

COORDONAT
Şef CSP mun. Chişinău



Eudochia Teaci

4. 12. 2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

05. 12. 2022

MENIU - MODEL
pentru două săptămâni pentru cantinele
şcolare ale ÎMAP „LICEIST” din instituţiile de învăţământ
preuniversitar şi cantinele cu masă suedeză
pentru anul 2022-2023
(sezon iarnă - primăvară)

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Preț
		brut(gr)	net(gr)					
Dejunul I							496,79	
Paste din făină integrală fierte cu unt și cașcaval 45%	150/5/15						284,200	
paste		52	52,00	5,20	0,68	38,48	187,20	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,03	4,1	0,05	37,40	
Cașcaval 45%		16	15,36	3,99	4,15		59,60	
Fileu fiert	50	70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Bautura de lămâie	200						25,51	
zahăr		5	5			4,95	20,29	
lămîe		30	18,00	0,18	0,05	1,62	5,22	
Fructe -banane	1/200	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6	
Total dejun I				21,72	14,02	79,05		
Dejunul II							447,51	
Terci din fulgi de ovăs, stafide, semințe de floarea soarelui	150/10						235,64	
Fulgi de ovăs		38	37,96	4,52	2,02	24,83	93,39	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4	
stafide		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Semințe de floarea soarelui		10	10	2,00	7,00	1,00	65,00	
Fileu fiert	50	70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Ceai cu zahăr și lămîe	200						24,79	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5,00			4,95	20,29	
Lămâe		10	6,00	0,02	0,02	1,05	4,50	
Fructe -banane	200	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6	
Total dejun II				19,14	16,95	78,27		
Prânzul							935,34	
Salata din varza pr., morcov si mazare verde conservata	100						126,04	
Varza proaspata		81,5	65,20	0,52		3,52	20,21	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3,0	0	27,0	
Ceapa		12,0	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23	

Morcov		12,5	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10	
Mazare verde conserata(pr. termic)		15	15,00	0,75	0,03	1,95	6,00	
Seminte de susan		10	10	2,0	7,0	1,72	65,50	
Supă cu orez și cart.	250						136,90	
Orez		15	14,85	1,08	0,30	9,36	54,20	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
Sare iodată		0,5						
Verdeata		2	1,60	0,34	0,07	0,85	0,66	
Pârjoală din fileu de pui in sos de tomate	50/50						152,30	
fileu		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03	
pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,90	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
ceapa		25	21	0,36	0	2,0	8,82	
Pulpa de rosii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71	
Faina de grau		2	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16	
Terci din hrișcă	100						189,88	
Hrisca		46	45,54	5,46	0,46	30,51	162,58	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3,5	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30	
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml	200	200	200	0.4	0.4	21.0	90.00	
Fruite proaspete mere	200	200	176,00	0,70	0	19,89	82,72	
Pâine*	30	30	30	2.7	0.9	14.4	77.40	
Pâine albă	30	30	30	2.43	0.36	14.4	80.10	
Total prânz				31,26	26,41	153,27		
TOTAL cl. 1-4				52,98	40,43	232,32	1432,13	30,20
TOTAL cl. 5-9				50,40	43,36	231,54	1382,85	28,00

* Pâine din făină integrală

Martți
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							519,85	
Tartină cu unt	5/30						119,10	
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Terci din orez cu unt, curaga	200/10						286,16	
orez		34	33,66	2,46	0,67	21,21	122,86	
Lapte 2.5%		200	200	6,0	4,0	10,0	104,0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0,02	2,46	0,04	23,40	
Curaga		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9	
Iaurt natural 2,6%	125	125	125,00	2,50	3,75	5,00	62,50	
Băutură de macieș	200						52,09	
măcieș		20	20,00	0,54	4,40	0,12	31,80	
zahăr		5	5,00			4,95	20,29	
Total dejun I				14,16	20,01	64,09		
Dejunul II							571,64	
Tartină cu cascaval	15/30						139,70	
Paine din faina integrală		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Cașcaval 45%		16,00	15,36	3,99	4,15		59,60	
Terci din arnautca, unt	150						349,15	
arnautca		57	56,43	6,77	0,56	37,81	201,46	
Lapte 2.5%		200	200	6,0	4,0	10,0	104,0	
zahar		5	5	0	0	4,95	20,29	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0,02	2,46	0,04	23,40	
Ceai cu zahăr	200						20,29	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,9	20,29	
Iaurt natural 2,6%	125	125	125	2,50	3,75	5,00	62,50	
Total dejun II				21,71	15,28	77,10		
Prânzul							943.85	
Salata din sfecla cu prune uscate și nuci	100						167.57	
Sfecla fiarta		88	70,4	1,2	0	7,6	30,27	
Prune uscate		20	20	0,34	0,54	16,60	71,80	
Nuci		10,00	10,00	2,00	7,00	1,00	65,50	

Supă cu cartofi și paste din făină integrală	250						121,40	
cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
paste făinoase din făină integrală		10	10,00	1,00	0,13	7,40	38,05	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,20	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
pătrunjel, mărar		4	3,20	0,14	0,01	0,29	1,31	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
Sare iodată		0,5						
Carne de bovină înăbușită	50/50						153,20	
carne de bovină		75	50	15,19	2,81	2,81	98,44	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,2	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
făină		3	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74	
Sare iodată		0,5						
Terci din orz	150						157,70	
orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	134,30	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4	
Compot din fructe proaspete	200						40,23	
Fructe proaspete(mere)		45,6	40,0	0,16		4,53	18,86	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Suc de lămâie		2,4	2,4	0	0	0,25	1,08	
Fructe proaspete(pere)	200	200	200	1,21	0,34	31,31	120,0	
Pâine*	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Pâine albă	35	35		3,15	1,05	16,8	90,3	
Total prânz				34,25	21,26	153,61		
TOTAL cl. 1-4				48,41	41,27	217,70	1463,7	30,20
TOTAL cl. 5-9				55,96	36,54	230,71	1515,49	28,00

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							574,31	
Budinca din brânză de vaci si stafide	150/10						432.26	
Brânză 9% grasime		144	124	22.4	12.6	1.40	289,44	
Crupă de griș		12	11,88	1,43	0,12	7,96	42,41	
Zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
ou		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44	
pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,90	
stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Lapte fiert	200						104,0	
Lapte 2,5%		200	200,0	6,00	4,00	10,00	104,00	
Mere coapte	1/65						38,05	
Mere		92	92	0,32		9,15	38,05	
Total dejun I				31,90	21,01	42,27		
Dejunul II							581,65	
Budinca din br. de vaci si stafide	150/10						432,26	
Brânză 9% grasime		144	124	22.4	12.6	1.40	289,44	
Crupă de griș		12	11,88	1,43	0,12	7,96	42,41	
Zahăr		3	3	0	0	2,97	12,17	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
ou		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44	
pesmeți		5	5	0,45	0,15	2,4	12,90	
stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Ceai cu zahăr și lămîe	200/10						24,79	
Ceai infuzie		1,0						
zahăr		5	5			4,95	20,29	
lămaie		10	10	0,02	0,02	1,05	4,50	
Fructe -mandarine	200	200	140	1,40	0,42	30,80	124,60	
Total dejun II				27,0	17,45	59,92		
Prânzul							820,02	

Salata din rosii cu ardei dulce	100						42,54	
Rosii proaspete		65,0	61,75	0,37	0	2,59	11,12	
Ardei dulce		50	37,35	0,38	0	2,25	11,25	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2,0	0	18,0	
Ceapa		5,0	4,2	0,07	0	3,07	1,34	
Verdeata marar		4,0	2,96	0,04	0,01	0,23	0,83	
Ciorbă cu varză și cartofi si smantana	250/10						121,03	
Varza pr.		62,0	49,6	0,24	1,62	9,30		
Cartofi		6,6	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
morcov		25,0	20,0	0,26	0,02	1,40	8,20	
ceapa		25	21	0,36		2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	2	0	18,0	
Verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Sfecla rosie		45,00	36,00	0,61	0	3,89	15,48	
Sare iodata		0,5						
Smantana prelucrata termic		10	10	0,28	1,50	0,32	21,60	
Fileu de găină inabusita	50/50						106,47	
Fileu de găină		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,2	
Sare iodata		0,5						
Terci din hrișcă	150						283,51	
Crupă de hrișcă		69	68,31	8,20	0,68	45,77	243,87	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Fructe proaspete mere	200						82,72	
mere		200	176,00	0,70		19,89	82,72	
Pâine*	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Pâine albă	35	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30	
Total prânz				30,16	19,70	132,55		
TOTAL cl. 1-4				62,06	40,71	174,82	1394,33	30,20
TOTAL cl. 5-9				57,16	37,15	192,47	1401,67	28,00

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
Dejunul I							605,57	
Tartină cu unt, cascaval	5/15/30						178,70	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,10	0,07	39,0	
Cașcaval 45%		16,00	15,36	3,99	4,15	0	59,60	
Paine alba		30,0	30,0	2,43	0,36	14,40	80,10	
Terci din griș, lapte, unt	200						294,06	
Gris		37	36,63	4,40	0,37	24,54	130,77	
Lapte 2,5%		200	200	6,0	4,0	10	104,0	
Zahar		5	5	0	0	4,95	20,29	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Cacao cu lapte	200						132,81	
cacao		3	3		0,72	0,51	8,52	
Lapte 2.5 %		200	200	6,00	4,00	10,00	104,00	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Total dejun I				22,9	21,8	70,49		
Dejunul II							606.51	
Tartina cu magiun	10/50						156.55	
Magiun		10	10	0,14	0,01	6,58	23,05	
Paine alba		50	50	4.05	0.6	24.0	133.50	
Paste fierte cu unt, casc.	150/5/15						306,17	
Paste din făină integrală		52	52,00	5,20	0,68	38,48	187,20	
Unt de Râșcani 82,5% de		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Cașcaval 45%		16	15,36	3,99	4,15		59,60	
Fructe poaspete portoc	200	200	170	1,02	0,34	31,62	119,0	
Ceai cu zahăr și lămîe	200/10						24,79	
Ceai infuzie		1,0						
zahăr		5				4,95	20,29	
lămîe		10	10	0,02	0,02	1,05	4,50	
Total dejun II				14,46	9,90	106,75		

Prânzul							964,40	
Salată din morcov cu mere si stafide	80/25						139,83	
morcov		80	64,0	0,83	0,06	4,48	26,24	
mere		25	22,00	0,09	0	2,49	10,34	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,5	1,5	0	1,5	0	13,5	
stafide		25	25	0,43	0,68	20,75	89,75	
Rasolnic	250/10						155,07	
cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
ceapă		25	21	0,36	0	2,0	8,82	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,2	
Arpacas		15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11	
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)		17	17	0,17	0,03	0,51	2,04	
Smântână prelucrata termic		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
pătrunjel		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Piureu din mazare	100						171,02	
Mazare uscata		46	45,77	10,53	0,46	24,26	143,72	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		3,5	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30	
Bitoc din fileu de găină	1/50						126,38	
fileu de găină		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Paine alba		9	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03	
pesmeți		5	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodata		0,5						
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml	200	200	200	0,4	0,04	21,0	90,0	
Fructe proaspete banane	200	200	140	1,4	0,42	30,8	124,6	
Paine alba	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10	
Paine *	30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40	
Total prânz				34,59	19,91	165,85		
TOTAL cl. 1-4				57,49	41,71	236,34	1569,97	30,20
TOTAL cl. 5-9				49,05	29,81	272,60	1570,91	28,00

*Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							601,47	
Tartina cu cașcaval 45%	15/30						139.70	
Paine alba		30	30,0	2,43	0,36	14,40	80,10	
Cașcaval 45%		16	15,36	3.99	4.15	0	59.60	
Terci pe lapte din arnăutca cu caise uscate	150/10						381,00	
Arnaut		57	56,43	6,77	0,56	37,81	201,46	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104,0	
Caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Ou fiert dietetic	1	45	45.0	5.09	3.92	0.39	55.98	
Ceai cu zahăr, lamaie	200						24,79	
Ceai infuzie		1	1					
zahar		5	5,00			4,95	20,29	
lamâie		10.0	10.0	0,02	0,02	1,05	4,5	
Total dejun I				24,50	17,63	76,95		
Dejunul II							634,77	
Terci din orz cu lapte și stafide	150/15						314,79	
Orz		38	37,96	3,53	0,42	27,71	117,30	
Lapte 2,5% grasime		200	200	6	4	10	104,0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
stafide		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Ou fiert dietetic	1	45	45,0	5,09	3,92	0,39	55,98	
Lapte fiert 2.5%	200	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0	
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri	1/50	1/50	50	5.5	1.50	39.50	160.0	
Total dejun II				26,41	18,60	100,10		
Prânzul							816,16	
Salata din rosii si castraveți	100						30,86	
Castraveti proaspeti		50	47,50	0,29		2,00	8,55	

Rosii proaspete		50	46,50	0,37		1,40	5,58	
Ceapă		12	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		1,5	1,5	0	1,5	0	13,50	
Supa cu cartofi și tăței de casă	250						118,01	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Tăței		10	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodată		0,5						
verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Pește copt cu legume	50/50						119,61	
peste		125	75	12,75	1,28	0	59,25	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
ardei dulce		25	18,75	0,19	0	1,13	5,63	
faina		3	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74	
Sare iodată		0,5						
Mămăliguță	200						257,39	
Făină de porumb		67	67	6,7	2,68	44,89	217,75	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Compot din fructe uscate	200						132,79	
Fructe usc.		45	45	0,77	0,32	28,35	112,50	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10	
Pâine albă	30	30		2,70	0,90	14,40	77,40	
Total prânz				30,03	17,61	144,64		
TOTAL cl. 1-4				54,53	35,24	221,59	1417,63	30,20
TOTAL cl. 5-9				56,44	36,21	244,74	1450,93	28,00

* Paine din faina integrală

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							545,67	
Terci din hrișcă, zahăr și unt	150						293,59	
Hrisca		69	68,31	7,92	1,37	40,30	234,30	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,00	
Zahar		5	5	0	0	4,95	20,29	
Covrig (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri)	60	60	60,00	6,00	1.8	47.70	192.00	
Ceai cu zahăr și lămâi	200/10						22,03	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
lămâi		10	10	0,06	0,02	0,54	1,74	
Mere coapte	1/65						38,05	
Mere		92	92	0,32	0	9,15	38,05	
Total dejun I				14,34	7,29	107,66		
Dejunul II							576,95	
Terci din arnăut cu curaga, unt	150						294,95	
Arnaut		57	56,43	6,77	0,56	37,81	201,46	
Curaga		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml	200	200	200	0,4	0,4	21,0	90,00	
Covrig (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri)	60	60	60,00	6,00	1.8	47.70	192.00	
Total dejun II				13,46	7,52	119,01		
Prânzul							822,03	
Vinegret	100						60,36	
Sfeclă fiarta		19,20	19,20	0,26	-	1,66	6,60	
Morcov fiert		12,50	12,50	0,13	0,01	0,70	4,10	
Cartofi		27,50	19,80	0,4	0,02	3,76	15,84	
Castraveti murati cu continut de sare<1.5 gr		17	17	0,17	0,03	0,51	2,04	
Ceapă		17,90	15,04	0,26	0	1,43	4,81	
Ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97	

nerafinat								
Supă țărănească cu smantana	250/10						120,30	
Varza		62	49,60	0,40		2,68	15,38	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Sare iodată		0,5						
Smantana 15% grasime prelucrata termic		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6	
Fileu înăbușit	50/50						106,47	
Piept de pui		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodată		0,05						
Terci din orez	150	150					223,93	
Orez		51	50,49	3,69	1,01	31,81	184,29	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Compot din fructe proaspete	200	200					44,50	
Prune		45,6	40	0,29		5,34	24,21	
Zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Mere proaspete	200	200	200	0,7	0	19,89	82,72	
Pâine*	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Pâine albă	35	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30	
Total prânz				25,88	22,02	125,97		
TOTAL cl. 1-4				40,22	29,31	233,63	1367,70	30,20
TOTAL cl. 5-9				39,34	29,54	244,98	1398,98	28,00

* Pâine din faina integrală

Marti
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							593,69	
Paste din făină integrală fierte cu cașcaval(45%)	150/5/15						285,80	
Paste		52	52,00	5,20	0,68	38,48	187,20	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Cascaval 45%		16	15,36	3,99	4,15		59,60	
Ou fiert dietetic	1	45	45	5,09	3,92	0,39	55,98	
Tartină cu unt	5/30						119,10	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Paine albă		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Cacao cu lapte	200						132,81	
cacao		3	3	0	0,72	0,51	8,52	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104,0	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Total dejun I				22,79	22,03	68,87		
Dejunul II							662,36	
Terci din griș cu lapte si unt	200						340,65	
Gris		50	49,75	5,94	0,5	33,17	176,72	
Lapte 2,5%		200	200	6	4	10	104,0	
Unt de Râșcani 82,5% de zahar		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
		5	5	0	0	4,95	20,29	
Tartina cu unt	5/30						119,10	
Unt de Râșcani 82,5% de		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Paine din faina integrală		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Ceai cu zahăr și lămîe	200						22,03	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
lămîe		10	10	0,06	0,02	0,54	1,74	
Ou fiert	1	45	45	5,09	3,92	0,39	55,98	
Fructe pr. (portoc)	200	200	200	1,4	0,42	30,8	124,6	
Total dejun II				20,99	17,67	99,32		
Prânzul							882,24	
Salată din legume proaspete	150						55,07	
Rosii		50	47,50	0,29		2,00	8,55	
Castraveți		50	46,50	0,37		1,40	5,58	

Ardei dulce		50	37,50	0,38	0	2,25	11,25	
Ceapă		10	8,40	0,14		0,80	2,69	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	3	0	27,0	
Ciorba cu varză proaspata	250/10						120,30	
Varza proaspata		62	49,60	0,4	0	2,68	15,38	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Sare iodata		0,5						
Smantana prelucrata termic		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6	
Gulaș din carne de bovină	50/50						121,21	
carne de bovină		75	75	9,57	3,32	0	71,1	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
făină de grâu		4	4	0,40	0,04	2,92	14,32	
Legume coapte	200						218,10	
Cartofi		300	216,00	4,32	0,22	41,04	172,80	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,20	
Ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeață		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Sare iodata		0,5						
Suc 100% natural, zahăr<5 gr/100 ml	200	200	200	0,4	0,4	21	90,0	
Fructe proaspete(pere)	200	200	174	1,22	0,35	31,32	120,06	
Pâine*	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10	
Pâine albă	30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40	
Total prânz				25,73	16,10	152,94		
TOTAL cl. 1-4				48,52	38,13	221,81	1475,93	30,20
TOTAL cl. 5-9				46,72	33,77	252,26	1544,60	28,00

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							569,76	
Terci din orez, lapte, curaga	150						320,35	
orez		34	33,66	2,46	0,67	21,21	122,86	
Lapte 2,5%		200	200	6,0	4,0	10,0	104,0	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
curaga		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Tartină cu cașcaval, unt	5/20/30						197,32	
Cascaval 45%		21	20,16	5,24	5,44	0	78,22	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Paine alba		30	30,0	2,43	0,36	14,40	80,10	
Băutură de măcieș	200						52,09	
măcieș		20	20	0,54	4,40	0,12	31,80	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Total dejun I				17,00	23,73	63,25		
Dejunul II							553,20	
Terci din fulgi ovăș, stafide si seminte de floarea soarelui	1/150						251,88	
Ovas		38	37,96	4,52	2,2	24,83	93,39	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Stafide		15	15	0,26	0,41	12,45	53,85	
Semințe de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65,0	
Tartină cu unt și cașcaval	5/20/30						197,32	
Cascaval 45%		21	20,16	5,24	5,44	0	78,22	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5	5	0,04	4,1	0,07	39,0	
Paine alba		30,0	30,0	2,43	0,36	14,40	80,10	
Lapte fierț		200	200	6	4	10	104,0	
Total dejun II				20,52	27,86	62,80		
Prânzul							854,12	

Salată vitaminizată	150						81,21	
Varză proaspătă		81,50	65,20	0,52		3,52	20,21	
Ceapă		12,0	10,08	0,17		0,96	4,23	
morcovi		12,5	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10	
Porumb dulce conservat(concentratia de zahar pana la 15g/100 gr		16,70	14,86	0,45	0,18	2,71	14,42	
Ardei dulce		50	37,50	0,38	0	2,25	11,25	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Ciorba cu fasole	250						144,75	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02	
Fasole uscate		20	19,90	4,38	0,20	10,75	60,30	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,20	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Ardei dulce		5	3,76	0,04	0	0,23	1,13	
Sare iodată		0,5						
Tefteluțe în sos	60/30						133,95	
Fileu de pui		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Paine alba		8	8,00	0,65	0,10	3,84	21,36	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Faina		4	4,00	0,40	0,04	2,92	14,32	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodată		0,5						
Pireu cartofi	450						186,60	
Cartofi		210	151,20	3,02	0,15	28,73	120,96	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Lapte 2,5%		50	50	1,5	1,0	2,5	26,0	
Bautură de lămâie	200						25,51	
Lămâie		30	30	0,18	0,05	1,62	5,22	
Zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
banane		200	174	1,22	0,35	31,32	124,60	
Pâine*	30	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10	
Pâine albă	30	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40	
Total prânz				31,19	21,30	143,72		
TOTAL cl. 1-4				48,19	45,03	206,97	1423,88	30,20
TOTAL cl. 5-9				51,71	49,16	206,52	1407,32	28,00

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(gr)	Net(gr)					
Dejunul I							552,90	
Budincă din brânză de vaci si stafide	150/10						420,09	
Branza 9% grăsime		144	144,00	23,04	12,96	1,44	289,44	
Crupa de gris		12	11,88	1,43	0,12	7,96	42,41	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Ou		10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44	
Pesmeti fără rgăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri		5	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90	
Stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Cacao cu lapte	200						132,81	
cacao		3	3	0	0	4,95	8,52	
Lapte 2,5%		200	200	6,00	4,00	10,00	104,00	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Total dejun I				32,22	21,34	40,09		
Dejunul II							524,09	
Budincă cu magiun si stafide	150/10						420,09	
Branza 9% grasime		144	144,00	23,04	12,96	1,44	289,44	
Crupa de gris		12	11,88	1,43	0,12	7,96	42,41	
Ou		10	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Pesmeti		5	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90	
Stafide		10	10	0,17	0,27	8,30	35,90	
Lapte fiert 2.5% grasime	200	200		6,0	4,0	10,0	104,0	
Total dejun II				32,22	21,34	30,19		
Prânzul							934,25	
Salata din sfecla cu prune, seminte de in	100						167,88	
Sfecla fiarta		100	80	1,36	0	8,64	34,40	
Prune uscate f/s		20	20,00	0,34	0,14	12,60	50,00	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2,00		1,98		17,98	
Seminte de in		10	10	2	7	1,72	65,5	

Supă cu cartofi și tăței de casă din făină integrală	250						140,92	
Cartofi		66	47,52	0,95	0,05	0,03	38,02	
Tăietei de casa		10	10,00	1,00	0,13	7,40	36,00	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeata		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Smântână 15% grăsime prelucrată termic		10	10	0,28	1,5	0,32	21,6	
Sare iodată		0,5						
Pilaf din fileu de găină	50/150						312,44	
Fileu de pui		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Orez		57	56,43	4,12	1,13	35,55	205,97	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Ceapa		25	21	0,36	0	2	8,82	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,40	8,20	
Ceai cu zahăr	200						20,29	
Ceai infuzie		1	1					
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Fructe proaspete mere	200							
Mere		200	176	0,7	0	19,89	82,72	
Pâine albă	40	40/40		3,24	0,48	19,20	106,80	
Pâine *	40			3,60	1,20	19,20	103,20	
Total prânz				27,89	17,22	139,74		
TOTAL cl. 1-4				60,11	38,56	179,83	1487,15	30,20
TOTAL cl. 5-9				60,11	38,56	169,93	1458,34	28,00

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Gramajul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii	Pret
		Brut(g)	Net(g)					
Dejunul I							509,93	
Pârjoală din fileu de pui	50						140,84	
fileu		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Paine albă		12	12	0,97	0,14	5,76	32,04	
pesmeți		7,5	7,5	0,68	0,23	3,6	19,35	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Legume coapte	200						218,10	
Cartofi		300	216,00	4,32	0,22	41,04	172,80	
Morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,2	
Ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Verdeață		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Tartină cu magiun	20/30						126,20	
Magiun din mere		20	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10	
Paine albă		30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10	
Ceai cu zahăr și lămâie	200						24,79	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Lămâie		10	10	0,20	0,02	1,05	4,50	
Total dejun I				20,56	11,58	90,79		
Dejunul II							558,63	
Pârjoală din fileu de pui	50						140,84	
fileu		70	50	10,92	4,62	3,15	62,48	
Paine albă		12	12	0,97	0,14	5,76	32,04	
pesmeți		7,5	7,5	0,68	0,23	3,6	19,35	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Terci din arnăut	150						241,10	
arnăut		57	56,43	6,77	0,56	37,81	201,46	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Băutură din măcieș	200						52,09	
macieș		20	20	0,54	4,40	0,12	31,80	
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
Fructe proaspete banane	200	200	140	1,4	0,42	30,8	124,60	

Total dejun II				21,31	17,69	86,24		
Prânzul							877,84	
Salată din morcov, măr și semințe de floarea soarelui	100/10						161,38	
Morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,80	
Măr		25	22,00	0,09		2,49	10,34	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Semințe de floarea soarelui		10	10,00	2,00	7,00	1,00	65,00	
Supă de cartofi cu arpacaș	250						114,37	
cartofi		66,5	47,88	0,96	0,05	9,1	38,30	
arpacaș		10	9,9	0,99	0,13	6,53	32,08	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
Sare iodată		0.5	0.5					
patrunjel		4	3,2	0,14	0,01	0,29	1,31	
Pește copt cu legume	50/50						119,61	
peste		125	75,1	12,75	1,28	0	59,25	
ceapă		25	21	0,36	0	2	8,82	
Ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97	
morcov		25	20	0,26	0,02	1,4	8,20	
Ardei dulce		25	18,75	0,19	0	1,13	5,63	
Făină de grâu		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74	
Terci din hrișcă	150						273,94	
Crupă de hrișcă		69	68,3	7,92	1,37	40,30	273,94	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,3	5,3	0,03	4,35	0,05	39,64	
Ceai cu zahăr și lămâie	200						24,79	
Ceai infuzie		1						
zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29	
lămâie		10	6	0,02	0,02	1,05	4,50	
Pâine albă	35	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45	
Paine *	35	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30	
Total prânz				33,66	24,74	115,08		
TOTAL cl. 1-4				54,22	36,32	205,87	1387,77	30,20
TOTAL cl. 5-9				54,97	42,43	201,32	1436,47	28,00

* Paine din faina integrală