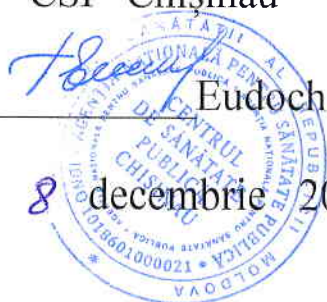


COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

8 decembrie 2021

APROBAT
Director "I.M.A.P. Liceist"



Ana Pascal

8 decembrie 2021

MENIUL-MODEL

**pentru 14 zile pentru alimentația elevilor din instituțiile
școlare de tip internat(*regim de activitate luni-duminică*), școli auxiliare
pentru anul 2022
(iarnă-primăvară)**

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
						2878,91
Dejun						632,52
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402,50
paste	69,3		6,93	0,90	51,28	249,48
unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	20		5,24	5,44		78,22
Tartină cu unt		10/30				154,90
unt	10		0,06	8,2	0,09	74,80
pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ou dietetic fiertfiert	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
Ceai infuzie	1					
zahăr	5				4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Prânz						1299,22
Salată din cartofi		100				102,55
Cartofi fierti	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Rasolnic ca la Leningrad cu smântână		250/10				157,91
orez	7,5		0,54	0,15	4,68	27,10
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	6		0,09	0	0,48	2,12
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Smantană prelucrată termic	10		0,28	2,00	0,32	20,00
Pârjoală din fileu de pui		100/10				261,66
fileu	86		17,89	7,57	5,16	102,34
Pâine*	16		1,30	0,19	7,68	42,72
pesmeți	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Terci din orez		200				298,08
Crupe de orez	68		4,91	1,35	42,41	245,72

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar < 5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chindii						263,00
Chiflă cu unt și cașcaval		10/10/50				245,60
Chifla	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
Cașcaval 45% grăsime	10		2,50	2,59	0	37,3
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Cina						684,17
Salată din sfeclă		100				79,35
Sfecla fiarta	100		1.36	0	8.64	34.40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4.95	0	44.95
Piureu de cartofi cu unt		150/10				188,02
cartofi	174		2.51	.013	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Lapte 2,5%	10		0.75	0.5	1.25	13.0
Carne de vită fiartă		100/10				146,25
Carne de vită	130		19.7	6.83	0	146.25
Cacao cu lapte		200				86,8
Cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5%	100		3.0	2.0	5.0	52.0
Zahar	10		0	0	9.9	34.80
Pâine*	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
Pâine cu secară	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

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
						3104.03
Dejun						831.36
Chiflă școlărească cu unt și magiun		50/10/20				252,3
Pâine*	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
Terci din arnautcă cu zahar, unt		150/10				392,34
arnautcă	60		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert		200				104
Lapte 2,5%	200		6,0	4,0	10,0	104
Mere proaspete	200		0,7	0	19,88	82,72
Pranz						1233,76
Salată din castraveți, tomate și ceapă		200				121,69
Castraveți pr.	100		0,74	0	2,79	11,16
Tomate pr.	100		0,57	0	3,99	17,10
Ceapă verde	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Borș cu sfeclă și smântână		250/20				98,09
Sfeclă	37		0.5	0	3.2	12.73
Cartofi	65		0.94	0.05	8.89	37.4
morcov	12.5		0.13	0.01	0.7	4.1
ceapa	9		0.13	0	0.72	3.18
paste de tomate	4		0.02	0	0.16	0.68
Smântână prelucrata termic	20		0.56	4	0.64	40.0
Carne de vită inabusita cu unt		100/10				351,45
Carne de vita	166		25,15	8,72	0	186,75
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Piureu de cartofi		150/10				188,02
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

Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
struguri		200	1.21	0.35	31.32	120.01
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine secara	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chindii						331,60
Covrig	1/60		6,00	1,80	47,70	192,00
Cacao cu lapte		200				139,60
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2.5% grasime		200	6.0	4.0	10.0	104.0
Cina						707,31
Pârjoală din fileu de pui		75/5				234,25
fileu	65		13,52	5,72	3,9	37,35
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Pâine*	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7,5		0	7,43	0	67,43
Terci din orez		150/10				238,01
Crupe de orez	51		3,69	1,01	31,81	184,29
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml	200		0,40	0	22,00	92,00
Pâine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si 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
						2955,20
Dejun						599,53
Budincă din br-ă de vaci cu magiun		150/10				457,48
Branză 9% grăsime	144		23,04	12,96	1,44	289,44
crupă de griș	12		1,35	0,08	8,72	40,95
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Ou dietetic	10,0		1,13	0,87	0,09	12,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				104,0
Lapte 2,5%	200		6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte		1/65	0,32	0	9,15	38,05
Prânz						1292,08
Salată din varză pr., morcov, mazăr		200				223,99
Varză proaspătă	163,0		1,04	0	7,04	40,42
ceapă	24		0,34	0	1,92	8,47
morcov	25,0		0,26	0,02	1,40	8,20
Mazăre verde conservată	30,0		1,50	0,06	3,90	12,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Semințe de susan	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Supă cu cartofi, orez si fileu		250/50				212,24
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert cu unt		100/10				193.8

Fileu de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Terci din hrișcă		200				364.76
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din măcieș		200				34,80
măcieș	20		0	0	0	
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chindii						353,08
Lapte fiert		200				104,00
Lapte 2,5%	200		6.0	4.0	10.0	104
Cașcaval pe chiflă		15/50				193,10
Cascaval 45%	16		3,99	4,15	0	59,60
chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Ou dietetic fiert		45	5.09	3.92	0.39	55.98
Cina						710,51
Ficat de gaina inabusit in sos		100/50				196.31
Ficat de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	15		0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă	15		0,21	0	1,20	5,29
făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Pasta de roșii	5		0,27	0	0,75	4,25
Terci din arnaut		200				317,20
arnaut	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
pâine *	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
pâine secară	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și 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
						2944,43
Dejun						656,11
Unt pe chifla achiziționată		10/50				203,30
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Chifla achiziționată	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				335,29
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
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr		200/10				34,80
Ceai infuzie	1					
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Mere proaspete		200	0.7	0	19.88	82.72
Prânz						1279,30
Salată din morcov, mere, stafide		200				188,06
Morcov	160		1,66	0,13	8,96	52,48
Mere	50		0,18	0	4,97	20,68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre		250				124,37
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Mazare uscata	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
Ceapa	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din fileu de găină		100/10				321,35
fileu de găină	73.3		15.25	6.45	4.40	87.23
pesmeți	10		0.81	0.12	4.8	26.7
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7.5		0	9.9	0	89.90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Paine*	16		1.3	0.19	7.68	42.72
Terci din arnăut		200				291,02

Crupe arnăut	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3.5		0.02	2.87	0.03	26.18
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
pâine *	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine secară	50		4,50	1,50	24,00	129,00
Chindii						334,44
Tartină cu unt		10/50				208,30
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
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
Zahar	5		0	0	4,95	17,40
lamâie	10		0.06	0.02	0.54	1.74
Biscuți fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri	25		2,05	2,38	18,5	107,00
Cina						674,58
Tartină cu majiun		25/30				135.1
Paine*	30		2.43	0.36	14.40	80.10
majiun	25		0.5	0.2	11.28	55.0
Budincă din br-ă de vaci		150				435,48
Brînză 9% grăsimi	144		23,04	12,96	1,44	289,44
crupă de griș	12		1,35	0,08	8,72	40,95
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Ou dietetic	10,0		1,13	0,87	0,09	12,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Lapte fiert		200	6.0	4.0	10.0	104
Lapte 2,5% grasime			6.0	4.0	10.0	104

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si 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
						2947,82
Dejun						619,28
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				381,98
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grăsime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0		5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Majiun pe chifla achizitionata		10/100				150,50
majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla achizitionata	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte		200				86,80
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Prânz						1240,05
Salată din sfecla fiarta		200				158,7
Sfecla fiarta	200		2,72	0	17,28	68,80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10			9,90		89,90
Supă din cartofi cu arpacas		250				134,13
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		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume		75/30				162,20
peste	130		12,6	3,48	0	108,19
ceapă	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28

ardei dulce	10		0,08	0	0,45	2,25
Mămăliguță		200				269,02
Făină 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
Compot din fructe uscate		200				147.30
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10		0	0	9,90	34,80
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine secară		50	4,50	1,50	24,00	129,00
fructe de sezon		200	1,26	0	23,40	106,20
Chindii						305,28
Tartină cu unt și cașcaval		10/15/30				214,50
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
Ou fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ou dietetic fiert	1					
Ceai cu zahăr		200				34,80
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahar	10		0	0	9,9	34,80
Cina						783,21
Salată din roșii și ardei dulce		100				72,89
Roșii proaspete	65		0,37	2,59	5,01	
Ceapa	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ardei dulce	50		0,38	0	2,25	11,25
Piureu de cartofi		150/10				188.02
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
Carne inabusita de vită		75/50				167.80
carne de vițel	100,0		15,15	5,25	0	112,5
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4,2		0	4,16	0	37,76
morcov	5		0,05	0,00	0,28	,64
ceapă	5		0,07	0	0,40	1,76
pastă de rosii	4		0,22	0	0,60	3,40
făină	3		0,30	0,03	2,19	10,74
Suc 100% natural,		200	0,40	0	22,00	92,00

zahar<5gr/100 ml						
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secara		50	4,50	1,50	24,00	129,00

* 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	Preț
						2795.09	51,50
Dejun						540.36	14,38
Terci din fulgi de ovăs, stafide, semințe de floarea soarelui	200/10					308,56	
Fulgi de ovăs		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	
Fileu fiert	50	74	15,39	6,51	4,44	88,06	
Ceai cu zahăr și lămâie	200					19,14	
Ceai infuzie		1	0	0	0		
zahăr		5			4,95	17,40	
Lămâie		10	0,06	0,02	0,54	1,74	
Fructe proaspete	200		1,4	0,42	30,8	124,6	
Prânz						1308.43	17,32
Salată din cartofi		200				169.14	
Cartofi fierti	200		2.88	0.14	27.36	115.2	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	6		0	5.94	0	53.94	
Rasolnic ca la Leningrad cu carne de găină		250/50				224.85	
orez	7,5		0,54	0,15	4,68	27,10	
carne de gaina	75		11.7	4.95	3.38	66.94	
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60	
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10	
ceapă	6		0,09	0	0,48	2,12	
castraveți murăți(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	
Smântână prelucrată termic	10		0.28	2,00	0,32	20,00	
Pârjoală din fileu de pui		100/10				336.46	
fileu	86		17,89	7,57	5,16	102,34	

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10,0		0,06	8,20	0,09	74,80	
Pâine*	16		1,30	0,19	7,68	42,72	
pesmeți	10		0,81	0,12	4,80	26,70	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90	
Terci din orez		200				298.08	
Crupe de orez	68		4,91	1,35	42,41	245,72	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
Ceai cu zahar		200				17.40	
Ceai infuzie		1			4.95	17.40	
zahar		5					
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
Chindii						365.40	7,42
Bautura de macies						67.40	
maciaes		20	0.34	0.14	12.6	50.0	
Zahar		5			4.95	17.40	
biscuiti		70	5.74	6.65	51.8	298	
Cina						580.90	12,38
Paste fierte cu cascaval		150/10/15				321.6	
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		59.6	
Cacao cu lapte		200				86.80	
Cacao	3						
Lapte 2.5% grasimi	100		3.0	2.0	5.0	52	
Zahar	10				9.9	34.80	
Magiun pe chifla achizitionata		20/100				172.50	
magiun	20		0.5	0.2	11.28	44.0	
Chifla achizitionata	1/100		10	1.6	50	128.50	

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si 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	Preț	
						2895.69	51,50	
Dejun							599.53	14,38
Budinca din brânză de vaci cu magiun	150/10					457,48		
Brânză 9% grasime		144	22.4	12.6	1.40	289,44		
Crupă de griș		12	1.12	0.07	7.26	40,95		
Zahăr		10	0	0	9,99	34,80		
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5	0	4,95	0	44,95		
Ou dietetic		10	1,13	0,87	0,09	12,44		
magiun		10	0,25	0,10	5,64	22,00		
pesmeți		5	0,45	0,15	2,40	12,90		
Lapte fierț	200					104,0		
Lapte 2,5%		200	6,00	4,00	10,00	104,00		
Mere coapte	1/65					38.05		
Mere		92	0,32	0	9,15	38,05		
Prânz							1296.40	17,32
Castraveți proaspeti	100		0,74	0	2,79	11,16		
Tomate proaspete	100		0,57	0	3,99	17,10		
Ceapă verde	10		0,14	0	0,80	3,53		
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90		
Ciorbă cu sfeclă, smântâna, carne de pui		250/50/20				160.57		
Sfecla	37		0.5	0	3.2	12.73		
Cartofi	65		0.94	0.05	8.89	37.4		
Carne de pui	70		10.92	4.62	3.15	62.48		
morcov	12.5		0.13	0.01	0.7	4.1		
ceapa	9		0.13	0	0.72	3.18		
Paste de tomate	4		0.02	0	0.16	0.68		
Smantina prelucrată termic	20		0.56	4	0.64	40.0		
Castraveți proaspeti	100		0,74	0	2,79	11,16		
Carne de vită inabusita cu unt		100/10				351,45		

Carne de vita	166		25,15	8,72	0	186,75	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80	
Piureu de cartofi		150/10				188,02	
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	
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml struguri		200	0,40	0	22,00	92,00	
Pâine*		400	8,00	12,00	16,00	200,00	
Pâine secara	50	200	1,21	0,35	31,32	120,01	
Chindii		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
						433,52	7,42
Chifla scolareasca cu unt si cascaval		10/20/50				126,52	
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	
Compot din fructe uscate		200				147,30	
Fructe uscate zahar	10		0,77	0,32	28,35	112,50	
					9,9	34,08	
Cina						566,40	12,38
Tartină cu majiun	30/50		2,43	0,36	14,40	199,50	
Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic majiun		50	4,05	0,6	24	133,50	
		30	0,75	0,3	16,92	66,0	
Terci din arnautca, unt	200		5,94	0,50	33,17	176,72	
arnautca		50	3,00	2,00	5,00	52,00	
Lapte 2.5%		100	0	0	5,94	20,88	
zahar		6	0,03	4,10	0,05	37,40	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5				17,4	
Ceaicu zahăr	200		0	0	0		
Ceai infuzie		1	0	0	4,9	17,4	
zahăr		5	2,50	3,75	5,00	62,50	
Iaurt natural 2,6%	125	125				139,70	

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
						3001,32
Dejun						653,14
Terci din hrisca, zahar si unt		200/10				404,60
crupe de hrisca	92		10,57	1,82	53,75	312,4
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval, unt		10/20/30				229,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	20		4,99	5,18	0	74,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi		200/10				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Prânz						1313,83
Salată din sfecla cu prune		150				149,56
Sfecla fiarta	108		1,47	0	9,33	37,15
Prune uscate f/s	30		0,51	0,21	18,90	75,00
Zahar	3		0	0	2,97	10,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Supă țărănească		250				100,88
Varză proaspata	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		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din carne de bovină		75/10				202,82
Carne de bovină	66		10,00	3,47	0	74,25
Pâine	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ceapă	26		0,37	0	2,07	9,17
Făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Paste fierte		200				307,96
Paste	71		7,10	0,92	52,54	255,60

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din prune		200				59,01
Prune proaspete	45.6		0,29	0	5,34	24,21
Zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Banane	200		1,40	0,42	30,80	124,60
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		1/25	2,05	2,38	18,50	106,50
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine de secara		50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chindii						358,88
Tartina cu unt si majiun		10/20/30				198,90
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
Ou dietetic fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Cina						675,47
Tartina cu fileu fiert		50/35				181,51
Fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
Paine*	35		2,84	0,42	16,8	93,45
Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				401,96
orez	56		4,05	1,11	34,93	202,36
Lapte 2.5% grasime	125		3,75	2,50	6,25	65,00
zahăr	10				9,90	34,80
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
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40		22,00	92,00

* 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
						2973,21
Dejun						655.18
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402.50
paste	69.3		6.93	0.9	51.28	249.48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi cașcaval(45%)	10		0.06	8.2	0.1	74.8
	21		5.24	5.44	0	78.22
Fileu fiert		50				88.06
Fileu fiert	74,0		15,39	6,51	4,44	88,06
Bautura de lamaie		200				40,02
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Fructe de sezon		200	1,40	0,42	30,8	124,60
Pranz						1256,89
Vinegret din legume		100				81,81
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 murăți(cu continut de sare<1.5 gr.)	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
ceapă	17,9		0,26	0	1,43	6,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăeței de casă		250				126,55
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		0,17	0	0,96	4,23
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
Gulaș din carne de bovină		75/50				174,33
carne de bovină	100		15,15	5,25	0	112,5
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4,2		0	4,16	0	37,76
ceapă	18		0,26	0	1,44	6,35
pastă de tomate	4		0,22	0	0,60	3,40

făină de grâu	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Mazăre fiartă		200				339,80
mazăre	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
Compot din fructe uscate		200	0,40		22,00	147,3
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10		0	0	9,9	34,8
Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu seară		50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chindii						353,80
Tartina cu parjoala din fileu de gaina		50/50				267,0
Parjoala din fileu de gaina						133,50
Fileu de pui	43		8,94	3,78	2,58	51,17
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
Cacao cu lapte		200				86,8
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2.5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Cina						707,34
Salată de varză proaspata		150				110,41
Varză proaspata	146,3		0,94	0	6,32	36,28
ceapă	19		0,27	0	1,52	6,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7,5		0	7,43	0	67,43
Fileu de găină fiert cu unt		100/5				169,49
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Paste fierte		150				230,44
Paste	53		5,3	0,69	39,22	190,8
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml			0,40	0	22,00	92,00
Paine*	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Paine cu seară	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și 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
						3007,43
Dejun						681,98
Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide		200/10/10				295,56
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
Tartină cu cașcaval		20/30				154,60
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	80.1
Lapte fiert 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		40	5,5	1,5	39,5	128,0
Prânz						1225,51
Salata din morcov cu mere si stafide		100/10				106,53
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
Ciorba cu legume si smantană		250				76,09
Varză pr.	22,5		0,14	0	0,97	5,58
cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12
ceapă	12		0,17	0	0,96	4,23
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână 9 % prelucrata termic	5		0,14	1,00	0,16	10,00
Fileu de gaina inabusita		100/10				266,02
fileu de găină	148		30,78	13,02	8,88	176,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90

Terci din griu		200				326.17
grau	77.3		9,18	0,77	51,27	273,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural,zahar<5%/100 ml		200				92.0
Prune pr.		200	1,26		23,40	106,20
paine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
paine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chindii						354,50
Cacao cu lapte		200				86.8
Lapte 2.5% grasime	100		3.0	2.0	5.0	52.0
cacao	3		0	0	0	
zahar	10		0	0	9.9	34.8
Ou dietetic fiert	45	45	5.09	3.92	0.39	55.98
Cașcaval 45% grasime	21	20	5,24	5,44	0	78,22
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Cina						745,44
Salată de roșii		100				62.86
Roșii proaspete	80		0,46	0	3,19	13,68
ceapă	12		0.17	0	0.96	4.23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4.95	0	44.95
Pirjoala din fileu		1/75				184,95
fileu	55		11,44	4,84	3,30	65,45
Pâine*	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7,5		0	7,43	0	67,43
Terci din hrișcă		150				277,34
Crupa de hrisca	69		1.39	40.89	0	237.7
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Ceai cu zahar si lamie		200				36,54
Ceai infuzie	0,2		0	0	0	
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
paine *		35	2,84	0,42	16,80	93,45
paine cu secară		35	3,15	1,05	16,80	90,30

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si 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
						2916,42
Dejun						666,09
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				392.34
arnautca	60		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem		20/30				133.5
Gem de mere	20		0,13	0	11,60	53,40
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Mere coapte		1/65				72.85
Mere proaspete	92		0,32	0	9,15	38,05
zahar	10		0	0	9.9	34.8
Bautura din macies		200				67,40
Macies	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Pranz						1229,89
Salata din sfecla cu prune uscate		100				99.71
sfecla	72		0,98	0	6,22	24,77
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
Supă cu cartofi și fasole, carne de pui		250/50				185.77
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
Carne de pui	75		11.7	4.95	3.38	66.94
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
ceapă	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Ficat de gaina inabusit in sos		100/50				226.53
Ficat de găină	133.3		20,79	8,80	6,00	118,97
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7		0	6,93	0	62,93
morcov	20		0,21	0,02	1,12	6,56
ceapă	20		0,29	0	1,60	7,06

făină	7		0,70	0,07	5,11	25,06
Pasta de roșii	7		0,38	0	1,05	5,95
Compot din fructe uscate		200				147,30
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahar	10		0	0	9,9	34,8
Piureu de cartofi		150/10				188,02
cartofi	174		2,51	0,13	23,8	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte 2.5% grasime	25		0,75	0,5	1,25	13,0
Struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chindii						371,83
Ceai cu zahar si lamie		200				36,54
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				335,29
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
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
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Cina						648,61
Vinegret din legume		100				81,81
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	17,9		0,26	0	1,43	6,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pârjoală din fileu de pui		75/5				211,77
fileu	65		13,52	5,72	3,9	77,35
Paine*	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Terci din orez		150				223,93
Crupe de orez	51		3,69	1,01	31,81	184,29
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Bautura de lamaie		200				26,10
Lamaie	30		0,018	0,05	1,62	5,22
zahar	6		0	0	5,94	20,88

Paine*	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Paine cu secară	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și 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
						2843,03
Dejun						647,01
Terci din orz cu lapte și stafide	200/10					
Orz		50				327,03
Lapte 2,5% grasime		100	4,65	0,55	36,46	154,35
Zahar		6	3,00	2,00	5,00	52,0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		10	0	0	5,94	20,88
stafide		10	0,06	8,20	0,09	74,80
Ou fiert dietetic	1	45	0,17	0,07	6,30	25,00
Lapte fiert 2.5%	200	200	5,09	3,92	0,39	55,98
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/50	1/50	6,0	4,0	10,0	104,00
Prânz						1192,23
Salată din castraveți, tomate și ceapă		150				93.93
Castraveți proaspeti	75		0,56	0	2,09	8,37
Tomate proaspete	75		0,43	0	2,99	12,83
Ceapă verde	15		0,21	0,02	1,12	6,56
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7.5		0	7,43	0	67,43
Supă de cartofi cu mazare		250/50				123,75
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
mazare	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
Pește copt cu legume		100/10				283,80
peste	180		17,44	4,82	0	149,80
ceapă	20		0,29	0	1,60	7,06
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
morcov	13		0,14	0,01	0,73	4,26
ardei dulce	13		0,10	0	0,59	2,93
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Terci din hrișcă		200				351.84

Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din prune proaspete		200				76,41
prune	45.6		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	15		0	0	14,85	52,20
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară		50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chindii						408,40
Paste fierte cu unt și cașcaval 45%		150/10/15				321,60
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
Cacao cu lapte		200				86,80
Cacao	3		0	0	0	
Lapte 2.5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahar	10		0	0	9,9	34,80
Cina						595,39
Salată din cartofi		150				126,86
cartofi	150		2,16	0,11	20,52	86,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4.5		0	4,46	0	40,46
Fileu de găină fiert cu unt		75/5				169,49
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu zahar si lamie		200/10				36,54
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahar	10		0	0	9,9	34,80
lamaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine cu secară		50	4,50	1,50	24,00	129,00

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Sâmbătă
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
						2919,38	51,50
Dejun						628,06	14,38
Tartină cu unt, cascaval	10/15/30					214,50	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		10,00	0,06	8,20	0,09	74,80	
Cașcaval 45%		16,00	3,99	4,15	0	59,60	
Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic		30,0	2,43	0,36	14,40	80,10	
Terci din griș, lapte, unt	200/10					273,96	
Griș		37	4,16	0,26	26,87	126,28	
Lapte 2,5%		100	3,00	2,00	5,00	52,00	
Zahar		6	0	0	5,94	20,88	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		10	0,06	8,20	0,09	74,80	
Cacao cu lapte	200					139,60	
cacao		3	0,41	1,62	0,06	18,20	
Lapte 2.5 %		200	6,00	4,00	10,00	104,00	
zahar		5	0	0	4,95	17,40	
Prânz						1320,73	17,32
Salată din varză pr., morcov, mazăr		200				223,99	
Varză proaspătă	163,0		1,04	0	7,04	40,42	
ceapă	24		0,34	0	1,92	8,47	
morcov	25,0		0,26	0,02	1,40	8,20	
Mazăre verde conservată	30,0		1,50	0,06	3,90	12,00	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90	
Semințe de susan	10		2,00	7,00	1,00	65,00	
Supă cu cartofi și orez si fileu		250/50				183,68	
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3	
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1	
ceapă	12		0,17	0	0,96	4,23	
Ulei de floarea soarelui	2,5		0	2,48	0	22,48	

nerafinat							
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2	
Fileu de pui	50		10.4	4.4	3.0	59.5	
Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87	
Fileu de găină fiert cu unt		100/10				193,80	
Fileu de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.80	
Terci din hrișcă		200				364,76	
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36	
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00	
pâine *	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50	
pâine secară	50		4,50	1,50	24,00	129,00	
Chindii						310,85	7,42
Tartină cu bitoc din fileu de găină		1/75				257,19	
Bitoc din fileu de găină		1/75				123,69	
fileu de găină	55		11,44	4,84	3,30	65,45	
Pâine*	12		0,97	0,14	5,76	32,04	
pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7,5		0	7,43	0	67,43	
Paine		50	4,05	0,6	24	133,50	
Compot din fructe proaspete	200					53,66	
Fructe proaspete		45,6	0,16	0	4,53	18,86	
zahăr		10	0	0	9,90	34,80	
Suc de lămâie		2,4	0,01	0,00	0,06	0,21	
Cina						659,74	12,38
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				392.34	
arnautca	60		7.13	0.59	39.8	282.74	
zahăr	10		0	0	9,90	34,80	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8	
Iaurt neandulcit		400	8	12	16	200	
Bautura din macies		200				67,40	
Macies	20		0,34	0,14	12,6	50,0	
zahar	5		0	0	4,95	17,40	

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și 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	Preț
Dejun						2904,51	51,50
Terci din hrisca, zahar si unt		200/10				653,14	14,38
crupe de hrisca	92		10,57	1,82	53,75	404,60	
zahăr	5				4,95	312,4	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	17,40	
Tartină cu cașcaval, unt		10/20/30				229,40	
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	
Ceai cu zahăr și lămâi		200/10				19,14	
Ceai infuzie	12						
zahăr	5				4,95	17,40	
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74	
Prânz						1339,27	17,32
Salată din sfecla cu prune, nuci		150				214,56	
Sfecla fiarta	108		1,47	0	9,33	37,15	
Prune uscate f/s	30		0,51	0,21	18,90	75,00	
Zahar	3		0	0	2,97	10,44	
Nuci	10		2	7	1	65	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97	
Supă țărănească cu carne de pui		250/50				167,82	
Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94	
Varză proaspata	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		0,17	0	0,96	4,23	
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95	
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44	
Chifteluțe din carne de		75/10				202,82	

bovină							
Carne de bovină	66		10,00	3,47	0	74,25	
Pâine*	10		0,81	0,12	4,80	26,70	
Ceapă	26		0,37	0	2,07	9,17	
Făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80	
Paste fierte		200				307,96	
Paste	71		7,10	0,92	52,54	255,60	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
Compot din prune		200				59,01	
Prune	45.6		0,29	0	5,34	24,21	
Zahăr	10		0	0	9,9	34,80	
Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60	
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00	
Chindii						339,30	7,42
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		1/60	6,10	1,80	47,7	192,0	
Compot din fructe uscate	200					147,30	
Fructe usc.		45	0,77	0,32	28,35	112,5	
zahăr		5	0	0	9,90	34,80	
Cina						572,80	12,38
Terci din fulgi ovăș	200/10					280,68	
Ovas		50	5,94	2,90	32,67	122,88	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	0,03	4,10	0,05	37,40	
Zahar		5	0	0	4,95	17,40	
Lapte 2,5%		150	4,50	3,00	7,50	78,00	
Stafide		10	0,17	0,07	6,30	25,00	
Tartină cu unt și cașcaval	5/20/30					192,0	
Cascaval 45%		20	4,99	5,18	0	74,50	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	0,03	4,10	0,05	37,40	
Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic		30	2,43	0,36	14,40	80,10	
Fructe proaspete	200					82,72	
mere		150	0,53	0	14,92	62,04	
Ceai cu zahăr						17,40	
Ceai infuzie		1	0	0	0		
Zahăr		5	0	0	4,95	17,40	

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic