14</b>	<b>12.70</b>	<b>31.65</b>	<b>274.02</b>
<b>Cina</b>						
<b>Tartina cu fileu fiert</b>		<b>30/50</b>				
Fileu fiert	45		9,36	3,96	2,70	53,55
Paine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
<b>Terci din orez, lapte, curaga</b>		<b>200/5/10</b>				
orez	56		4,05	1,11	34,93	202,36
Lapte 2.5% grasime	125		3,75	2,50	6,25	65,00
zahăr	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>100</b>				
Cacao	3		0	0	0	0
Lapte	100		3,0	2,0	5,0	52,0
zahăr	5		0	0	4.95	17.40
<b>Total cina</b>			<b>24.44</b>	<b>18.44</b>	<b>89.17</b>	<b>641.01</b>
<b>TOTAL pentru I zi</b>			<b>78.58</b>	<b>75.10</b>	<b>334.97</b>	<b>2364.41</b>
			<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>			

\* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

**Marți**  
**Săptămâna II**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Budincă din brânză de vaci cu magiun</b>		<b>100/10</b>				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
<b>Bautura de lamaie</b>		<b>200</b>				
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0.35</b>	<b>0</b>	<b>9.94</b>	<b>41.36</b>
<b>Total dejun</b>			<b>18.13</b>	<b>12.46</b>	<b>38.10</b>	<b>376.75</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Vinegret din legume</b>		<b>100</b>				
sfeclă	19,2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
ceapă	6		0,09	0	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Supă de cartofi și tăeței de casă</b>		<b>250</b>				
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăeței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
pastă de roșii	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44

<b>Carne de porc înăbușită</b>		<b>50/50</b>				
Carne de porc	74		11,22	3,88	0	83,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
<b>Mazăre fiartă</b>		<b>200</b>				
Mazăre uscata	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5				4,95	17,40
<b>Paine*</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
<b>Total prânz</b>			<b>41,93</b>	<b>24,17</b>	<b>148,56</b>	<b>988,12</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Tartina cu parjoala din fileu de gaina</b>		<b>50/50</b>				
Parjoala din fileu de gaina		50				
Fileu de pui	70		14,56	6,16	4,20	83,30
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeti	5		0,41	0,06	2,40	13,35
Paine*	50		4,05	0,60	24,0	133,50
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total chindii</b>			<b>19,81</b>	<b>11,90</b>	<b>40,41</b>	<b>318,27</b>
<b>Cina</b>						
<b>Salată de varză proaspata</b>		<b>1/50</b>				
Varză proaspata	156.50		1.0	0	6.76	38.81
ceapă	5		0.9	0	0.5	2.21
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4.95	0	44.95
Morcov	5		0.6	0.07	0.35	2.1
<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>		<b>50/5</b>				
Fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
<b>Ragu din legume</b>		<b>150</b>				
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60

Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,4	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>1/200</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Paine*</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cina</b>			<b>24,22</b>	<b>0</b>	<b>59,26</b>	<b>490,17</b>
<b>TOTAL pentru II zi</b>			<b>104,09</b>	<b>69,80</b>	<b>286,33</b>	<b>2173,31</b>
			<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>			

\* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic



**Miercuri**  
**Săptămâna II**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide</b>		200/10/10				
Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88
zahar	6		0	0	5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	100		3	2	5	52.0
stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
<b>Tartină cu cașcaval</b>		<b>20/30</b>				
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	80.1
<b>Lapte fiert 2.5% grasime</b>		<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>10,00</b>	<b>104,00</b>
<b>Total dejun</b>			<b>22.59</b>	<b>22.71</b>	<b>74.40</b>	<b>554.16</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salata din morcov cu mere si stafide</b>		<b>100/10</b>				
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25		0,09	0	2,49	10,34
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
<b>Ciorba cu legume</b>		<b>250</b>				
Varză proaspata	71		0,45		3,07	17,61
cartofi	33		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
<b>Fileu de gaina inabusit</b>		<b>50/50</b>				
fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,50		0,13	0,01	0,7	4,1
<b>Terci din griu</b>		<b>200</b>				
Crupe de grâu	77,60		9,22	0,76	51,48	254,26

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Paine*</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Mere proaspete</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>19,88</b>	<b>82,72</b>
<b>Total prânz</b>			<b>32,34</b>	<b>28,63</b>	<b>133,99</b>	<b>899,91</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				
Lapte 2.5% grasime	100		3.0	2.0	5.0	52.0
cacao	3		0	0	0	0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
<b>Ou dietetic fiert</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>5.09</b>	<b>3.92</b>	<b>0.39</b>	<b>55.98</b>
<b>Cașcaval 45% grasime</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2,62</b>	<b>2,72</b>	<b>0</b>	<b>39,11</b>
<b>Paine*</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total chindii</b>			<b>14.76</b>	<b>9.24</b>	<b>34,34</b>	<b>297,99</b>
<b>cina</b>						
<b>Legume naturale</b>		<b>30/30</b>				
Castraveti proaspeti	30		0,22	0	0,84	3,35
Rosii proaspete	30		0,17	0	1,20	5,13
<b>Tefteluțe din fileu de pui</b>		<b>70/50</b>				
fileu	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Pîine*	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
<b>Terci din mei</b>		<b>150</b>				
Crupa de mei	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
<b>Ceai cu zahar si lamie</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>paine*</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină</b>			<b>25,22</b>	<b>17,97</b>	<b>87,08</b>	<b>586,63</b>
<b>Total pentru III zi</b>			<b>94,91</b>	<b>78,55</b>	<b>329,81</b>	<b>2338,69</b>
<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>						

\* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic



*Joi*  
*Săptămâna II*  
*Iarnă-primăvară*

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din arnautca cu unt, zahar</b>		<b>150/10</b>				
arnautca	58		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
<b>Tartina cu gem</b>		<b>20/30</b>				
Gem de mere	10		0,07	005,80 26,70	11,60	53,40
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
<b>Banane</b>		<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,42</b>	<b>30,30</b>	<b>124,60</b>
<b>Bautura din macies</b>		<b>200</b>				
Macies	20					
zahar	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total dejun</b>			<b>11,06</b>	<b>8,57</b>	<b>100,67</b>	<b>623,74</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salata din sfecla cu prune uscate</b>		<b>100</b>				
sfecla	80		1,08	0	6,92	27,52
Prune uscate f/s	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
<b>Ciorba cu cartofi si fasole</b>		<b>250</b>				
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
<b>Friptură din carne de porc</b>		<b>100/50</b>				
Carne de porc	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
<b>Mămăliguță</b>		<b>200</b>				
malai	66		6,56	2,62	44	213,42

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Paine *</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
<b>Total prânz</b>			<b>37,50</b>	<b>25,65</b>	<b>142,95</b>	<b>945,82</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Ceai cu zahar si lamie</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Chiflă cu unt și cașcaval</b>		10/20/50				
Chifla	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsime	20					
<b>Total chindii</b>			<b>4,17</b>	<b>8,82</b>	<b>74,58</b>	<b>297,44</b>
<b>Cina</b>						
<b>Vinegret din legume</b>		<b>100</b>				
sfeclă	19,2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
ceapă	6,0		0,09	0	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Pilaf cu fileu de pui</b>		<b>50/100</b>				
fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
orez	35		2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0,22	0	0,6	3,4
<b>Bautura de lamaie</b>		<b>200</b>				
Lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
zahar	5		0	0	4,95	17,40
<b>Paine*</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină</b>			<b>23,89</b>	<b>12,91</b>	<b>66,75</b>	<b>470,87</b>
<b>TOTAL pentru IV zi</b>			<b>74,13</b>	<b>55,95</b>	<b>459,09</b>	<b>2267,87</b>
<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>						

\* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

**Vineri**  
**Săptămâna II**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din orz cu lapte și stafide</b>		<b>200/10</b>				
Orz	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
<b>Ou fiert dietetic</b>	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
<b>Lapte fiert 2.5%</b>	<b>200</b>	200	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>10,0</b>	<b>104,0</b>
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/50	1/50	2,05	2,38	18,50	106,50
<b>Total dejun</b>			<b>21.02</b>	<b>21.12</b>	<b>82.68</b>	<b>593.51</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>		<b>100</b>				
Castraveți proaspeti	50		0,38	0	1,4	5,58
Tomate proaspete	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
<b>Supă de cartofi cu arpacaș</b>		<b>250</b>				
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
Crupe de arpacaș	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
<b>Pește copt cu legume</b>		<b>50/50</b>				
peste	82		7,95	2,20	0	68,24
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Terci din hrișcă</b>		<b>200</b>				
Crupă de hrișcă	70		8,04	1,39	40,89	237,70

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				
Mere proaspete	45,6		0,29	0	5,34	<b>24,21</b>
zahăr	10		0	0	9,90	<b>34,80</b>
<b>Portocale</b>		<b>150</b>	<b>0,95</b>	<b>0,11</b>	<b>11,55</b>	<b>49,35</b>
<b>Total prânz</b>			<b>20,77</b>	<b>22,20</b>	<b>94,42</b>	<b>709,90</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Paste fierte cu unt și cașcaval 45%</b>		<b>150/10/15</b>				
paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Cașcaval 45%	16		3,99	4,15	0	59,60
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1					
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
<b>Total chindii</b>			<b>9,25</b>	<b>13,3</b>	<b>43,52</b>	<b>339,0</b>
<b>Cina</b>						
<b>Salată din cartofi</b>		<b>1/150</b>				
Cartofi fierți	150		2,16	0,1	20,52	86,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>		<b>1/60/5</b>				
Fileu de găină	80		16,64	7,04	4,80	95,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
<b>Ceai cu zahar si lamie</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
lamaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Paine *</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Total cină</b>			<b>22,94</b>	<b>17,31</b>	<b>53,84</b>	<b>416,59</b>
<b>TOTAL pentru V zi</b>			<b>64,73</b>	<b>73,93</b>	<b>274,46</b>	<b>2058,40</b>
<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>						

\* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

**Sambătă**  
**Săptămâna II**  
**Iarnă-primăvară**

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Terci din fulgi de ovăș, stafide, semințe de floarea soarelui</b>	<b>200/10</b>					
Fulgi de ovăș		50	5,94	2,90	32,67	122,88
zahăr		6	0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		10	0,06	8,20	0,09	74,80
Stafide		10	0,17	0,07	6,30	25,00
Semințe de floarea soarelui		10	2,00	7,00	1,00	65,00
<b>Fileu fiert</b>	<b>50</b>	74	15,39	6,51	4,44	<b>88,6</b>
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>						
Ceai infuzie		1	0	0	0	
Zahăr		5			4,95	17,40
Lămâie		10	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>Total dejun</b>			23,62	24,70	55,93	<b>416,30</b>
<b>Prânz</b>						
<b>Salată din morcov, mar, stafide</b>		<b>100/10</b>				
morcov	80		0.83	0.06	4.48	26.24
mar	20		0.07	0	1.99	8.27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0.17	0.07	6.30	25.00
<b>Bors rosu</b>						
Sfecla rosie	37		0.5	0	3.20	12.73
Cartofi	65		0.94	0.05	8.89	37.40
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Pasta de tomate	2		0.11	0	0.3	1.70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
<b>Pârjoală din fileu de pui</b>						
Fileu de pui	70		14.52	6.16	4.20	83.30
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5		0,15	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui	5		0	4,95	0	44,95

nerafinat						
<b>Terci din orez</b>		<b>200</b>				
Crupe de orez	60		4.34	1.19	37.42	216.81
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
<b>Ceai cu zahar</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie		1			4.95	17.40
Zahar		5	0	0	4,95	17,40
<b>Pâine*</b>	50	<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,00</b>	<b>133,50</b>
<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0.35</b>	<b>0</b>	<b>9.94</b>	<b>41.36</b>
<b>Total prânz</b>			<b>27.11</b>	<b>28.99</b>	<b>119.10</b>	<b>853.76</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Bautura de macies</b>						
Maciaes		20	0.34	0.14	12.6	50.0
Zahar		5			4.95	17.40
<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</b>		<b>70</b>	<b>5.74</b>	<b>6.65</b>	<b>51.8</b>	<b>298</b>
<b>Total chindii</b>			<b>6.08</b>	<b>6.79</b>	<b>69.35</b>	<b>365.40</b>
<b>Cina</b>						
<b>Paste fierte cu cascaval</b>		<b>150/10/15</b>				
Paste fierte	52		5.2	0.68	38.48	187.20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.80
Cascaval 45% grasimi	16		3.99	4.15	0	59.6
<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				
Cacao	3					
Lapte 2.5% grasimi	100		3.0	2.0	5.0	52
Zahar	5				4.95	17.40
<b>Total cină</b>			<b>12,25</b>	<b>15,03</b>	<b>48.52</b>	<b>391.0</b>
<b>TOTAL pentru VI zi</b>			<b>69.06</b>	<b>75.51</b>	<b>292.90</b>	<b>2026.46</b>
			<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>			

\* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

*Duminică*  
*Săptămâna II*  
*Iarnă-primăvară*

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
<b>Dejun</b>						
<b>Budinca din brânză de vaci cu magiun</b>	<b>100/10</b>					
Brânză 9% grasime		96	15,36	8,64	0,96	192,96
Crupă de griș		8	0,90	0,06	5,81	27,30
Zahăr		7			6,93	24,36
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3		2,97	0	26,97
Ou dietetic		7	0,79	0,61	0,06	8,71
Magiun		10	0,25	0,10	5,64	22,00
Pesmeți		3	0,3	0,03	2,19	10,47
<b>Lapte fiert</b>	<b>200</b>					
Lapte 2,5%		200	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>Total dejun</b>			<b>23.60</b>	<b>16.41</b>	<b>31.59</b>	<b>416.77</b>
<b>Prânz</b>						
Legume naturale		<b>100</b>				
Castraveți proaspeti	50		0,37		1,40	5,58
Tomate proaspete	50		0,29		2,00	8,55
<b>Ciorbă cu fasole</b>		<b>250</b>				
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Paste de tomate	2		0,11		0,30	1,70
Fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
<b>Fileu înăbușit cu legume</b>		<b>50/50</b>				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81



<b>Piureu de cartofi</b>		<b>150</b>				
Cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5%	25		0,75	0,50	1,25	13,00
<b>Compot din mere proaspete</b>		<b>200</b>				
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
Zahăr	5				4,95	17,40
<b>Pâine*</b>		<b>50</b>	<b>4,05</b>	<b>0,60</b>	<b>24,0</b>	<b>133,5</b>
<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0.35</b>	<b>0</b>	<b>9.94</b>	<b>41.36</b>
<b>Total prânz</b>			<b>30.09</b>	<b>26.11</b>	<b>100.51</b>	<b>711.90</b>
<b>Chindii</b>						
<b>Chifla scolareasca cu unt si cascaval</b>		<b>10/20/50</b>				
Unt de Râșcani 82,5%	10		0.06	8.2	0.09	74.80
Cascaval 45% grasime	21		5.24	5.44		78.22
Chifla scolareasca	50		4.05	0.06	25	133.5
<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				
Fructe uscate	20		0.77	0.32	28.35	112.50
Zahar	10				9.9	34.08
<b>Total chindii</b>			<b>10,12</b>	<b>14,02</b>	<b>63,34</b>	<b>433,10</b>
<b>Cina</b>						
<b>Tartină cu majiun</b>		<b>20/50</b>				
Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic	50		4.05	0.6	24	133.50
majiun	20		0,5	0,2	11,28	44,0
<b>Terci din arnautca, unt, lapte, fructe confiate</b>		<b>200</b>				
arnautca	50		5,94	0,50	33,17	176,72
Lapte 2.5%	100		3,00	2,00	5,00	52,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,3	25,0
<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahăr	5				4,95	17,40
<b>Total cina</b>			<b>13,69</b>	<b>7,47</b>	<b>84,75</b>	<b>486,02</b>
<b>TOTAL pentru VII zi</b>			<b>77.50</b>	<b>64.01</b>	<b>275.24</b>	<b>2031.11</b>
			<b>Prețul pentru o zi 51,50 lei</b>			

\* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic