



COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  E.TCACI Data <u>14</u> / <u>12</u> 2023	APROB Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL  CUZOR Doina Data <u>04</u> / <u>12</u> 2023
--	--

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația elevilor cu dejun și prânz din clasele primare 1-4
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din mun.
Chișinău, alimentate de PONTTEM.X SRL
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2024

Luni Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
DEJUN								
Varianta 1								
1.	Terci din orez cu dovleac copt	1/200			10,51	9,33	49,70	366,19
	Crupe de orez		0,057	0,056	4,12	1,13	35,55	206
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104
	Dovleac		0,050	0,035	0,35		2,10	9
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,76	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,40	0,13	78,00
3.	Ou fiert	1/60			6,79	5,22	0,52	74,65
	Ou de găină "Extra" (1 buc)		0,060	0,050	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001					
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					19,84	23,32	67,99	611,98
Varianta 2								
1.	Terci din fulgi de ovăș pe lapte, stafide și semințe de in	1/200/5/5			11,65	13,94	41,89	295,21
	Fulgi de ovăș		0,038	0,037	4,52	2,20	24,83	93
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104
	Stafide		0,005	0,005	0,09	0,14	4,15	18
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8
	Semințe de in		0,005	0,005	1,00	3,50	0,86	33
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,76	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,40	0,13	78,00
3.	Ou fiert	1/60			6,79	5,22	0,52	74,65
	Ou de găină "Extra" (1 buc)		0,060	0,050	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					20,98	27,93	60,18	541,00
1.	Fructe proaspete, Mere autohtone	1/170	0,200	0,176	0,7		19,89	82,72
Prânz								
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/300/5			3,35	4,44	30,49	133,13
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02
	Tăiței din făină integrală		0,020					
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Oua de găină "Extra"		0,005	0,004	0,57	0,44	0,04	6,22
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii în suc lor		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Rădăcină de țelină		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12

[illegible]

Marți Săptămână 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci cu mei pe lapte	1/200			12,0	8,70	48,19	340,01
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,050	0,049	5,94	0,5	33,17	176,72
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/30/15			6,17	4,25	14,40	135,97
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,015	0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					24,35	17,09	76,10	594,44
Varianta 2								
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/150/60			14,6	10,25	37,67	339,60
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	0,050	5	0,65	37	180
	Brânză de vaci 5% grăsime		0,060	0,060	9,6	5,4	0,6	120,6
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
2.	Tartină cu gem	1/30/20			2,71	0,38	27,55	126,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Gem de mere		0,020	0,020	0,28	0,02	13,15	46,1
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,55	14,77	78,73	584,26
1.	Fructe proaspete, portocale	1/140	0,200	0,140	1,26	0,14	15,4	65,8
Prânz								
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/10			6,47	5,6	37,69	202,57
	Cartofi		0,040	0,030	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapă		0,015	0,010	0,21	0,03	9,2	4,04
	Morcov		0,010	0,008	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
	Verdeță		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	3	0,3	21,9	107,4
	Oua de găină "Extra"		0,020	0,018	2,26	1,74	0,17	24,88
	Sare iodată		0,001	0,001				

[illegible]

Miercuri Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci de griș pe lapte	1/200			10,79	8,60	38,58	292,49
	Crupă de griș		0,040	0,039	4,75	0,4	26,53	141,37
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40			3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Ceai natural din carcade	1/200			0,00	0,00	3,96	16,24
	Carcade uscată		0,001	0,001				
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,07	12,40	72,14	479,13
Varianta 2								
1.	Terci din arpacaș pe lapte cu miez de nuci	1/200/10			12,79	15,60	40,30	357,99
	Crupă de arpacaș		0,040	0,039	4,75	0,4	26,53	141,37
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Miez de nucă		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/40			4,40	1,20	31,60	128,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,040	0,040	4,4	1,2	31,6	128
3.	Ceai natural	1/200			0,00	0,00	3,96	16,24
	Ceai		0,001	0,001				
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17,19	16,80	75,86	502,23
1.	Fructe proaspete, prune	1/180	0,200	0,180	1,26		23,4	106,2
Prânz								
1.	Borș din sfeclă	1/200			3,51	3,19	43,36	130,25
	Cartofi		0,080	0,057	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,030	0,026	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,026	0,5	0,06	21,46	9,41
	Sfeclă		0,100	0,080	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,020	0,015	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,001	0,001				
2.	Mămăligă, pârjoala din pește cu sos din legume	1/200/100/30			27,02	14,27	64,85	438,94
	Crupe de porumb		0,067	0,067	6,7	2,68	44,89	217,75
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Morcov		0,015	0,010	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90

	Sare iodată		0,0015	0,0015				
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește		0,165	0,099	16,83	1,68		78,21
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4		36
3.	Salată din varză de pekin	1/100			3,24	8,18	5,74	92,54
	Varză de pekin		0,100	0,080	0,98	0,16	2,62	9,84
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Semințe de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/200			0,68	1,08	37,16	159,84
	Fructe uscate		0,040	0,040	0,68	1,08	33,20	143,60
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,24
5.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III varianat 1					52,21	39,48	261,05	1487,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III varianta 2					55,33	43,88	264,77	1510,10
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								

Joi Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Budinca din brânză de vaci și stafide	1/200			36,24	23,74	31,84	594,86
	Brânză de vaci 5%		0,200	0,200	32,00	18,00	2,00	402,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Pesmeți		0,010	0,010	0,9	0,3	4,8	25,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					36,27	23,75	35,08	607,90
Varianta 2								
1.	Budinca din brânză de vaci și stafide	1/200			36,24	23,74	31,84	594,86
	Brânză de vaci 5%		0,200	0,200	32,00	18,00	2,00	402,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Pesmeți		0,010	0,010	0,9	0,3	4,8	25,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Lapte fierț	1/200			6,00	4,00	10,00	116,17
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					42,24	27,74	41,84	711,03
1.	Mere coapte cu miez de nuci	1/100/10			2,53	7	16,64	127,54
	Mere proaspete		0,150	0,130	0,53	0	14,92	62,04
	Miez de nuci		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
Prânz								
1.	Supă cu mazăre, verdeață și crutoane	1/300			9,72	2,64	49,78	201,20
	Mazăre uscată		0,030	0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Cartofi		0,030	0,020	0,43	0,02	4,10	17,28
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
	Crutoane (pâine uscată în cuptor)		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33

2.	Orez cu legume	1/100			2,77	1,72	28,52	141,44
	Crupe de orez		0,035	0,035	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,008	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001		1		9
3.	Șnițel de pui la cuptor	1/90			25,58	7,85	8,33	200,17
	Fileu de pui		0,137	0,090	23,45	1,88	0,94	106,93
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8
4.	Salată din sfeclă cu dovleac copt și semințe de susan	1/100			3,44	8,00	10,73	111,12
	Sfecla		0,080	0,060	1,09		6,91	27,52
	Dovleac		0,050	0,035	0,35		2,1	9,1
	Semințe de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1		9
5.	Compot din fructe	1/200			0,17	0,04	9,45	36,79
	Fructe proaspete , gutuie		0,060	0,043	0,17	0,04	6,48	24,62
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	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	9,60	53,40
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV varianta 1				82,10	51,24	168,13	1479,56
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV varianta 2				88,07	55,23	174,89	1582,69
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								

Vineri Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Supă de paste pe lapte	1/200			11,04	8,85	49,05	331,12
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	0,050	5	0,65	37	180
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,14	15,49	126,57
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					19,75	21,55	79,07	615,79
Varianta 2								
1.	Supă de hrișcă pe lapte	1/200			13,96	9,57	52,35	385,42
	Crupe de hrișcă		0,069	0,069	7,92	1,37	40,3	234,3
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,14	15,49	126,57
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					22,67	22,27	82,37	670,09
1.	Fructe proaspete, Banane	1/140	0,200	0,140	1,4	0,42	30,8	124,6
Prânz								
1.	Supă cu cartofi și smântână	1/300/5			2,13	4,67	25,83	109,97
	Cartofi		0,080	0,070	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,015	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,015	0,3	0,035	12,87	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		7,7
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001	0,001				
2.	Pârjoală din carne de curcan înpăiată cu semințe de susan	1/60			13,17	20,72	12,84	243,49
	Carne de curcan		0,070	0,050	7,35	2,65		54,88
	Ceapa		0,010		0,15	0,02	6,43	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,006	0,54	0,18	2,88	15,48

[illegible]

Luni Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci din fulgi de ovăș pe lapte, stafide	1/300/10/			10,73	10,57	43,20	272,29
	Fulgi de ovăș		0,038	0,037	4,52	2,20	24,83	93
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,30	36
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,15
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Iaurt natural 2,6%	1/125	0,125	0,125	2,5	3,75	5	62,5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15,77	22,89	67,95	514,04
Varianta 2								
1.	Terci din orz mășcat pe lapte și caise confiate	1/200/10			10,96	8,77	49,85	340,55
	Crupe de orz		0,040	0,039	4,75	0,4	26,53	141,37
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Caise confiate		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
2.	Tartină cu unt	1/20/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,15
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Iaurt natural 2,6%	1/125	0,125	0,125	2,5	3,75	5	62,5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16,00	21,09	74,60	582,30
1.	Fructe proaspete mandarine	1/150	0,200	0,150	1,18	0,3	118,4	56,24
2.	Miez de nucă	1/20	0,020	0,020	4	14	3,44	131
Prânz								
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/10			2,16	4,66	25,55	111,54
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,3	0,035	12,87	5,65
	Verdeata		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33

[illegible]

Marti Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/150/60			14,6	10,25	37,67	339,60
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	0,050	5	0,65	37	180
	Brânză de vaci 5% grăsime		0,060	0,060	9,6	5,4	0,6	120,6
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
2.	Tartină cu gem	1/20/10			2,57	0,37	20,98	103,15
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Gem de mere		0,010	0,010	0,14	0,01	6,58	23,05
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,41	14,76	72,16	561,21
Varianta 2								
1.	Terci din fulgi de porumb pe lapte cu merișoare	1/200/10			10,7	10,67	43,20	272,29
	Fulgi de porumb		0,038	0,037	4,52	2,20	24,83	93
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Merișoare uscate		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
2.	Tartină cu brânză tare	1/20/15			5,54	4,49	9,60	107,47
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,8	0,6	9,6	51,6
	Brânză tare 45%		0,015	0,015	3,74	3,89	0	55,87
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					22,47	19,30	66,31	498,22
1.	Fructe proaspete, mere autohtone	1/170	0,200	0,176	0,7		19,89	82,72
Prânz								
1	Supă cu orez cu smântână	1/200/5			3,94	5,19	41,51	207,30
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,030	0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		3		27
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Smântână 15% prelucrată termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33

[illegible]

Miercuri Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200			13,17	4,98	52,83	364,75
	Crupe de grâu mărunț		0,057	0,057	6,77	0,56	37,81	201,46
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
2.	Tartină cu unt	1/40/10/			3,32	8,68	19,33	184,8
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ou fiert	1/60			6,760	5,22	0,52	74,65
	Ou de găină "Extra" (1 buc)		0,060	0,050	6,760	5,22	0,52	74,65
4.	Chefir 2,5%	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					22,49	13,76	78,16	716,20
Varianta 2								
1.	Terci de orez pe lapte	1/250			9,29	5,21	39,97	307,83
	Orez		0,040	0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
2.	Tartină cu unt	1/40/5/			3,32	8,68	19,33	184,8
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ou fiert	1/60			6,760	5,22	0,52	74,65
	Ou de găină "Extra" (1 buc)		0,060	0,050	6,760	5,22	0,52	74,65
4.	Chefir 2,5%	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18,61	13,99	65,30	659,28
1.	Fructe proaspete, banane	1/140	0,200	0,140	1,4	0,42	30,8	124,6
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	0,030	3,33	0,9	23,7	96
Prânz								
1.	Rasolnic	1/300/5			3,88	4,89	40,44	158,35
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov		0,030	0,026	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,026	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		3		27
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6

	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Castraveți murați		0,020	0,020	0,2	0,04	0,6	2,4
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Crupe de arpacas		0,015	0,015	1,49	0,19	9,8	48,1
2.	Pește copt cu legume	1/100/30			19,29	11,715	9,27	181,66
	Pește		0,165	0,100	16,83	1,68	0	78,21
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,015	6,13	2,69
	Semințe de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Pasta de tomate		0,002	0,002	0,11		0,3	1,7
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
3.	Tocaniță din păstai	1/200			3,68	3,43	39,11	89,62
	Păstăi (fasole verde)		0,150	0,140	2,73	0,27	7,78	45,05
	Ceapă		0,050	0,040	0,71	0,08	30,66	13,44
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,020	0,020	0,2	0,08	0,6	3,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
4.	Legume coapte	1/75			0,75	0,00	4,50	22,50
	Ardei dulci		0,100	0,075	0,75	0	4,5	22,5
5.	Compot din fructe	1/200			0,17	0,04	11,43	44,91
	Fructe proaspete		0,060	0,043	0,17	0,04	6,48	24,62
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII varianta 1				57,42	35,52	251,81	1513,94
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII varianta 2				53,54	35,75	238,95	1457,02
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								

Joi Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Budinca din brânză de vaci și stafide	1/200			36,15	23,56	31,84	595,76
	Brânză de vaci 5%		0,200	0,200	32,00	18,00	2,00	402,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	Ou de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Pesmeți		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
4.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					36,18	23,57	35,08	608,80
Varianta 2								
1.	Budinca din brânză de vaci și stafide	1/200			36,15	23,56	31,84	595,76
	Brânză de vaci 5%		0,200	0,200	32,00	18,00	2,00	402,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	Ou de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Pesmeți		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Lapte fiert	1/200			6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					42,15	27,56	41,84	699,76
1.	Mere coapte cu miez de nuci	1/100/10			2,530	7	16,64	127,54
	Mere proaspete		0,150	0,130	0,530	0	14,92	62,04
	Miez de nuci		0,010	0,010	2,000	7	1,72	65,5
Prânz								
1.	Supă cu fasole	1/200			7,87	2,43	35,59	146,75
	Cartofi		0,040	0,030	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,035	12,27	5,38
	Fasole		0,030	0,030	6,57	0,3	16,12	90,45
	Rădăcină de țelină		0,005	0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeata		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
	Sare iodată		0,001	0,001				

[illegible]

Vineri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci de orez pe lapte	1/200			10,52	5,55	50,57	369,26
	Crupa de orez		0,057	0,056	4,12	1,13	35,55	206
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/40/10			3,32	8,68	19,33	184,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ceai infuzie	1/200					4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13,84	14,23	74,85	574,35
Varianta 2								
1.	Supă din tăiței pe lapte	1/200			11,40	5,07	52,02	343,29
	Paste făinoase		0,050	0,050	5	0,65	37	180
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/40/10			3,32	8,68	19,33	184,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ceai infuzie	1/200					4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,72	13,75	76,30	548,38
1.	Fructe proaspete, mere autohtone	1/180	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
Prânz								
1.	Ciorbă din sfeclă și verdeață	1/200			3,19	3,16	38,12	119,55
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov		0,030	0,026	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,026	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,100	0,080	1,36		8,64	34,4
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,001	0,001				

2.	Pârjoală	1/60			3,09	13,47	14,54	134,41
	Carne de porc degresata/dezosata		0,100	0,060	1,28	9,41	5,44	76,8
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,01	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,006	0,54	0,18	2,88	15,48
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Ou de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
3.	Piure din legume	1/200			4,13	0,60	46,77	168,10
	Dovleac (Bostan)		0,100	0,070	0,7		4,2	18,2
	Cartofi		0,170	0,125	2,45	0,12	23,26	97,92
	Ceapă		0,030	0,026	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,010	0,15	0,01	0,84	4,92
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Sare iodata		0,0015	0,0015				
4.	Salată din murături	1/50			2,53	8,08	9,01	83,92
	Varza murată cu continut de sare pina la 1,5g sare		0,040	0,030	0,35	0,06	1,09	6,4
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,017	6,13	2,69
	Semințe de floarea soarelui		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1		9
5.	Suc în asortiment	1/200			0,40	0,40	21,00	90,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0,200	0,200	0,40	0,40	21,00	90,00
6.	Pâine feliată	1/30/45			6,35	1,44	36,00	197,55
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,045	0,045	3,65	0,54	21,60	120
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X varianta 1				34,23	41,38	260,18	1450,60
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X varianta 2				35,11	40,90	261,63	1424,63
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								