

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

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău _____ Data_____/_____/_____.2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS _____. CUZOR Doina Data_____/_____/_____.2025
---	---

Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun și prânz a elevilor din clasele V-IX
(11-17 ani) din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din
mun. Chișinău
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026

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

Luni Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din fulgi de ovas și dovleac copt	1/250/30			8,96	12,78	41,63	328,58
	Fulgi de ovăz		40,000	39,600	3,96	1,58	26,53	141,37
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Lapte 2.5%		150,000	150,000	4,50	3,00	7,50	78,00
	Dovleac (bostan)		60,000	42,000	0,42	0,00	2,52	10,92
2.	Tartină cu branza tare	1/40/19			8,23	5,66	19,20	181,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
	Brânză tare (cașcaval) 45%		20,000	19,200	4,99	5,18	0,00	74,50
3.	Ceai cu lămâie	1/200			0,02	0,01	10,06	41,10
	Amestec din plante/fructe		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie		3,000	1,800	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahăr		10,000	10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17,21	18,45	70,89	550,98
Prânz								
1.	Ciorbă cu varză proaspătă	1/300/10			2,41	3,66	23,02	114,35
	Cartofi		80,000	57,600	1,15	0,06	10,94	46,08
	Varză albă		70,000	56,000	0,45	0,00	3,02	17,36
	Ceapă		12,000	10,080	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		13,000	10,400	0,14	0,01	0,73	4,26
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		5,000	3,500	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeță (Frunze de spanac, rucola, patrunjel, marar etc)		1,000	1,000	0,04	0,00	0,09	0,41
	Tomate în suc propriu		15,000	15,000	0,15	0,06	0,45	2,85
	Smântină 15% grăsime prelucrata termic		10,000	10,000	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Hrișcă cu legume	1/200			8,34	4,86	52,26	282,32
	Grupe de hrisca		65,000	64,350	7,72	0,64	43,11	229,73
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ceapă		12,000	10,080	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate în suc propriu		20,000	20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
3.	Pârjoală	1/90			22,68	12,61	14,39	198,42
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		200,000	98,000	20,38	8,62	5,88	116,62
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,000	10,000	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20,000	8,700	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	1,000		3,00		27,00
	Ceapă		12,000	10,080	0,17	0,02	1,12	6,56
4.	Compot din fructe uscate	1/200			0,51	0,81	32,82	140,16
	Fructe uscate+stafile		30,000	30,000	0,51	0,81	24,90	107,70
	Zahăr		8,000	8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
5.	Pâine portionata	1/30/40			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/60			2,58	8,02	11,45	86,45
	Roșii		35,000	33,250	0,20	0,00	1,40	5,99
	Conopidă		20,000	16,000	0,32	0,02	8,00	4,00
	Morcov		6,000	4,800	0,06	0,00	0,34	1,97
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10,000	10,000	2,00	7,00	1,72	65,50
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,000	1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					41,65	31,22	162,74	979,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA 1					58,86	49,68	233,63	1530,18

Marti Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din crupe de orez pe lapte	1/200			6,52	6,47	35,95	258,43
	Orez, șlefuit		40,000	39,600	2,89	0,79	24,95	144,54
	Lapte 2.5%		120,000	120,000	3,60	2,40	6,00	62,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		4,000	4,000	0,03	3,28	0,05	31,20
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Biscuiți	1/40/			3,69	4,28	33,30	191,70
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		45,000	45,000	3,69	4,28	33,30	191,70
3.	Cacao cu lapte	1/200			4,70	3,14	12,99	100,58
	Lapte 2.5%		150,000	150,000	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao pudră		1,000	1,000	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,91	13,89	82,24	550,71
Prânz								
1.	Supă cu tăitei și smântână	1/300/10			4,38	6,92	42,75	211,03
	Cartofi		100,000	72,000	1,44	0,07	13,68	57,60
	Ceapă		20,000	16,800	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pătrunjel		2,000	1,600	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		20,000	20,000	2,00	0,26	14,80	72,00
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,000	10,000	0,28	1,50	0,32	21,60
	Rădăcină de țelină		20,000	14,000	0,10	0,03	0,42	2,24
2.	Pește copt în crusta de susan cu legume sotate	1/100/20			21,35	14,02	26,01	262,10
	Pește		167,000	100,200	17,03	1,70	0,00	79,16
	Ceapă		18,000	15,120	0,26	0,03	11,04	4,84
	Morcov		25,000	20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		30,000	30,000	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		2,000	2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10,000	10,000	2,00	7,00	1,72	65,50
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,000	15,000	1,50	0,15	10,95	53,70
2.	Mamăligă	1/200			6,80	8,73	38,05	268,85
	Crupe de porumb		54,000	53,460	6,42	0,53	35,82	190,85
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Legume proaspete	1/50						
	Roșii		53,000	50,000	0,30	0,00	2,10	9,00
4.	Pâine portionata	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
5.	Compot din fructe proaspete	1/200	0,000		0,35	0,00	16,34	69,79
	Prune		55,000	49,500	0,35	0,00	6,44	29,21
	Zahăr		10,000	10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					38,00	30,93	151,94	978,27
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					52,92	44,82	234,18	1528,98

Miercuri Saptămăna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din hrișcă pe lapte	1/220			8,50	11,53	34,47	292,92
	Crupe de hrisca		33,000	32,670	3,92	0,33	21,89	116,63
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
	Lapte 2.5%		150,000	150,000	4,50	3,00	7,50	78,00
2.	Tartina cu brânză tare	1/30/19			8,12	5,74	32,40	154,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		20,000	19,200	4,99	5,18	0,00	74,50
3.	Fructe proaspete	1/100						
	Struguri		120,000	100,000	0,70	0,20	18,00	69,00
4.	Ceai din plante	1/200			0,03	0,01	8,19	33,33
	Amestec din plante/fructe		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămîie		5,000	3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		8,000	8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16,65	17,28	75,06	549,85
Prânz								
1.	Supa cu mazăre și crutoane	1/300/20			14,77	5,20	59,03	296,63
	Mazăre uscată		50,000	49,750	11,44	0,50	26,37	156,22
	Cartofi		70,000	50,400	1,01	0,05	9,58	40,32
	Ceapă		20,000	16,800	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Rădăcină de țelină		5,000	3,500	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,000	4,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gulaș din carne de porc cu orz mășcat	1/90/200			27,86	17,91	71,95	393,63
	Carne de porc degresată		150,000	96,000	19,20	14,11	8,16	115,20
	Crupe de orz mascat		65,000	64,350	7,72	0,64	43,11	229,73
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
	Morcov		30,000	24,000	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		30,000	25,200	0,43	0,05	18,40	8,06
	Tomate în suc propriu		20,000	20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
3.	Pâine feliata	1/60			4,86	0,72	28,80	160,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		60,000	60,000	4,86	0,72	28,80	160,20
4.	Salata din sfecla	1/50			1,82	3,50	6,04	53,39
	Sfeclă		60,000	48,000	0,82	0,00	5,18	20,64
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		5,000	5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,000	1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Băutură din citrice	1/200			0,16	0,02	9,73	39,91
	Portocale		20,000	14,000	0,13	0,01	1,54	6,58
	Lămîie		5,000	3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		8,000	8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					50,46	30,86	176,42	976,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					67,12	48,14	251,48	1526,37

Joi Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/130/10			20,92	15,25	39,94	431,36
	Brânză albă de vaci 5%		95,000	95,000	15,20	8,55	0,95	190,95
	Paste făinoase din făină integrală		40,000	40,000	4,00	0,52	29,60	144,00
	Lapte 2.5%		15,000	15,000	0,45	0,30	0,75	7,80
	Zahăr		2,000	2,000	0,00	0,00	1,98	8,12
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	8,700	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Gem		10,000	10,000	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	Fructe proaspete	1/100			0,42	0,00	11,93	49,63
	Mere		120,000	105,600	0,42	0,00	11,93	49,63
3.	Iaurt natural	1/140			2,80	4,20	5,60	70,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar		140,000	140,000	2,80	4,20	5,60	70,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					24,14	19,45	57,47	550,99
Prânz								
1.	Borș cu sfeclă și smântână	1/300/10			3,87	3,66	37,48	151,96
	Cartofi		100,000	72,000	1,44	0,07	13,68	57,60
	Sfeclă		100,000	80,000	1,36	0,00	8,64	34,40
	Ceapă		20,000	16,800	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Varză albă		25,000	20,000	0,16	0,00	1,08	6,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Tomate în suc propriu		10,000	10,000	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjel		1,000	0,800	0,04	0,00	0,07	0,33
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,000	10,000	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Chifteluțe în sos de legume	1/90/30			25,94	13,21	34,64	259,30
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		100,000	64,000	13,31	5,63	3,84	76,16
	Carne de vițel		70,000	42,000	8,48	2,94	0,00	63,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,000	15,000	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,000	13,050	1,70	1,31	0,13	18,66
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		5,000	5,000	0,50	0,05	3,65	17,90
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		30,000	25,200	0,43	0,05	18,40	8,06
	Tomate în suc propriu		10,000	10,000	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Bulgur puhav	1/200			7,76	4,74	43,18	268,73
	Bulgur		65,000	64,350	7,72	0,64	43,11	229,73
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Legume murate porționate	1/50			0,50	0,10	1,50	6,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		50,000	50,000	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine feliată	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
6.	Compot din fructe uscate	1/200			0,54	0,82	32,10	136,98
	Fructe uscate+stafide		30,000	30,000	0,51	0,81	24,90	107,70
	Zahăr		7,000	7,000	0,00	0,00	6,93	28,41
	Lămâie		5,000	3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					43,74	23,80	177,69	980,47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					67,89	43,25	235,17	1531,45

Vineri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Omletă naturală	1/100			13,41	14,25	12,82	233,51
	Ouă de găină de categoria "Extra"		100,000	87,000	11,31	8,70	0,87	124,41
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,000	15,000	1,50	0,15	10,95	53,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Lapte 2.5%		20,000	20,000	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/30/10/10			5,26	11,41	14,53	199,07
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		11,000	10,560	2,75	2,85	0,00	40,97
3.	Ceai din plante	1/200			1,11	0,33	29,58	26,09
	Amestec din plante/fructe		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		6,000	6,000	0,00	0,00	5,94	24,35
	Lămiie		10,000	6,000	0,06	0,02	0,54	1,74
4.	Fructe proaspete	1/100						
	Banane		150,000	105,000	1,05	0,32	23,10	93,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					19,78	25,99	56,93	552,12
Prânz								
1.	Supa cu orez	1/300			5,04	2,96	55,56	221,07
	Cartofi		90,000	64,800	1,30	0,06	12,31	51,84
	Orez, șlefuit		35,000	34,650	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		30,000	25,200	0,43	0,05	18,40	8,06
	Morcov		30,000	24,000	0,31	0,02	1,68	9,84
	Tomate în suc propriu		20,000	20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		2,000	1,600	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		20,000	20,000	0,20	0,04	0,60	2,40
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Șnițel de pui pane	1/90			27,01	8,76	15,68	245,22
	Fileu de pasăre		130,000	91,000	22,75	1,82	0,91	103,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20,000	17,400	2,26	1,74	0,17	24,88
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	2,00	0,20	14,60	71,60
2.	Cartofi fierți	1/200			3,95	4,30	37,16	195,08
	Cartofi		270,000	194,400	3,89	0,19	36,94	155,52
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Mărar		2,000	2,000	0,03	0,01	0,15	0,56
5	Salată din varză cu mazăre verde	1/60			3,19	8,73	6,34	103,21
	Mazăre conservată		10,000	10,000	0,50	0,02	1,30	4,00
	Varză albă		60,000	48,000	0,38	0,00	2,59	14,88
	Morcov		10,000	8,000	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,000	1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		11,000	11,000	2,20	7,70	1,89	72,05
6	Pâine feliată	1/30/30			5,32	1,26	42,19	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
	Compot din fructe proaspete	1/200						
	Mere		55,000	48,400	0,19	0,00	5,47	22,75
	Zahăr		8,000	8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					44,51	26,01	156,93	977,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					64,29	52,00	213,86	1529,42

Luni		Saptămăna 2						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Supă pe lapte cu hrișcă	1/220			11,49	7,78	48,64	333,75
	Crupe de hrisca		57,000	56,430	6,77	0,56	37,81	201,46
	Lapte 2.5%		156,000	156,000	4,68	3,12	7,80	81,12
	Zahăr		3,000	3,000	0,00	0,00	2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Covrigei	1/40			4,40	1,20	31,60	128,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		40,000	40,000	4,40	1,20	31,60	128,00
3.	Chefir	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2.5%		200,000	200,000	6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					21,89	9,08	86,24	553,75
		Prânz						
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/300/10			5,88	7,11	53,85	265,03
	Cartofi		100,000	72,000	1,44	0,07	13,68	57,60
	Ceapă		20,000	16,800	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Rădăcină de țelină		20,000	14,000	0,10	0,03	0,42	2,24
	Pătrunjel		2,000	1,600	0,07	0,01	0,14	0,66
	Paste făinoase din făină integrală		35,000	35,000	3,50	0,46	25,90	126,00
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,000	10,000	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Fileu julien în sos alb	1/90			24,88	10,72	27,41	246,60
	Fileu de pasăre		130,000	91,000	22,75	1,82	0,91	103,74
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		25,000	25,000	0,70	3,75	0,80	54,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,000	10,000	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Ceapă		30,000	25,200	0,43	0,05	18,40	8,06
3.	Terci de grâu puhav	1/200			7,76	4,74	43,18	268,73
	Crupe de grau marunt		65,000	64,350	7,72	0,64	43,11	229,73
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Salata din varza de pekin	1/50			0,73	0,10	2,19	9,91
	Varză de pekin		44,000	36,080	0,43	0,07	1,15	4,33
	Morcov		12,000	9,600	0,12	0,01	0,67	3,94
	Pătrunjel		5,000	4,000	0,18	0,02	0,36	1,64
5.	Pâine feliată	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
6.	Ceai din plante	1/200			0,00	0,00	7,92	32,46
	Amestec din plante/fructe		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		8,000	8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					44,39	23,93	163,34	980,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					66,28	33,02	249,58	1533,98

Marti Saptămăna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din orez pe lapte	1/250			7,50	7,91	41,06	297,62
	Orez, șlefuit		41,00	40,59	2,96	0,81	25,57	148,15
	Lapte 2.5%		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		8,00	8,00	0,00	0,00	7,92	32,46
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Tartina cu cașcaval	1/30/15			6,42	4,51	14,40	139,70
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		16,00	15,36	3,99	4,15	0,00	59,60
3.	Cacao pe lapte	1/200			4,70	3,14	15,96	112,75
	Cacao pudră		1,00	1,00	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		8,00	8,00	0,00	0,00	7,92	32,46
	Lapte 2.5%		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18,63	15,56	71,42	550,07
Prânz								
1.	Ciorbă din varza cu smântână	1/300			3,04	3,97	35,20	137,10
	Cartofi		100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
	Varză albă		90,00	72,00	0,58	0,00	3,89	22,32
	Morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		25,00	21,00	0,36	0,04	15,33	6,72
	Pătrunjel		2,00	1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
2.	Pârjoală	1/90			24,06	18,28	28,01	254,38
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		100,00	49,00	10,19	4,31	2,94	58,31
	Carne de porc degresată		80,00	51,20	10,24	7,53	4,35	61,44
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,00	15,00	1,35	0,45	7,20	38,70
3.	Piureu de cartofi	1/200			4,57	8,79	38,07	243,92
	Cartofi		270,00	194,40	3,89	0,19	36,94	155,52
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Lapte 2.5%		20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
4.	Salată din legume murate cu semințe de floarea soarelui	1/50			2,49	7,09	8,90	72,39
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		35,00	35,00	0,35	0,07	1,05	4,20
	Ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Compot din fructe uscate	1/200			0,43	0,68	25,70	110,04
	Fructe uscate+stafide		25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliata	1/60			4,86	0,72	28,80	160,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					39,45	39,52	164,68	978,02
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					58,07	55,08	236,10	1528,09

Miercuri Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Masa netto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din griș pe lapte	1/220			7,95	7,30	30,18	232,60
	Crupe de griș		30,000	29,700	3,56	0,30	19,90	106,03
	Lapte 2.5%		145,000	145,000	4,35	2,90	7,25	75,40
	Zahăr		3,000	3,000	0,00	0,00	2,97	12,17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Ouă fierte	1 buc.						
	Ouă de găină de categoria "Extra"		60,000	52,200	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Tartina cu unt și brânza tare	1/40/10/10			6,07	11,53	19,33	225,77
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		11,000	10,560	2,75	2,85	0,00	40,97
4.	Ceai din plante	1/200			0,00	0,00	4,95	20,29
	Amestec din plante/fructe		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,02	18,83	54,46	553,31
Prânz								
1.	Ciorbă cu fasole	1/300			11,19	3,59	48,19	230,04
	Ardei dulci		45,000	33,750	0,34	0,00	2,03	10,13
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		15,000	12,600	0,21	0,03	9,20	4,03
	Cartofi		100,000	72,000	1,44	0,07	13,68	57,60
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pătrunjel		1,000	0,800	0,04	0,00	0,07	0,33
	Fasole uscate		40,000	39,800	8,76	0,40	21,49	120,59
	Tomate în suc propriu		20,000	20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
2.	Papricaș de pui	1/90			22,90	13,75	41,57	254,35
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		195,000	95,550	19,87	8,41	5,73	113,70
	Ceapă		30,000	25,200	0,43	0,05	18,40	8,06
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei dulci		25,000	18,750	0,19	0,00	1,13	5,63
	Tomate în suc propriu		20,000	20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	2,00	0,20	14,60	71,60
3.	Paste fierte	1/200			7,02	2,55	51,83	267,60
	Paste făinoase din făină integrală		70,000	70,000	7,00	0,91	51,80	252,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		2,000	2,000	0,02	1,64	0,03	15,60
4.	Salata de roșii cu semințe de floarea soarelui	1/50			1,37	4,51	7,56	51,60
	Roșii		45,000	42,750	0,26	0,00	1,80	7,70
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		5,000	5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ceapă		8,000	6,720	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,000	1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,19	0,00	10,42	43,04
	Mere		55,000	48,400	0,19	0,00	5,47	22,75
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine feliată	1/30/20			4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					46,99	25,55	183,57	977,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					61,01	44,38	238,03	1530,74

Joi Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto g	Masa netto g	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Budincă din brânză de vaci cu smântână	1/150/10			24,85	18,41	27,58	459,01
	Brânză albă de vaci 5%		130,000	130,000	20,80	11,70	1,30	261,30
	Crupe de gris		25,000	25,000	3,00	0,25	16,75	89,25
	Lapte 2.5%		25,000	25,000	0,75	0,50	1,25	13,00
	Zahăr		8,000	8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,000	3,000	0,02	2,46	0,04	23,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Smântină 15% grăsime prelucrăta termic		10,000	10,000	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Fructe proaspete	1/100			0,76	0,00	14,04	63,72
	Prune		120,000	108,000	0,76	0,00	14,04	63,72
3.	Ceai din fructe uscate	1/200			0,03	0,01	7,20	29,28
	Amestec din plante/fructe		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămîie		5,000	3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		7,000	7,000	0,00	0,00	6,93	28,41
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					25,64	18,42	48,82	552,01
Prânz								
1.	Ciorba cu varză cu smântână	1/300/10			3,16	4,72	29,53	146,51
	Cartofi		100,000	72,000	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		15,000	12,000	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		15,000	12,600	0,21	0,03	9,20	4,03
	Tomate în suc propriu		20,000	20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Smîntînă 15% grăsimi prelucrăta termic		10,000	10,000	0,28	1,50	0,32	21,60
	Rădăcină de țelină		10,000	7,000	0,05	0,01	0,21	1,12
	Varză albă		100,000	80,000	0,64	0,00	4,32	24,80
	Pătrunjel		5,000	4,000	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/90/30			19,52	6,20	28,17	194,01
	Pește		150,000	90,000	15,30	1,53	0,00	71,10
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	8,700	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2.5%		20,000	20,000	0,60	0,40	1,00	10,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
	Morcov		25,000	20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		25,000	21,000	0,36	0,04	15,33	6,72
	Tomate în suc propriu		25,000	25,000	0,25	0,10	0,75	4,75
3.	Mămăliguță cu cașcaval	1/200/25			12,94	11,37	35,88	326,70
	Crupe de porumb		54,000	53,460	6,42	0,53	35,82	190,85
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brînză tare (cașcaval) 45%		26,000	24,960	6,49	6,74	0,00	96,84
4.	Salată țărănească	1/60			2,63	8,02	10,78	91,81
	Ardei dulci		65,000	48,750	0,49	0,00	2,93	14,63
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10,000	10,000	2,00	7,00	1,72	65,50
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,000	1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
	Ceapă		10,000	8,400	0,14	0,02	6,13	2,69
5.	Băutura de citrice	1/200			0,41	0,06	14,68	60,42
	Portocale		55,000	38,500	0,35	0,04	4,24	18,10
	Lămîie		10,000	6,000	0,06	0,02	0,54	1,74
	Zahăr		10,000	10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
6.	Pâine feliată	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					43,78	31,63	147,83	976,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					69,42	50,05	196,65	1528,96

Vineri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Chiflă cu scorțișoară și semințe de susan	1/150			12,28	17,23	49,55	394,19
	Păină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		55,000	55,000	5,50	0,55	40,15	196,90
	Lapte 2.5%		25,000	25,000	0,75	0,50	1,25	13,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		25,000	21,850	2,84	2,19	0,22	31,25
	Drojdie		2,000	2,000	0,17	0,04	0,36	2,10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		3,000	3,000	0,02	2,46	0,04	23,40
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		15,000	15,000	3,00	10,50	2,58	98,25
	Scorțișoară		5,000	5,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		1,000	1,000	0,00	1,00	0,00	9,00
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
2.	Cacao cu lapte	1/200			5,30	3,54	13,99	110,98
	Cacao pudră		1,000	1,000	0,20	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2.5%		170,000	170,000	5,10	3,40	8,50	88,40
	Zahăr		5,000	5,000	0,00	0,00	4,95	20,29
3.	Fructe proaspete	1/100			0,42	0,00	11,93	49,63
	Mere		120,000	105,600	0,42	0,00	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18,00	20,77	75,47	554,80
Prânz								
1.	Borș din sfecla	1/300/10			3,73	3,66	36,62	146,66
	Cartofi		100,000	72,000	1,44	0,07	13,68	57,60
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Sfeclă		100,000	80,000	1,36	0,00	8,64	34,40
	Ceapă		20,000	16,800	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pătrunjel		1,000	0,800	0,04	0,00	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Rădăcină de țelină		25,000	17,500	0,12	0,04	0,53	2,80
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsimi prelucrata termic		10,000	10,000	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chifteluțe în sos din legume sotate	1/90/30			25,16	12,87	29,10	269,75
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		90,000	44,100	9,17	3,88	2,65	52,48
	Carne de vițel		90,000	54,000	10,91	3,78	0,00	81,00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20,000	17,400	2,26	1,74	0,17	24,88
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		25,000	25,000	2,03	0,30	12,00	66,75
	Morcov		20,000	16,000	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,000	16,800	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate în suc propriu		30,000	30,000	0,30	0,12	0,90	5,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
3.	Piureu de mazare	1/200			22,89	3,00	52,74	330,43
	Mazăre uscată		100,000	99,500	22,89	1,00	52,74	312,43
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
4.	Legume porționate	1/60			0,36	0,00	2,55	10,94
	Roșii		64,000	60,800	0,36	0,00	2,55	10,94
5.	Pâine feliată	1/30/30			5,13	1,26	28,80	157,50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe proaspete				0,35	0,00	14,36	61,67
	Prune		55,000	49,500	0,35	0,00	6,44	29,21
	Zahăr		8,000	8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					57,62	20,79	164,17	976,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					75,62	41,56	239,64	1531,75

[illegible]

	Varză murată cu conținut de sare până la 1,5g sare	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare	0	0	0	50	20	0	35	0	0	0	105	10,50	9,30
	Fasole verde (păstăi)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Tomate în suc propriu	35	30	20	20	20	0	20	40	45	30	260	26,00	22,50
	Rădăcină de pătrunjel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Rădăcină de țelină	5	20	5	0	0	20	0	0	10	25	85	8,50	5,95
	Tulpină de țelină	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Mărar	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0,20	0,20
	Pătrunjel	0	2	0	1	2	7	2	1	5	1	21	2,10	1,68
	Praz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Usturoi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Pepene verde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
3	Fructe proaspete	3	55	150	125	215	0	0	55	190	175	968	96,80	61,04
	Mere	0	0	0	120	55	0	0	55	0	120	350	35,00	18,48
	Prune	0	55	0	0	0	0	0	0	120	55	230	23,00	20,25
	Pere	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Gutuie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Piersici	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Caise	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Struguri	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	120	12,00	7,83
	Cireșe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Vișine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Lămii	3	0	10	5	10	0	0	0	15	0	43	4,30	2,58
	Portocale	0	0	20	0	0	0	0	0	55	0	75	7,50	3,50
	Clementine(mandarine)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Banane	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	150	15,00	8,40
	Avocado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Kiwi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Kaki	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
4	Sucuri de legume și fructe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Suc de legume	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Suc de fructe și legume	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
5	Lapte și produse lactate	180	280	170	260	31	391	341	156	221	205	2235	223,50	162,68
	Lapte 2.5%	150	270	150	15	20	156	320	145	45	195	1466	146,60	135,50
	Chefir 2.5%	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	200	20,00	15,00
	Iaurt natural 2.6%, fără aditivi și adaos de zahar	0	0	0	140	0	0	0	0	0	0	140	14,00	
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic	10	10	0	10	0	35	5	0	20	10	100	10,00	7,00
	Brinză albă de vaci 5%	0	0	0	95	0	0	0	0	130	0	225	22,50	
	Brinză tare (cașcaval) 45%	20	0	20	0	11	0	16	11	26	0	104	10,40	5,18
	Carne	200	0	150	170	130	130	180	195	0	180	1335	133,50	33,48
	Șold de pasăre, dezosata, degresata	200	0	0	100	0	0	100	195	0	90	685	68,50	
	Fileu de pasăre	0	0	0	0	130	130	0	0	0	0	260	26,00	19,60

6	Fileu de curcan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Pulpă de curcan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Carne de porc degresată	0	0	150	0	0	0	80	0	0	0	230	23,00	10,88
	Carne de iepure	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Carne de vițel	0	0	0	70	0	0	0	0	0	90	160	16,00	3,00
	Ficat de găină	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Ficat de vită	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Ficat de porc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
7	Pește	0	167	0	0	0	0	0	0	150	0	317	31,70	15,60
8	Ouă de găină de categoria "Extra"	20	0	0	25	120	0	10	60	10	45	290	29,00	19,84
9	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită,	0	0	50	0	10	0	0	40	0	100	200	20,00	14,43
	Mazăre uscată	0	0	50	0	0	0	0	0	0	100	150	15,00	10,95
	Fasole uscate	0	0	0	0	0	0	0	40	0	0	40	4,00	2,99
	Linte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Naut	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Mazăre conservată	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	1,00	0,50
10	Nuci și semințe (nuci, migdale, in,	10	10	5	0	11	0	10	5	10	15	76	7,60	0,50
11	Grăsimi și uleiuri	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	21,90
	Unt fără grăsimi vegetale 82%	15	14	10	5	15	10	15	17	8	3	112	11,20	11,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	3	10	7	10	12	10	8	8	8	8	84	8,40	10,10
12	Zahăr, miere, gem	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	16,00
	Zahăr	23	20	21	9	14	11	21	13	25	18	175	17,50	14,50
	Miere	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Gem	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	10	1,00	1,50
13	Sare iodată	0,5	3	1	2,8	2	1	0,8	1,8	0,8	1	14,7	1,47	1,47
14	Ceai, fitoceai	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
15	Drojdie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0,20	0,10
16	Pastă de tomate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
17	Cacao pudră	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3	0,30	0,30
18	Produse de cofetărie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	8,00
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	45	4,50	3,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	40	4,00	5,00
	Chifle (achiziționate)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
19	Fructe uscate+stafide	30	0	0	30	0	0	25	0	0	0	85	8,50	9,30
TOTAL		1002,50	955,00	939,00	1133,80	1183,00	952,00	1265,80	1018,80	1105,80	1224,00	10779,70	1077,97	790,03