

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Şef CSP Chişinău _____ Data_____/_____/_____.2025	APROB Reprezentantul companiei UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Data_____/_____/_____.2025
---	--

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația cu dejun a elevilor de 7-10 ani, clasele primare din
instituțiile de educație primara, gimnaziala și liceala din raionul
Strășeni în perioada toamna pentru anul 2025

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din orez pe lapte cu caise confiate	1/200			5,78	7,58	35,86	252,02
	Crupe de orez		0,020	0,019	1,45	0,40	12,47	72,27
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Caise confiate		0,014	0,014	0,24	0,38	11,62	50,26
	Lapte 2,5%		0,135	0,135	4,05	2,70	6,75	70,20
2.	Tartină cu unt	1/20/5			1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Lapte fiert	1/150			6,50	6,00	11,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
4.	Iaurt 2,5% natural, fără aditivi și adaos de zahar	1/100	0,100	0,100	2,00	3,00	4,00	50,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13,94	17,92	57,03	472,42
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					13,94	17,92	57,03	472,42

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Salata de vara cu semințe de floarea soarelui	1/70			1,69	5,52	4,08	67,58
	Castraveți proaspeți		0,025	0,023	0,19	0,00	0,70	2,79
	Varza proaspătă		0,050	0,040	0,32	0,00	2,16	12,40
	Pătrunjel proaspăt		0,005	0,004	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
	Semințe de floarea soarelui		0,005	0,005	1,00	3,50	0,86	32,75
2.	Bitoc la abur	1/70			15,18	8,93	11,57	171,50
	Carne de vițel dezosata/degresata		0,100	0,060	12,12	4,20	0,00	90
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,016	0,013	1,81	1,39	0,14	19,91
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti din pâine alba fortificata cu FE si acid folic		0,010	0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
3.	Piureu din cartofi	1/150			3,08	2,35	22,05	117,60
	Cartofi		0,150	0,110	2,16	0,11	20,5	86,40
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,90	0,60	1,5	15,60
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
4.	Pâine feliată	1/30		0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Fructe proaspete (mere)		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
6.	Fructe proaspete, PERE	1/60	0,070	0,060	0,25	0,06	9,45	36,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,08	17,76	71,47	511,59
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					23,08	17,76	71,47	511,59

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Legume porționate	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii proaspete		0,053	0,050	0,30	0,00	2,11	9,06
2.	Pește copt în crusta de susan și în sos de legume sotate	1/60/30			12,89	7,84	21,62	152,85
	Pește Hec congelat		0,100	0,060	10,20	1,02	0,00	47,40
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Seminte de susan		0,005	0,005	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
	Dovlecel		0,040	0,015	0,18	0,09	1,71	3,60
	Morcov		0,040	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
3.	Mamaliguță	1/150			9,64	10,18	13,31	202,11
	Crupe de porumb		0,020	0,020	2,38	0,20	13,3	70,69
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,0	23,40
	Brânză de tare 45%		0,029	0,028	7,24	7,52	0,00	108,02
4.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,6	53,4
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	Compot de fructe uscate	1/200			0,17	0,27	13,25	56,19
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
6.	Fructe proaspete, Mere	1/80	0,100	0,080	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					24,97	18,53	69,83	514,97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					24,97	18,53	69,83	514,97

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Fileu de pui în sos de legume cu paste fierte	1/60/20/150			22,91	6,15	39,42	306,16
	Paste fainoase		0,050	0,050	5,00	0,65	37,00	180,00
	Fileu de pui		0,100	0,070	17,50	1,40	0,70	79,80
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
	Roşii în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
2.	Tartina cu unt	1/20/5			1,68	5,98	9,69	108,00
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier şi acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,007	0,007	0,06	5,74	0,09	54,60
3.	Salata proaspătă	1/50			1,16	3,10	2,77	39,90
	Roşii proaspete		0,025	0,023	0,14	0,00	1,00	4,28
	Seminţe de in		0,003	0,003	0,60	2,10	0,52	19,52
	Brocoli		0,029	0,020	0,42		1,25	7,10
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
4.	Ceai din muşţel	1/200			0	0	4,95	20,29
	Amestec de plante si fructe/infuzii		0,005	0,005				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Fructe proaspete, Prune	1/58	0,065	0,058	0,41	0	7,61	34,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,16	15,23	64,44	508,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					26,16	15,23	64,44	508,87

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Carne de porc julien în sos alb	1/50/20			11,65	11,15	28,18	134,16
	Carne de porc degresata/dezosata		0,080	0,050	10,24	7,53	4,35	61,44
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,6
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,007	0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
2.	Terci din hrișcă	1/150			2,99	2,71	16,62	111,76
	Crupe de hrișcă		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
3.	Salata vitamina	1/50			2,74	8,04	10,41	92,87
	Morcov proaspat		0,040	0,032	0,42	0,03	2,24	13,12
	Conopidă		0,015	0,010	0,24	0,01	6	3
	Seminte de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ardei proaspeti		0,010	0,005	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1		9
4.	Pâine porționată	1/30			2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
5.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,200	1,6	0,2	9,2	54
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				21,68	23,00	78,81	470,19

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Omletă naturală cu legume	1/150			23,32	17,84	2,54	292,39
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,120	0,104	13,57	10,44	1,04	149,29
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Branza de vaci 9%		0,060	0,060	9,60	5,40	0,60	120,60
	Ardei dulci		0,020	0,015	0,15	0,00	0,90	4,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002	0	2	0	18
3.	Tartina cu unt	1/20/5			1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
4.	Chefir	1/200			6	0,1	6	92
	Chefir 2,6%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
5.	Gustarea iepurașului(legume feliate pai)	1/50	0,000	0,000	0,526	0,06	3,34	18,14
	Morcov taiat pai		0,050	0,040	0,52	0,04	2,8	16,4
	Lămâie		0,010	0,006	0,006	0,02	0,54	1,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					31,51	22,34	21,55	494,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					31,51	22,34	21,55	494,93

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Parjoala de pui școlarească	1/80			16,86	10,56	11,13	134,80
	Pupla de pui dezosată		0,150	0,073	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	Cartofi nature copti	1/180			3,52	4,64	28,43	164,60
	Cartofi		0,200	0,150	2,88	0,14	27,36	115,20
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fara grasimi vegetale 85%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Salată din varza proaspata	1/60			2,18	6,62	4,94	82,00
	Varza proaspata		0,050	0,030	0,32	0,00	2,16	12,40
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,60	5,60	1,38	52,40
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
4.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,6	53,4
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
6.	Fructe proaspete, Portocale	1/85	0,120	0,085	0,76	0,08	9,24	39,48
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					25,12	22,14	73,26	515,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					25,12	22,14	73,26	515,25

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
2.	Pârjoala din pește în sos de legume sotate	1/70/30			12,87	4,13	24,72	119,34
	Pește hec congelat		0,100	0,060	10,20	1,02	0,00	47,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
3.	Orez fiert cu ardei dulci	1/150			2,43	3,87	20,21	146,36
	Crupe de orez		0,030	0,030	2,17	0,59	18,7	108,41
	Ardei dulci proaspeți		0,030	0,020	0,23	0,00	1,4	6,75
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,004	0,004	0,03	3,28	0,1	31,20
4.	Salată țărănească	1/50			2,85	8,04	18,86	87,44
	Conopida		0,040	0,030	0,64	0,03	16,00	8,00
	Roșii proaspete		0,025	0,023	0,14	0,00	1,00	4,28
	Seminte de floarea soarelui		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Verdeata		0,002	0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
6.	Compot de fructe uscate	1/200			0,22	0,35	15,74	66,96
	Fructe uscate		0,013	0,013	0,22	0,35	10,79	46,67
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
7.	Fructe proaspete, MERE	1/88	0,100	0,088	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					20,34	16,63	99,07	514,86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					20,34	16,63	99,07	514,86

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Budica din brânză de vaci	1/150			18,95	10,64	14,31	286,91
	Branza de vaci 9%		0,100	0,100	16	9	1	201
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001	0	1,00	0	9,00
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,005	0,004	0,57	0,44	0,04	6,22
	Crupe de griș		0,020	0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
2.	Tartina cu unt	1/20/10			1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Lapte fiert	1/150			4,50	3,00	11,46	94,23
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					25,15	22,08	35,50	512,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					25,15	22,08	35,50	512,54

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Papricaș din carne de porc	1/50/20			14,88	14,14	27,60	180,30
	Crane de purcel degresata		0,100	0,060	12,80	9,41	5,44	76,88
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Rosii in suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	Piure de mazare	1/200			9,18	3,68	21,14	156,17
	Mazare uscata		0,040	0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,004	0,004	0,03	3,28	0,05	31,20
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
3.	Salata fitness	1/50			1,16	3,4	5,11	50,55
	Sfecla		0,050	0,040	0,68		4,32	17,2
	Ardei dulci		0,010	0,005	0,08		0,45	2,25
	Semințe de floarea soarelui		0,002	0,002	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18
5.	Ceai cu zahar si lămâie	1/200			0,06	0,02	5,49	22,03
	Amestec de plante si fructe/infuzii		0,001	0,001				
	Lamai		0,010	0,006	0,06	0,02	0,54	1,74
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,4	80,1
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					27,71	21,60	73,74	489,15
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					27,71	21,60	73,74	489,15

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Real/zi										TOTAL/10 zile	Media per copil în zi		Proteine	Grăsimi	Carbohidrați	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)	Deviere de la normă, ±g	Cota parte (%)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Bruto (g)	Neto (g)								
1	Cereale, pâine, produse făinoase și cartofi	40	190	45	70	62	20	220	55	40	40	782	78,20	68,29	4,41	0,68	29,41	152,41				
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	20,00	10,00	20,00	20,00		20,00	20,00	20,00	20,00	30,00	180,00	18,00	18,00	1,46	0,22	8,64	48,06	24,50	-6,50	73,47	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30			30						60,00	6,00	6,00	0,54	0,18	2,88	15,48	12,95	-6,95	46,33	
	Făină integrală			5		7			5		10	27,00	2,70	2,70	0,27	0,03	1,97	9,67	7,00	-4,30	38,57	
	Orez	20							30			50,00	5,00	4,95	0,36	0,10	3,12	18,07	19,25	-14,25	25,97	
	Paste făinoase din făină integrală				50							50,00	5,00	5,00	0,50	0,07	3,70	18,00	22,75	-17,75	21,98	
	Cereale integrale (crupe, cuscus)			20		25				20		65,00	6,50	6,44	0,77	0,06	4,31	22,97	21,00	-14,50	30,95	
	Cartofi		150					200				350,00	35,00	25,20	0,50	0,03	4,79	20,16	52,50	-17,50	66,67	
2	Legume, în total	90	183	94	95	70	85	187			130	934,00	93,40	74,34	1,26	4,39	7,73	23,27	84,00	9,40	111,19	
	Dovleac (bostan)																					
	Dovlecei			40								40,00	4,00	3,00	0,02	0,01	0,17	0,36				
	Varză albă	50						50				100,00	10,00	8,00	0,06		0,43	2,48				
	Varză de pekin																					
	Varză roșie																					
	Ceapă/ceapă verde	10	20			30		10	30		20	120,00	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23				
	Morcov			40	20	40	50	25	30		30	235,00	23,50	18,80	0,24	0,02	1,32	7,71				
	Castraveți	25										25,00	2,50	2,33	0,02		0,07	0,28				
	Sfeclă										50	50,00	5,00	4,00	0,07		0,43	1,72				
	Roșii			53	25				25			103,00	10,30	9,79	0,06		0,41	1,76				
	Brocoli				29							29,00	2,90	2,09	0,04		0,13	0,71				
	Conopidă					15			40			55,00	5,50	4,40	0,09	0,00	2,20	1,10				
	Ardei dulci					10	20		30		10	70,00	7,00	5,25	0,05		0,32	1,58				
	Vinete																					
	Salată verde																					
	Spanac																					
	Porumb conservat																					
	Varză murată																					
	Castraveți murați																					
	Fasole verde (păstăi)																					
	Tomate în suc propriu			30	20					30		20	100,00	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90			
	Rădăcină de pătrunjel																					
	Rădăcină de țelină																					
	Tulpină de țelină																					
	Mărur																					
	Pătrunjel		5							2			7,00	0,70	0,56	0,02	0,00	0,05	0,23			
	Praz																					
Usturoi																						
Pepene verde																						
3	Fructe proaspete	120	100	65			10	170	100		10	575,00	57,50	46,07	0,41	0,51	8,11	28,20	52,50	5,00	109,52	
	Mere	50,00	100					50	100			300,00	30,00	26,40	0,11		2,98	12,41				
	Prune				65							65,00	6,50	5,85	0,04		0,76	3,45				
	Pere	70										70,00	7,00	6,30	0,03	0,01	0,95	3,65				
	Gutuie																					
	Piersici																					
	Căise																					
	Struguri																					
	Cireșe																					
	Vișine																					
	Lămâie						10				10	20,00	2,00	1,20	0,01	0,00	0,11	0,35				
	Portocale								120			120,00	12,00	8,40	0,08	0,01	0,92	3,95				
	Clementine(mandarine)																					
	Banane																					

	Avocado																				
	Kiwi																				
	Kaki																				
4	Fructe deshidratate (uscate)	14,00		10				13			37,00	3,70	3,70	0,06	0,10	3,07	13,28	7,00	-3,30	52,86	
5	Lapte și produse lactate	385	40	29		10	260	30		250	10	1014,00	101,40	101,28	5,66	4,01	3,95	88,33			
	Lapte 2,5-3,2 %	285,00	40,00					30		150		505,00	50,50	50,50	1,52	1,01	2,53	26,26	70,00	-19,50	72,14
	Chefir, iaurt	100					200					300,00	30,00	30,00	0,81	0,51	1,20	14,79	42,00	-12,00	71,43
	Chefir 2,6%						200					200,00	20,00	20,00	0,60	0,01	0,60	9,20			
	Iaurt natural 2,6%	100										100,00	10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,00			
	Brinză de vaci 5%						60			100		160,00	16,00	16,00	2,56	1,44	0,16	32,16	17,50	-1,50	91,43
	Brinză tare (cașcaval) 45%			29								29,00	2,90	2,78	0,72	0,75		10,80	5,25	-2,35	55,24
	Smântână 15%					10				10		20,00	2,00	2,00	0,06	0,30	0,06	4,32	3,50	-1,50	57,14
6	Carne de pasăre			100			150					250,00	25,00	17,00	3,25	1,09	0,53	23,78	45,50	-20,50	54,95
	Carne de pasăre, fără piele						150					150,00	15,00	7,35	1,53	0,65	0,44	8,75			
	Fileu de pasăre			100								100,00	10,00	7,00	1,75	0,14	0,07	7,98			
	Fileu de curcan																				
	Carne de iepure																				
	Pulpă de curcan																				
	Carne roșie	100				80				100		280,00	28,00	19,54	3,36	1,45	0,61	27,36	45,50	-17,50	61,54
	Carne de porc degresată					80				100		180,00	18,00	11,52	2,30	1,69	0,98	13,82			
	Carne de vițel	100										100,00	10,00	6,00	1,21	0,42		9,00			
	Ficat de găină																				
	Ficat de vită																				
	Ficat de porc																				
7	Pește			100				100				200,00	20,00	12,00	2,04	0,20		9,48	45,50	-25,50	43,96
8	Ouă		16				120	10	10	5		161,00	16,10	14,01	1,82	1,40	0,14	20,03	21,00	-4,90	76,67
9	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)										40	40,00	4,00	3,96	0,62	0,07	1,59	9,01	8,75	-4,75	45,71
	Mazăre uscată										40	40,00	4,00	3,98	0,92	0,04	2,11	12,50			
	Fasole uscate																				
	Lințe																				
	Naut																				
	Mazăre conservată																				
10	Nuci și semințe (nuci, migdale, în, floarea soarelui, susan) neprăjite		5	5	3	10		8	10		2	43,00	4,30	4,30	0,86	3,01	0,74	28,17	7,00	-2,70	61,43
11	Grăsimi adăugate (unt, ulei)	10	7	6	12	6	7	9	7	11	9	84,00	8,40	8,40	0,07	7,64	0,11	70,56	8,75	-0,35	96,00
	Unt	10,00	2	3	7	3	5	5	4	10	4	53,00	5,30	5,30	0,04	4,35	0,07	41,34	5,25	0,05	100,95
	Ulei		5	3	5	3	2	4	3	1	5	31,00	3,10	3,10		3,10		27,90	3,50	-0,40	88,57
12	Zahăr, miere, gem, magiun	5	5	5	5			5	5	4	5	39	3,90	3,90	0,04	0,00	3,19	12,50	8,75	-4,85	44,57
	Zahăr	5,00	5	5	5			5	5	4	5	39,00	3,90	3,90			3,86	15,83			
	Miere																				
	Gem, magiun																				
13	Sare iodată		1		1	1	1	1	1		1	7,00	0,70	0,70					1,05	-0,35	66,67
14	Amestec de plante și fructe/infuzii				5						1	6,00	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	-0,40	60,00
15	Drojdie																		0,35	-0,35	
16	Pastă de tomate																				
17	Cacao pudră																				
18	Produse de cofetărie																				
	Biscuiți																				
	Covrigei																				
	Chifle (achiziționate)																				
19	Sucuri din legume și fructe					200						200,00	20,00	20,00	0,16	0,02	0,92	5,40			
TOTAL												465,20	398,10	24,03	24,57	60,10	511,78				
												Norma		15,40	15,80	67,00	470,00				
												Cota îndeplinirii normei		156,01	155,48	89,70	108,89				
												Kcal		96,10	221,09	240,40					
												Norma % din valoarea calorică		20	30,00	50,00					
												Cota parte din valoarea calorică		18,78	43,20	46,97					