

COORDONAT
Şef CSP Chişinău
Dna Victoria Stavenschi

APROBAT

Directorul
S.R.L. "SAVUROS PRIM"
Victor Ciobanu



MENIUL-MODEL

Pentru 2 săptămâni pentru cantina

I.P.L.T. "GAUDEAMUS"

Mun. Chişinău , str.Petru Zadnipru ,14/4

Servicii alimentare a elevilor din clasele V-IX profil sport.

Pentru perioada sezonului Iarna - primăvara

Anul de studii 2025-2026

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor ,gr			Proteine	Lipide	Glucide	Energie, Kcal
			Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun							
1	Terci rar de griș cu stafide pe apă	1/300						
	Crupa de griș		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt (82,5 %grăsime)		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	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
2	Fructe proaspete	1/90						
	Banane		128,00	90,0	0,90	0,27	19,80	80,00
3	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie		8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
4	Tartina cu brânză cu cheag tare	50/20						
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Total				17,53	11,02	101,72	609,95
	Prânz							
1	Salată din sfeclă ,semințe	1/90						
	Sfeclă		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		10,00	10,00		10,00		90,00
	Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de susan		3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
2	Ciorba de țară cu smântână	1/300						
	Varză proaspătă		45,00	36,00	0,29		1,94	11,16
	Cartofi		100,00	72,40	1,01	0,05	9,58	65,32
	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 de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Mărar		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Smântână 15-20% grăsimi		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne de pui cu sos	70/35						
	Fileu de pui		100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	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		7,00	7,00	0,70	0,07	5,11	25,06
	Sare iodată de masă		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci dens din crupe de arpăcaș	1/120						
	Crupe de arpăcaș		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5 %grăsime)		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masă		0,10	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	1/90		90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
6	Compot din mere	200						
	Mere proaspete		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		10,00	10,00			9,90	40,58
7	Fructe proaspete (mere)	130,00		114,40	0,46		12,93	53,77
	Total				36,63	35	157,09	1076,88
	Total dejun și prânz							1686,83 Kcal

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,			Proteine	Lipide	Glucide	Energie, Kcal
			Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun							
1	Terci din orez cu lapte	1/300						
	Crupe de orez		60,00	59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte 2,6%-3,2% grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt (82,5% grăsimi)		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2	Ou de găină fiert	1/44						
	Ou categoria extra		50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Pâine albă cu Fe și acid folic		1/50	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
4	Fructe proaspete	1/160						
	Măr		181,82	160,00	0,64		18,08	75,20
5	Ceai cu lămâie	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie		8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
	Total				20,96	11,79	91,8	609,85
	Prânz							
1	Legume proaspete	1/85						
	Tomate proaspete porționate		90,00	85,50	0,51		3,59	15,39
2	Supă cu mazăre uscata	1/300						
	Cartofi		70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ceapă		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Mazăre uscata		50,00	49,75	11,44	0,50	26,37	156,22
	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
	Unt 82,5 % grăsime		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
	Sare iodată		0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare cu sos roşu	75/25						
	Pulpă de viţel fără os refrigerată		60,00	36,00	7,27	2,52		54,00
	File de pui refrigerată		57,00	39,90	9,98	0,80	0,40	45,49
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Lapte 2,6% de grăsimi		20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ou, categoria extra,		10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine albă		6,00	6,00	0,54	0,18	2,88	15,48
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	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		5,00	5,00		5,00		45,00
	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		1,00	1,00			0,99	4,06
	Sare iodată		0,40	0,40				
4	Terci dens din crupe de arnut marunt	1/120						
	crupe de arnăut marunt		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5 % grăsime		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masa		0,30	0,30				
5	Compot din fructe	1/250						
	Mere		45,00	39,60	0,16		4,47	18,61
	Zahăr		10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie (suc)		7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
6	Pâine din făină integrală cu Fe și acid fo	1/90	90,00	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
	Total				47,1	31,02	153,97	1078,05
	Total dejun si prânz							1687,90 Kcal

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, Gr.			Proteine	Lipide	Glucide	Energie, Kcal
			Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun							
1	Budincă din brânză de vaci cu măr	1/175						
	Brânză de vaci fracția de grăsime 5%		100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de griș		10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grăsime)		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ou categoria extra		10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	10,00
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
	Smântână 15 % grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	Stafide		5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Măr		40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
	Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Amestec de plante infuzii	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie		8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
3	Biscuiți fără adaosuri	1/45						
	Biscuiți,fără gr. Hidr. zaharuri până la 15G/100g		45,00	45,00	3,69	4,28	33,30	191,70
4	Fructe proaspete	1/130						
	Portocale		185,00	129,50	1,17	0,13	14,25	60,87
	Total				23,82	18,92	72,35	608,74
	Prânz							
1	Salată vitaminică cu mazăre	1/100						
	Varză proaspătă		90,00	72,00	0,58		3,89	22,32
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		10,00	10,00		10,00		90,00
	Mazăre conservată (fără bază de oțet)		20,00	20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	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	1/300						
	Tăiței		25,00	25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Cartofi		80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ceapă		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei		5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină		4,00	2,80	0,02	0,01	0,08	0,45
	Pătrunjel verde		4,00	3,20	0,14	0,01	0,29	1,31
	Smântână 15% grăsimi		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	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	120/50						
	Carne de pasăre fără piele refrigerată		102,00	49,98	10,40	4,40	3,00	59,48
	Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	10,00		10,00		90,00
	Ceapă		8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Pastă de tomate		3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Orez		50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	Sare iodata de masa		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din fructe uscate	1/250						
	Fructi uscate		25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie (suc)		7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
5	Pâine din făină integr. cu Fe și acid fo	1/90	90,00	90,00	8,10	2,70	43,20	232,20
6	Mere proaspete	1/100	114,00	100,32	0,40		11,34	47,15
	Total				29,96	35,9	172,61	1076,33
	Total dejun si prânz							1685,07 Kca

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr			Proteine	Lipide	Glucide	Energie, Kcal
			Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun							
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr copt	1/300						
	Fulgi de ovăz		60,00	60,00	6,00	2,40	40,20	195,00
	Unt (82,5 %grăsime)		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Măr copt		100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Zahar		3,00	3,00			2,97	12,17
2	Chefir	1/200						
	Chefir Alba 2,6 % grăsime		200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
3	Chiflă achiziționată fără uleiuri hidro.	1/70						
	Chiflă achiziționată fără gr. hidrogenate zaharuri până la 15G/100g		70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
4	Fructe proaspete	1/80						
	Kiwi		93,02	80,00	0,80	0,80	12,00	48,80
	Total				20,19	8,52	106,18	608,23
	Prânz							
1	Legume de sezon	1/100						
	Roșii porționate		60,00	57,00	0,34		2,39	10,26
	Ardei dulci		65,00	48,75	0,49		2,93	14,63
2	Borș de varză cu cartofi si smântână	1/300						
	Varză proaspătă		40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	Cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	60,00
	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		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Paste de tomate		2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Smântână 15 % de grăsime		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeță (pătrunjel ,mărar)		5,00	4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Frunză de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pârjoală coaptă la aburi	1/90						
	Pulpă de vițel f/os refrigerată		70,00	42,00	8,48	2,94		63,00
	Piept de pui refrigerat		50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Pâine de grâu		10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Ceapă		2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Făină de grâu		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	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 „Franzeļuța” fierte cu unt	1/120						
	Paste „Franzeļuța”		55,00	55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Unt		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masă		0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
5	Cumpot din fructe uscate și mentă	1/250						
	Fructe uscate		25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
6	Pâine din făină integrală cu Fe și acid fo	1/90	90,00	90,00	8,10	2,70	43,20	232,20
7	Fructe proaspete (mere)	1/100		100,32	0,40		11,34	47,15
	Total				37,59	30,29	161,75	1076,67
	Total dejun si prinz							1684,90 Kcal

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr			Proteine	Lipide	Glucid	Energie, Kcal
			Bruto, gr	Neto, gr				
	Dejun							
1	Fileu de pui cu sos alb	50/30						
	Fileu de pui		71,50	50,05	12,51	1,00	0,50	57,06
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 % grăsimi)		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Frunză de dafin		0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00		3,00		27,00
	Ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Terci din hrișcă	1/200						
	Crupe de hrișcă		50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00		7,00		63,00
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete	1/105						
	Măr		120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
4	Amestec de plante infuzii	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
5	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/60	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Total				22,68	17,95	84,91	608,78
	Prânz							
1	Castraveți murați	1/75						
	Castraveți murați (sare 1,5 gr/100gr)		75,00	75,00	0,75	0,15	2,25	9,00
2	Supă cu fasole și legume	1/250						
	Fasole uscate		50,00	49,75	10,95	0,50	26,87	150,74
	Cartofi		40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate /paste de tomate/suc		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	Ulei		5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină		2,00	1,60	0,01	0,00	0,05	0,22
	Pătrunjel verde		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	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
3	Chiftele la aburi cu sos	1/80						
	Fileu de pește de mare eviscerat (merluciu)		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	Pâine de grâu		10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	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	Terci din crupe de mălai	1/120						
	Crupe de mălai		49,50	49,01	5,88	0,49	32,83	174,95
	Unt		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masă		0,50	0,50	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Compot din fructe	1/250						
	Mere		50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Zăhar		10,00	10,00			9,90	40,58
6	Biscuiți zaharuri până la 15G/100g	1/35		35,00	2,87	3,33	25,90	149,10
7	Pâine din făină integr cu Fe și acid Fo		1/90	90,00	8,10	2,70	43,20	232,20
	Total				44,68	26,89	178,67	1077,42
	Total dejun si prinz							1686,20 Kcal

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr.			Proteine	Lipide	Glucide	Energie, Kcal
			Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun							
1	Tartina cu brânză cu cheag tare	1/60/20						
	Pâine de grâu forti cu acid folic si Fe		60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		21,00	20,16	5,24	5,44		78,22
2	Terci de arpăcaș mărunț cu lapte	1/300						
	Crupă de arpăcaș mărunț		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt (82,5% grăsimi)		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte 2,6 %		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Amestec de plante infuzii	1/200						
	Ceai infuzie		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Fructe proaspete	1/95						
	Măr		107,90	94,95	0,38		10,73	44,63
	Total				22,92	14,94	88,55	608,67
	Prânz							
1	Salată proaspătă	1/100						
	Varză proaspătă		50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		10,00	10,00		10,00		90,00
	Mazăre conservată (fără oțet)		22,00	22,00	1,10	0,04	2,86	8,80
	Morcov		37,50	30,00	0,39	0,03	2,10	12,30
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	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		17,00	13,60	0,18	0,01	0,95	5,58
	Ceapă		17,00	14,28	0,24	0,03	10,42	4,57
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)		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
3	Gulaș din carne de porc cu legume	1/50/50						
	Carne de porc dezosată ,degresată		78,20	50,05	1,00	7,36	4,25	60,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	10,00		10,00		90,00
	Făină de grâu		8,00	8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ardei dulci		15,00	11,25	0,11		0,68	3,38
	Sare iodată de masă		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci viscos din hrișcă cu unt	1/120						
	Crupe de hrișcă		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5% de grăsimi		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masa		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Pâine de grâu fortif cu acid folic si Fe	1/90		90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
6	Cumpot din fructe uscate și mentă	1/250						
	Fructe uscate		25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Zahar		5,00	5,00			4,95	20,29
	Total				20,7	42,51	163,28	1077,07
	Total dejun și prânz							1685,74 Kcal

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatei r, gr,			Proteine	Lipide	Glucide	Energie, Kcal
			Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun							
1	Omletă cu semințe	1/85						
	Ou de găină categoria "Extra"		70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00		4,00		36,00
	Semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci rar de ovăz pe lapte	1/300						
	Crupe de ovăz		60,00	60,00	6,00	2,40	40,20	195,00
	Lapte 2,6% grăsime		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Sare iodată		0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine de grâu fortifi. cu acid folic si Fe		40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Ceai	1/200						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar		2,00	2,00			1,98	8,12
	Lămâie		8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Fruite proaspete	1/120						
	Măr		136,40	120,00	0,48		13,56	56,42
	Total				24,35	20,6	86,72	609,46
	Prânz							
1	Legume proaspete	1/100						
	Tomate proaspete porționate		53,00	50,35	0,30		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți porționate		54,00	50,22	0,40		1,51	6,03
2	Borș roșu cu smântână 15%	1/250/5						
	Cartofi		75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Morcov		15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sfeclă		60,00	48,00	0,82		5,18	20,64
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei		5,00	5,00		5,00		45,00
	Smântână 15%		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață (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	1/85						
	File de pui refrigerată		100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Făină		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ou cat,extra		20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Unt		7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
	Cașcaval		3,00	2,88	0,75	0,78		11,17
	Sare iodată de masa		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fasole / mazăre fierte	1/120						
	Fasole / mazăre fierte		50,00	49,75	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov		14,00	11,20	0,15	0,01	0,78	4,59
	Ceapă		14,00	11,76	0,20	0,02	8,58	3,76
	Pastă de tomate		6,00	6,00	0,32		0,90	5,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat		6,00	6,00		6,00		54,00
	Sare iodată de masă		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot din mere și gutui	1/250						
	Mere		25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
	Gutui		25,00	18,00	0,07	0,02	2,70	10,26
	Zahăr		10,00	10,00			9,90	40,58
6	Pâine din făină integrală	1/90	90,00	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
	Biscuiți zaharuri până la 15G/100g	1/40	40,00	40,00	3,28	3,80	29,60	170,40
	Total				46,99	32,72	157,26	1076,84
	Total dejun si prinz							1686,30 Kcal

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.			Proteine	Lipide	Glucide	Energie, Kcal
			Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun							
1	Paste făinoase brânză de vaci	1/300						
	Paste făinoase		60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Unt 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci ,cu fracția masică de grăsime 5%		75,00	75,00	12,00	6,75	0,75	150,75
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fierț cu cacao	1/200						
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime		200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao praf		5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
3	Fructe în sortiment (banane)	1/75						
	Banane		107,00	74,90	0,75	0,22	16,48	66,66
	Total				25,79	16,55	79,35	608,15
	Prânz							
1	Salată cu legume și semințe	1/60						
	Tomate proaspete		40,00	38,00	0,23		1,60	6,84
	Ardei dulci		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Ciorba de țară	1/300						
	Cartofi		75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Arpacăș		20,00	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	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
	Morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Verdeață (mărar, pătrunjel)		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Frunze de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare cu sos roșu	1/60						
	Carne de porc degresată, fără os		94,00	60,16	1,20	8,84	5,11	72,19
	Lapte 2,6% de grăsimi		21,00	21,00	0,63	0,42	1,05	10,92
	Ou, categorie extra, gr		20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	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
	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		10,00	10,00		10,00		90,00
	Făină de grâu		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Pastă de tomate		2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr		1,00	1,00			0,99	4,06
4	Terci din crupe de mei (ovăz, arpăcaș)	1/120		1,00				
	Crupe de mei		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5% grăsimi		7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
5	Compot din prune uscate	1/200						
	Prune uscate		30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
	Lămâie (suc)		2,50	1,50	0,02	0,00	0,14	0,44
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
6	Pâine de grâu forti. cu acid folic si Fe.	1/80	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
7	Fructe	1/90						
	Fructe Proaspete (mere)		102,30	90,00	0,36		10,17	42,31
	Total:				23,78	39,97	163,04	1077,98
	Total dejun si prinz							1686,13 Kcal

Nr	Denumirea bucatelor	Volum ul bucatel or, gr,			Proteine	Lipide	Glucide	Energie, Kcal
			Bruto, gr,	Neto,gr				
	Dejun							
1	Chiflă achiziționată fără uleiuri hidro.	65,00		65,00	6,50	1,04	32,50	167,05
	Chiflă achiziționată fără gr. hidrogenate zaharuri până la 15G/100g							
2	Terci din crupe de griș	1/300						
	Crupa de griș		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt (82,5% grăsimi)		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime		180,00	180,00	5,40	3,60	9,00	93,60
3	Iaurt natural	1/120						
	Iaurt Natural (2,6% grăsime,fără zahăr adăugat)		120,00	120,00	2,40	3,60	4,80	60,00
4	Fructe		1/100					
	Climantine / mandarine		135,20	100,00	0,80	0,20	80,04	38,02
	Total				22,27	13,13	166,21	609,73
	Prânz							
1	Salată de sfeclă	1/90						
	Sfeclă		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
2	Supă de legume	1/300						
	Conopidă		30,00	24,00	0,48	0,02	12,00	6,00
	Varză proaspătă		40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	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		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	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		1,84	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	Pârjoală din piept de pui la aburi	1/90						
	Carne de piept de pui refrigerată		71,40	50,00	12,50	1,00	0,50	56,98
	Pesmeți măcinați		10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2,6% de grăsimi		15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Pâine de grâu		5,00	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ouă cat, Extra gr,		10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Cartofi fierți cu unt	1/150						
	Cartofi		200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
	Unt 82,5% grăsimi		9,00	9,00	0,07	7,38	0,12	70,20
	Mărar		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
5	Compot din mere și gutui	1/250						
	Mere		25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
	Gutui		25,00	18,00	0,07	0,02	2,70	10,26
	Zahăr		10,00	10,00			9,90	40,58
6	Biscuiți zaharuri până la 15G/100g	1/40	40,00	40,00	3,28	3,80	29,60	170,40
7	Pâine de grâu fortifi. cu acid folic si Fe	1/90	1/90	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
8	Fructe proaspte	1/85	1/85					
	Măr		96,60	85,01	0,34		9,61	39,95
	Total:				34,43	33,7	175,97	1077,48
	Total dejun si prinz							1687,21 Kcal

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,			Proteine	Lipide	Gluci de	Valoarea energetică,Kcal
			Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun							
1	Fileu de pui cu sos	1/50						
	Fileu de pui		71,50	50,05	12,51	1,00	0,50	57,06
	Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grăsimi)		2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Frunză de dafin		0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu		3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Orez fiert	1/200						
	Crupe de orez		60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
3	Roșii	1/60						
	Roșii porționate		63,16	60,00	0,36		2,52	10,80
4	Ceai	1/250						
	Ceai uscat		1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar		7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămâie		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
5	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/65	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
		Total			26,13	14,09	94,58	607,49
	Prânz							
1	Salată din legume fierte	1/100						
	Cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov		18,75	15,00	0,20	0,02	1,05	6,15
	Mazăre conservată		15,00	15,00	0,75	0,03	1,95	6,00
	Sfeclă		25,00	20,00	0,34		2,16	8,60
	Sare iodată		0,1	0,1	0	0	0	0
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
2	Supă cu fasole și legume	1/300						
	Cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Fasole		60,00	59,70	13,13	0,60	32,24	180,89
	Morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Rădăcină de pătrunjel		5,00	3,75	0,08	0,00	0,24	1,09
	Rădăcină de țelină		5,00	3,50	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeță proaspătă (mărar, pătrunjel)		5,00	3,88	0,13	0,01	0,33	1,39
	Sare iodată		0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Frunze de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fileu de pește copt cu sos	80/25						
	Fileu de pește (merluciu) eviscerat		133,50	80,10	13,62	1,36		63,28
	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
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tomate în suc propriu		8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
	Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Paste fierte cu unt	1/150/5						
	Paste Franzeluța		50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt „ 82,5% grăsimi		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
5	Compot	1/200						
	Fructe uscate		25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Lămâie		3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahar		8,00	8,00			7,92	32,46
6	Pâine		90,00	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
	Total:				43,57	24,5	180	1074,63
	Total dejun si prinz							1682,12 Kcal