

COORDONAT  
Şef CSP Chişinău



Eurochia Teaci  
decembrie 2019

APROBAT  
Director ÎSAP cantina



"Liceist"  
Ana Pascal  
decembrie 2019

## MENIU-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele  
școlare ale ÎSAP „LICEIST”  
pentru iarnă-primăvară, anul 2020

Copia este autentică  
Directorul ÎSAP,  
Cantina



A. Pascal

habix  
Pascal

## Luni /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                                     | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine     | Lipide      | Glucide     | Valoare energetică, calorii |
|------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                          |                                     |                           |              |             |             | <b>677,22</b>               |
| 215        | <b>Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)</b>             |                                     | <b>150/5/15</b>           |              |             |             | <b>284,2</b>                |
|            | paste                                                   | 52                                  |                           | 2,6          | 0,68        | 38,48       | 187,20                      |
|            | unt                                                     | 5                                   |                           | 0,03         | 4,10        | 0,05        | 37,40                       |
|            | cașcaval(45%)                                           | 16                                  |                           | 3,99         | 4,15        |             | 59,60                       |
| 1          | <b>Tartină cu unt</b>                                   |                                     | <b>20/50</b>              |              |             |             | <b>283,1</b>                |
|            | unt                                                     | 20                                  |                           | 0,12         | 16,40       | 0,18        | 149,60                      |
|            | pâine                                                   | 50                                  |                           | 4,05         | 0,60        | 24,00       | 133,50                      |
| 85         | <b>Ou fiert</b>                                         | 1 buc                               | <b>45</b>                 | 5,09         | 3,92        | 0,39        | <b>55,98</b>                |
| 451        | <b>Ceai cu zahăr și lămîe</b>                           |                                     | <b>200/10</b>             |              |             |             | <b>53,94</b>                |
|            | ceai                                                    | 0,2                                 |                           |              |             |             |                             |
|            | zahăr                                                   | 15                                  |                           |              |             | 14,85       | 52,20                       |
|            | lămîe                                                   | 10                                  |                           | 0,06         | 0,02        | 0,54        | 1,74                        |
|            | <b>Prînzul</b>                                          |                                     |                           |              |             |             | <b>966,40</b>               |
|            | <b>Salată din sfeclă fiartă</b>                         |                                     | <b>100</b>                |              |             |             | <b>79,35</b>                |
|            | sfeclă fiartă                                           | 100                                 |                           | 1,36         |             | 8,64        | 34,40                       |
|            | ulei                                                    | 5                                   |                           |              | 4,95        |             | 44,95                       |
| 92         | <b>Borș cu varză, cartofi, smîntînă și carne de pui</b> |                                     | <b>250/5/50</b>           | <b>11,70</b> | <b>4,95</b> | <b>3,38</b> | <b>133,03</b>               |
|            | Carne de pui                                            | 75                                  |                           | 11,70        | 4,95        | 3,38        | 66,94                       |
|            | varză                                                   | 22,5                                |                           | 0,14         |             | 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         |             | 0,96        | 4,23                        |
|            | pastă de tomate                                         | 2                                   |                           | 0,11         |             | 0,30        | 1,70                        |
|            | ulei                                                    | 2                                   |                           |              | 1,98        |             | 17,98                       |
|            | sare                                                    | 2                                   |                           |              |             |             |                             |
|            | pătrunjel                                               | 2                                   |                           | 0,03         | 0,00        | 0,10        | 0,44                        |
|            | smântână                                                | 5                                   |                           | 0,14         | 1,00        | 0,16        | 10,00                       |
| 733        | <b>Pârjoală din fileu de pui</b>                        |                                     | <b>75/5</b>               |              |             |             | <b>234,25</b>               |
|            | fileu                                                   | 65                                  |                           | 13,52        | 5,72        | 3,90        | 77,35                       |
|            | unt                                                     | 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                                                    | 7,5                                 |                           |              | 7,43        |             | 67,43                       |
|            | sare                                                    | 2                                   |                           |              |             |             |                             |
| 1981       | <b>Terci din orez</b>                                   |                                     | <b>150/10</b>             |              |             |             | <b>223,56</b>               |
|            | Crupe de orez                                           | 51                                  |                           | 3,69         | 1,01        | 31,81       | 184,29                      |
|            | unt                                                     | 5,25                                |                           | 0,02         | 2,87        | 0,03        | 39,27                       |

|     |                                   |      |              |             |             |             |                |
|-----|-----------------------------------|------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
|     | sare                              | 2    |              |             |             |             |                |
| 428 | <b>Compot din prune proaspete</b> |      | <b>200</b>   |             |             |             | <b>76,41</b>   |
|     | prune                             | 45.6 |              | 0,29        |             | 5,34        | 24,21          |
|     | zahăr                             | 15   |              |             |             | 14,85       | 52,20          |
|     | <b>Banane</b>                     |      | <b>100</b>   | <b>0,70</b> | <b>0,21</b> | <b>15,4</b> | <b>62,3</b>    |
|     | <b>Pîine*</b>                     | 30   | <b>30/30</b> | 2,43        | 0,36        | 14,40       | <b>80,10</b>   |
|     | <b>Pîine cu secară</b>            | 30   |              | 2,70        | 0,90        | 14,40       | <b>77,40</b>   |
|     | <b>TOTAL</b>                      |      |              |             |             |             | <b>1643,62</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară

## Marți /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                            | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine    | Lipide      | Glucide     | Valoare energetică, calorii |
|------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                 |                                     |                           |             |             |             | <b>697,94</b>               |
| 43         | <b>Tartină cu unt</b>                          |                                     | <b>50/10</b>              |             |             |             | <b>208,3</b>                |
|            | pâine                                          | 50                                  |                           | 4,05        | 0,60        | 24,00       | 133,50                      |
|            | unt                                            | 10                                  |                           | 0,06        | 8,20        | 0,09        | 74,80                       |
| 384        | <b>Terci din arnautca pe apa cu unt, zahar</b> |                                     | <b>150/10</b>             |             |             |             | <b>392,34</b>               |
|            | arnautca                                       | 60                                  |                           | 7,13        | 0,59        | 39,8        | 282,74                      |
|            | zahăr                                          | 10                                  |                           |             |             | 9,90        | 34,80                       |
|            | unt                                            | 10                                  |                           | 0,06        | 8,20        | 0,09        | 74,80                       |
|            | <b>Iaurt natural 2.6%</b>                      | <b>125</b>                          |                           | <b>2,50</b> | <b>3,75</b> | <b>5,00</b> | <b>62,50</b>                |
|            | <b>Ceai de macieș</b>                          | <b>200</b>                          |                           |             |             |             | <b>34,80</b>                |
|            | măcieș                                         | 20                                  |                           |             |             |             |                             |
|            | zahăr                                          | 10                                  |                           |             |             |             | 34,80                       |
|            | <b>Prânzul</b>                                 |                                     |                           |             |             |             | <b>923,47</b>               |
|            | <b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>  |                                     | <b>100</b>                |             |             |             | <b>62.61</b>                |
|            | Castraveți                                     | 50                                  |                           | 0,37        |             | 1,40        | 5,58                        |
|            | Tomate                                         | 50                                  |                           | 0,29        |             | 2,00        | 8,55                        |
|            | Ceapă verde                                    | 10                                  |                           | 0,14        |             | 0,80        | 3,53                        |
|            | Ulei nerafinat                                 | 5                                   |                           |             | 4,95        |             | 44,95                       |
| 115        | <b>Supă cu cartofi și paste</b>                |                                     | <b>250</b>                |             |             |             | <b>149.45</b>               |
|            | cartofi                                        | 100                                 |                           | 1,44        | 0,07        | 13,68       | 57,60                       |
|            | paste făinoase                                 | 10                                  |                           | 1,00        | 0,13        | 7,40        | 36,00                       |
|            | morcov                                         | 12,5                                |                           | 0,13        | 0,01        | 0,70        | 4,10                        |
|            | ceapă                                          | 12                                  |                           | 0,17        |             | 0,96        | 4,23                        |
|            | pastă de tomate                                | 2                                   |                           | 0,11        |             | 0,30        | 1,70                        |
|            | pătrunjel, mărar                               | 4                                   |                           | 0,07        | 0,00        | 0,20        | 0,87                        |
|            | ulei                                           | 5                                   |                           |             | 4,95        |             | 44,95                       |
|            | sare                                           | 2                                   |                           |             |             |             |                             |
| 326        | <b>Carne de vită înăbușită</b>                 |                                     | <b>75/50</b>              |             |             |             | <b>195,93</b>               |
|            | carne de vițel                                 | 125                                 |                           | 18,94       | 6,56        |             | 140,63                      |
|            | ulei                                           | 4,2                                 |                           |             | 4,16        |             | 37,76                       |
|            | morcov                                         | 5                                   |                           | 0,05        | 0,00        | 0,28        | 1,64                        |
|            | ceapă                                          | 5                                   |                           | 0,07        |             | 0,40        | 1,76                        |
|            | pastă de rosii                                 | 4                                   |                           | 0,22        |             | 0,60        | 3,40                        |
|            | făină                                          | 3                                   |                           | 0,30        | 0,03        | 2,19        | 10,74                       |
|            | Sare                                           | 2                                   |                           |             |             |             |                             |
| 149        | <b>Piureu de cartofi</b>                       |                                     | <b>150/10</b>             |             |             |             | <b>188,02</b>               |
|            | cartofi                                        | 174                                 |                           | 2,51        | 0,13        | 23,80       | 100,22                      |
|            | unt                                            | 10                                  |                           | 0,06        | 8,2         | 0,09        | 74,8                        |

|     |                        |      |            |             |             |              |                |
|-----|------------------------|------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
|     | lapte                  | 25   |            | 0,75        | 0,50        | 1,25         | 13,00          |
|     | sare                   | 2    |            |             |             |              |                |
| 428 | <b>Compot din mere</b> |      | <b>200</b> |             |             |              | <b>53.66</b>   |
|     | mere                   | 45,6 |            | 0,16        |             | 4,53         | 18,86          |
|     | zahăr                  | 10   |            |             |             | 9,90         | 34,80          |
|     | <b>Struguri</b>        |      | <b>150</b> | <b>0,91</b> | <b>0,26</b> | <b>23,49</b> | <b>90,05</b>   |
|     | <b>Pâine*</b>          | 35   | <b>35</b>  | 2.84        | 0.42        | 16.8         | <b>93.45</b>   |
|     | <b>Pâine</b>           | 35   | <b>35</b>  | 3.15        | 1.05        | 16.8         | <b>90.3</b>    |
|     | <b>TOTAL</b>           |      |            |             |             |              | <b>1621,41</b> |

\* Pâine albă integrală/ secară

## Miercuri /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                      | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                           |                                     |                           |          |        |         | <b>652,65</b>               |
| 43         | <b>Tartină cu majiun</b>                 |                                     | <b>20/30</b>              |          |        |         | <b>124,1</b>                |
|            | Majiun                                   | 20                                  |                           | 0,50     | 0,20   | 11,28   | 44,00                       |
|            | pâine                                    | 30                                  |                           | 2,43     | 0,36   | 14,40   | 80,10                       |
|            | <b>Budincă din brânză de vaci cu unt</b> |                                     | <b>200/5</b>              |          |        |         | <b>424,55</b>               |
|            | brânză                                   | 120                                 |                           | 19,2     | 10,80  | 1,2     | 241,2                       |
|            | crupă de griș                            | 15                                  |                           | 1,69     | 0,1    | 10,9    | 51,19                       |
|            | zahăr                                    | 12                                  |                           |          |        | 11,88   | 41,76                       |
|            | lapte                                    | 50                                  |                           | 1,5      | 1,0    | 2,5     | 26,0                        |
|            | ou                                       | 21,7                                |                           | 2,45     | 1,89   | 0,19    | 27,0                        |
|            | unt                                      | 5                                   |                           | 0,03     | 4,1    | 0,05    | 37,40                       |
|            | <b>Lapte fiert</b>                       |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>104</b>                  |
|            | lapte                                    |                                     |                           | 6,0      | 4,0    | 10,0    | 104                         |
|            | <b>Prânzul</b>                           |                                     |                           |          |        |         | <b>905,73</b>               |
| 47         | <b>Salată de varză proaspata</b>         |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>90,94</b>                |
|            | varză                                    | 97,5                                |                           | 0,62     |        | 4,21    | 24,18                       |
|            | ceapă                                    | 12,5                                |                           | 0,18     |        | 1,0     | 4,41                        |
|            | ulei nerafinat                           | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
|            | zahar                                    | 5                                   |                           |          |        | 4,95    | 17,40                       |
| 110        | <b>Supă cu cartofi și orez</b>           |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>124,18</b>               |
|            | 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     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | ulei                                     | 2,5                                 |                           |          | 2,48   |         | 22,48                       |
|            | Sare                                     | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | orez                                     | 15                                  |                           | 1,08     | 0,3    | 9,36    | 54,2                        |
|            | Pătrujel, mărar                          | 4                                   |                           | 0,07     | 0      | 0,2     | 0,87                        |
| 733        | <b>Fileu de găină fiert cu unt</b>       |                                     | <b>75/5</b>               |          |        |         | <b>169,49</b>               |
|            | Fileu de găină                           | 111                                 |                           | 23,09    | 9,77   | 6,66    | 132,09                      |
|            | unt                                      | 5                                   |                           | 0,03     | 4,1    | 0,05    | 37,4                        |
|            | Sare                                     | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
| 383        | <b>Terci din hrișcă</b>                  |                                     | <b>150</b>                |          |        |         | <b>277,34</b>               |
|            | Crupă de hrișcă                          | 69                                  |                           | 8,04     | 1,39   | 40,89   | 237,7                       |

|                         |     |            |      |      |       |                |
|-------------------------|-----|------------|------|------|-------|----------------|
| unt                     | 5,3 |            | 0,03 | 4,35 | 0,05  | 39,64          |
| Sare                    | 2   |            |      |      |       |                |
| <b>Fructe proaspete</b> |     | <b>100</b> |      |      |       | <b>60,03</b>   |
| struguri                | 100 |            | 0,61 | 0,17 | 15,66 | 60,03          |
| pâine *                 | 35  | <b>35</b>  | 2,84 | 0,42 | 16,80 | <b>93,45</b>   |
| pâine secară            | 35  | <b>35</b>  | 3,15 | 1,05 | 16,80 | <b>90,30</b>   |
| <b>TOTAL</b>            |     |            |      |      |       | <b>1558,38</b> |

\* Pâine albă integrală

# Joi /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                  | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine    | Lipide | Glucide     | Valoare energetică, calorii |
|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------|--------|-------------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                       |                                     |                           |             |        |             | <b>694.55</b>               |
| 1          | <b>Tartină cu unt</b>                |                                     | <b>20/50</b>              |             |        |             | <b>283,1</b>                |
|            | unt                                  | 20                                  |                           | 0,12        | 16,40  | 0,18        | 149,60                      |
|            | pâine                                | 50                                  |                           | 4,05        | 0,60   | 24,00       | 133,50                      |
| 190        | <b>Terci din orez, lapte, curaga</b> |                                     | <b>200/10/10</b>          |             |        |             | <b>335.29</b>               |
|            | orez                                 | 45                                  |                           | 3,25        | 0,89   | 28,07       | 162,61                      |
|            | lapte                                | 100                                 |                           | 3,00        | 2,00   | 5,00        | 52,00                       |
|            | zahăr                                | 6                                   |                           |             |        | 5,94        | 20,88                       |
|            | unt                                  | 10                                  |                           | 0,06        | 8,20   | 0,09        | 74,80                       |
|            | caise uscate                         | 10                                  |                           | 0,17        | 0,07   | 6,30        | 25,00                       |
| 448        | <b>Ceai cu zahăr</b>                 |                                     | <b>200/10</b>             |             |        |             | <b>34,80</b>                |
|            | ceai                                 | 0,2                                 |                           |             |        |             |                             |
|            | zahăr                                | 10                                  |                           |             |        | 9,90        | 34,80                       |
|            | <b>Mere proaspete</b>                |                                     | <b>100</b>                | <b>0,35</b> |        | <b>9,94</b> | <b>41,36</b>                |
|            | <b>Prânzul</b>                       |                                     |                           |             |        |             | <b>921,06</b>               |
|            | <b>Salată de roșii</b>               |                                     | <b>100</b>                |             |        |             | <b>49.47</b>                |
|            | roșii                                | 80                                  |                           | 0,46        |        | 3,19        | 13,68                       |
|            | ceapă                                | 25                                  |                           | 0,36        |        | 2,00        | 8,82                        |
|            | Ulei nerafinat                       | 3                                   |                           |             | 2,97   |             | 26,97                       |
| 106        | <b>Rasolnic</b>                      |                                     | <b>250</b>                |             |        |             | <b>118,83</b>               |
|            | cartofi                              | 100                                 |                           | 1,44        | 0,07   | 13,68       | 57,60                       |
|            | ceapă                                | 12                                  |                           | 0,17        |        | 0,96        | 4,23                        |
|            | castraveți murați                    | 17                                  |                           | 0,17        | 0,03   | 0,51        | 2,04                        |
|            | smântână                             | 5                                   |                           | 0,14        | 1,00   | 0,16        | 10,00                       |
|            | ulei                                 | 5                                   |                           |             | 4,96   |             | 44,96                       |
|            | Sare                                 | 2                                   |                           |             |        |             |                             |
|            | pătrunjel                            | 2                                   |                           | 0,03        | 0,00   | 0,10        | 0,44                        |
| 1981       | <b>Terci din arnăut</b>              |                                     | <b>150</b>                |             |        |             | <b>251,7</b>                |
|            | Crupe arnăut                         | 60                                  |                           | 7,13        | 0,59   | 39,8        | 212,06                      |
|            | unt                                  | 5,3                                 |                           | 0,03        | 4,35   | 0,05        | 39,64                       |
|            | Sare                                 | 2                                   |                           |             |        |             |                             |
| 733        | <b>Bitoc din fileu de găină</b>      |                                     | <b>75/5</b>               |             |        |             | <b>234,25</b>               |
|            | fileu de găină                       | 65                                  |                           | 13,52       | 5,72   | 3,90        | 77,35                       |
|            | pâine                                | 12                                  |                           | 0,97        | 0,14   | 5,76        | 32,04                       |
|            | pesmeți                              | 7,5                                 |                           | 0,61        | 0,09   | 3,60        | 20,03                       |
|            | ulei                                 | 7,5                                 |                           |             | 7,43   |             | 67,43                       |
|            | unt                                  | 5                                   |                           | 0,03        | 4,10   | 0,05        | 37,40                       |

|     |                         |            |              |             |             |            |                |
|-----|-------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|----------------|
| 428 | <b>Compot din prune</b> |            | <b>200</b>   |             |             |            | <b>76,41</b>   |
|     | prune                   | 45,6       |              | 0,29        |             | 5,34       | 24,21          |
|     | zahăr                   | 15         |              |             |             | 14,85      | 52,2           |
|     | <b>Portocale</b>        | <b>100</b> |              | <b>0,63</b> | <b>0,07</b> | <b>7,7</b> | <b>32,90</b>   |
|     | <b>Pîine *</b>          | 30         | <b>30/30</b> | 2,43        | 0,36        | 14,40      | <b>80,10</b>   |
|     | <b>Pîine cu secară</b>  | 30         |              | 2,70        | 0,90        | 14,40      | <b>77,40</b>   |
|     | <b>TOTAL</b>            |            |              |             |             |            | <b>1615,61</b> |

## Vineri /1/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                 | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                      |                                     |                           |          |        |         | <b>627,68</b>               |
| 190        | <b>Terci din hrișcă, lapte, unt</b> |                                     | <b>150/10</b>             |          |        |         | <b>385,38</b>               |
|            | hrișcă                              | 72                                  |                           | 8,04     | 1,39   | 40,89   | 237,7                       |
|            | lapte                               | 100                                 |                           | 3,00     | 2,00   | 5,00    | 52,00                       |
|            | zahăr                               | 6                                   |                           |          |        | 5,94    | 20,88                       |
|            | unt                                 | 10                                  |                           | 0,06     | 8,20   | 0,09    | 74,80                       |
| 3          | <b>Tartină cu majiun</b>            |                                     | <b>10/50</b>              |          |        |         | <b>155,5</b>                |
|            | majiun                              | 10                                  |                           | 0,25     | 0,1    | 5,64    | 22,0                        |
|            | pâine                               | 50                                  |                           | 4,05     | 0,60   | 24,00   | 133,50                      |
| 456        | <b>Cacao cu lapte</b>               |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>86,8</b>                 |
|            | cacao                               | 3                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | lapte                               | 100                                 |                           | 3,00     | 2,00   | 5,00    | 52,00                       |
|            | apă                                 | 100                                 |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                               | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | <b>Prânzul</b>                      |                                     |                           |          |        |         | <b>873,57</b>               |
|            | <b>Salată din cartofi</b>           |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>84,57</b>                |
|            | Cartofi ferti                       | 100                                 |                           | 1,44     | 0,07   | 13,68   | 57,60                       |
|            | ulei                                | 3                                   |                           |          | 2,97   |         | 26,97                       |
| 111        | <b>Supa cu cartofi si arpacas</b>   |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>134,13</b>               |
|            | 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     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | ulei                                | 2.5                                 |                           |          | 2,48   |         | 22,48                       |
|            | sare                                | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | pătrunjel                           | 4                                   |                           | 0,07     |        | 0,20    | 0,87                        |
| 249        | <b>Pește copt cu legume</b>         |                                     | <b>75/30</b>              |          |        |         | <b>162,20</b>               |
|            | peste                               | 130                                 |                           | 12,6     | 3,48   |         | 108,19                      |
|            | ceapă                               | 10                                  |                           | 0,14     |        | 0,80    | 3,53                        |
|            | ulei                                | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
|            | sare                                |                                     |                           |          |        |         |                             |
|            | morcov                              | 10                                  |                           | 0,10     | 0,01   | 0,56    | 3,28                        |
|            | ardei dulce                         | 10                                  |                           | 0,08     |        | 0,45    | 2,25                        |
| 224        | <b>Mămăliguță</b>                   |                                     | <b>150</b>                |          |        |         | <b>187,87</b>               |
|            | Făină de porumb                     | 50                                  |                           | 4,98     | 1,99   | 33,33   | 161,69                      |
|            | unt                                 | 3.5                                 |                           | 0,02     | 2,87   | 0,03    | 26,18                       |
|            | Sare                                |                                     |                           |          |        |         |                             |
| 428        | <b>Compot din fructe uscate</b>     |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>147,30</b>               |
|            | Fructe usc.                         | 45                                  |                           | 0,77     | 0,32   | 28,35   | 112,5                       |
|            | zahăr                               | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |

|  |                 |    |       |      |      |       |                |
|--|-----------------|----|-------|------|------|-------|----------------|
|  | Pîine *         | 30 | 30/30 | 2,43 | 0,36 | 14,40 | 80,10          |
|  | Pîine cu secară | 30 |       | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77,40          |
|  | <b>TOTAL</b>    |    |       |      |      |       | <b>1501,25</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară

## Luni /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                           | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine    | Lipide      | Glucide      | Valoare energetică, calorii |
|------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                |                                     |                           |             |             |              | <b>629,17</b>               |
|            | <b>Terci din mei cu dovleac pe apă cu unt</b> |                                     | <b>200/5</b>              |             |             |              | <b>232,4</b>                |
|            | crupe de mei                                  | 30                                  |                           | 3,27        | 1,25        | 21,68        | 112,27                      |
|            | dovleac                                       | 35                                  |                           | 0,25        |             | 1,47         | 6,37                        |
|            | lapte                                         | 100                                 |                           | 3,00        | 2,00        | 5,00         | 52,00                       |
|            | zahăr                                         | 7                                   |                           |             |             | 6,93         | 24,36                       |
|            | unt                                           | 5                                   |                           | 0,03        | 4,10        | 0,05         | 37,40                       |
| 3          | <b>Tartină cu cașcaval, unt</b>               |                                     | <b>10/20/50</b>           |             |             |              | <b>282,8</b>                |
|            | unt                                           | 10                                  |                           | 0,06        | 8,2         | 0,09         | 74,8                        |
|            | cașcaval                                      | 20                                  |                           | 4,99        | 5,18        |              | 74,50                       |
|            | pâine                                         | 50                                  |                           | 4,05        | 0,60        | 24,00        | 133,50                      |
| 451        | <b>Ceai cu zahăr și lămâi</b>                 |                                     | <b>200/10</b>             |             |             |              | <b>53,94</b>                |
|            | Ceai                                          | 2                                   |                           |             |             |              |                             |
|            | zahăr                                         | 15                                  |                           |             |             | 14,85        | 52,2                        |
|            | lămâi                                         | 10                                  |                           | 0,06        | 0,02        |              | 1,74                        |
|            | <b>Struguri</b>                               |                                     | <b>100</b>                | <b>0,61</b> | <b>0,17</b> | <b>15,66</b> | <b>60,03</b>                |
|            | <b>Prânzul</b>                                |                                     |                           |             |             |              | <b>965,00</b>               |
|            | <b>Salată din morcov cu mere</b>              |                                     | <b>100</b>                |             |             |              | <b>81,53</b>                |
|            | Morcov                                        | 80                                  |                           | 0,83        | 0,06        | 4,48         | 26,24                       |
|            | Mere                                          | 25                                  |                           | 0,09        |             | 2,49         | 10,34                       |
|            | Ulei nerafinat                                | 5                                   |                           |             | 4,95        |              | 44,95                       |
| 122        | <b>Supă țărănească cu carne de pui</b>        |                                     | <b>250/50</b>             |             |             |              | <b>167,82</b>               |
|            | Carne de pui                                  | 75                                  |                           | 11,7        | 4,95        | 3,38         | 66,94                       |
|            | Varză                                         | 37,5                                |                           | 0,24        |             | 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        |             | 0,96         | 4,23                        |
|            | Ulei                                          | 5                                   |                           |             | 4,95        |              | 44,95                       |
|            | Sare                                          | 2                                   |                           |             |             |              |                             |
|            | Pătrunjel                                     | 2                                   |                           | 0,03        | 0,00        | 0,10         | 0,44                        |
| 374        | <b>Chifteluțe din carne de bovină</b>         |                                     | <b>80/5</b>               |             |             |              | <b>152,13</b>               |
|            | Carne de bovină                               | 51                                  |                           | 7,73        | 2,68        |              | 57,38                       |
|            | Pâine                                         | 11                                  |                           | 0,89        | 0,13        | 5,28         | 29,37                       |
|            | Ceapă                                         | 28                                  |                           | 0,40        |             | 2,23         | 9,88                        |
|            | Făină                                         | 5                                   |                           | 0,50        | 0,05        | 3,65         | 17,90                       |
|            | Sare                                          | 2                                   |                           |             |             |              |                             |
|            | Unt                                           | 5                                   |                           | 0,03        | 4,10        | 0,05         | 37,40                       |

|     |                            |      |              |      |      |       |                |
|-----|----------------------------|------|--------------|------|------|-------|----------------|
| 214 | <b>Paste fierte cu unt</b> |      | <b>150</b>   |      |      |       | <b>262,0</b>   |
|     | Paste                      | 52   |              | 5,20 | 0,68 | 38,48 | 187,20         |
|     | Unt                        | 10   |              | 0,06 | 8,20 | 0,09  | 74,80          |
|     | Sare                       | 2    |              |      |      |       |                |
| 428 | <b>Compot din prune</b>    |      | <b>200</b>   |      |      |       | <b>76,41</b>   |
|     | Prune                      | 45,6 |              | 0,29 |      | 5,34  | 24,21          |
|     | Zahăr                      | 15   |              |      |      | 14,85 | 52,20          |
|     | Mere proaspete             | 100  |              | 0,35 |      | 9,94  | 41,36          |
|     | Pîine *                    | 35   | <b>35/35</b> | 2,84 | 0,42 | 16,80 | 93,45          |
|     | Pîine                      | 35   |              | 3,15 | 1,05 | 16,80 | 90,30          |
|     | <b>TOTAL</b>               |      |              |      |      |       | <b>1594,17</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară

## Marți /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                  | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine    | Lipide      | Glucide     | Valoare energetică, calorii |
|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                       |                                     |                           |             |             |             | <b>661,60</b>               |
| 215        | Paste fierte cu unt și cașcaval(45%) |                                     | 150/10/20                 |             |             |             | 340,22                      |
|            | paste                                | 52                                  |                           | 5,20        | 0,68        | 38,48       | 187,20                      |
|            | unt                                  | 10                                  |                           | 0,06        | 8,20        | 0,09        | 74,80                       |
|            | cașcaval(45%)                        | 21                                  |                           | 5,24        | 5,44        |             | 78,22                       |
|            | sare                                 | 2                                   |                           |             |             |             |                             |
|            | <b>Ou fiert</b>                      |                                     | <b>45</b>                 | <b>5,09</b> | <b>3,92</b> | <b>0,39</b> | <b>55,98</b>                |
| 43         | Tartină cu majiun                    |                                     | 20/30                     |             |             |             | 124,1                       |
|            | Magiun                               | 20                                  |                           | 0,50        | 0,20        | 11,28       | 44,00                       |
|            | pâine                                | 30                                  |                           | 2,43        | 0,36        | 14,40       | 80,10                       |
| 448        | Ceai cu zahăr                        |                                     | 200/10                    |             |             |             | 34,80                       |
|            | Ceai                                 | 2                                   |                           |             |             |             |                             |
|            | zahăr                                | 10                                  |                           |             |             | 9,90        | 34,80                       |
|            | <b>Biscuiți</b>                      |                                     | <b>25</b>                 | <b>2,05</b> | <b>2,38</b> | <b>18,5</b> | <b>106,5</b>                |
|            | <b>Prânzul</b>                       |                                     |                           |             |             |             | <b>984,64</b>               |
| 76         | Vinegret din legume                  |                                     | 100                       |             |             |             | 81,81                       |
|            | sfeclă                               | 19,2                                |                           | 0,26        |             | 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                    | 33,3                                |                           | 0,33        | 0,07        | 1,00        | 4,00                        |
|            | ceapă                                | 17,9                                |                           | 0,26        |             | 1,43        | 6,32                        |
|            | Ulei nerafinat                       | 5                                   |                           |             | 4,95        |             | 44,95                       |
|            | sare                                 | 2                                   |                           |             |             |             |                             |
| 115        | Supă de cartofi și tăței de casă     |                                     | 250                       |             |             |             | 126,55                      |
|            | cartofi                              | 100                                 |                           | 1,44        | 0,07        | 13,68       | 57,60                       |
|            | tăței 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        |             | 0,96        | 4,23                        |
|            | pastă de roșii                       | 2                                   |                           | 0,11        |             | 0,30        | 1,70                        |
|            | ulei                                 | 2,5                                 |                           |             | 2,48        |             | 22,48                       |
|            | sare                                 | 2                                   |                           |             |             |             |                             |
|            | pătrunjel                            | 2                                   |                           | 0,03        | 0,00        | 0,10        | 0,44                        |
| 337        | Gulaș din carne de bovină            |                                     | 75/50                     |             |             |             | 237,42                      |
|            | carne de bovină                      | 119                                 |                           | 18,03       | 6,25        |             | 133,88                      |
|            | ulei                                 | 7,5                                 |                           |             | 7,43        |             | 67,43                       |
|            | ceapă                                | 27                                  |                           | 0,39        |             | 2,15        | 9,53                        |
|            | pastă de tomate                      | 6                                   |                           | 0,32        |             | 0,90        | 5,10                        |
|            | făină de grâu                        | 6                                   |                           | 0,60        | 0,06        | 4,38        | 21,48                       |

|     |                        |           |              |             |             |              |                |
|-----|------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
|     | sare                   | 2         |              |             |             |              |                |
|     | <b>Mazăre fiartă</b>   |           | <b>150</b>   |             |             |              | <b>254,85</b>  |
|     | mazăre                 | 69        |              | 16,8        | 0,69        | 36,39        | 215,58         |
|     | unt                    | 5,3       |              | 0,03        | 4,3         | 0,05         | 39,27          |
|     | sare                   | 2         |              |             |             |              |                |
| 428 | <b>Compot din mere</b> |           | <b>200</b>   |             |             |              | <b>53,66</b>   |
|     | mere                   | 45,6      |              | 0,16        |             | 4,53         | 18,86          |
|     | zahăr                  | 10        |              |             |             | 9,90         | 34,80          |
|     | <b>Mere coapte</b>     |           | <b>1/65</b>  |             |             |              | <b>72,85</b>   |
|     | Mere                   | 92        |              | 0,32        |             | 9,15         | 38,05          |
|     | zahăr                  | 10        |              |             |             | 9,9          | 34,80          |
|     | <b>Pîine*</b>          | <b>30</b> | <b>30/30</b> | <b>2,43</b> | <b>0,36</b> | <b>14,40</b> | <b>80,10</b>   |
|     | <b>Pîine cu secară</b> | <b>30</b> |              | <b>2,70</b> | <b>0,90</b> | <b>14,40</b> | <b>77,40</b>   |
|     | <b>TOTAL</b>           |           |              |             |             |              | <b>1646,24</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară

## Miercuri /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                               | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine   | Lipide      | Glucide  | Valoare energetică, calorii |
|------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|------------|-------------|----------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                    |                                     |                           |            |             |          | <b>547,46</b>               |
| 196        | <b>Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide</b>    |                                     | <b>200/10/10</b>          |            |             |          | <b>295,56</b>               |
|            | Fulgi de ovas                                     | 50                                  |                           | 5.94       | 2.9         | 32.67    | 122.88                      |
|            | zahar                                             | 6                                   |                           |            |             | 5.94     | 20.88                       |
|            | unt                                               | 10                                  |                           | 0.06       | 8.2         | 0.09     | 74.8                        |
|            | lapte                                             | 100                                 |                           | 3          | 2           | 5        | 52.0                        |
|            | stafide                                           | 10                                  |                           | 0.17       | 0.07        | 6.3      | 25.0                        |
|            | <b>Iaurt natural 2.6%</b>                         |                                     | <b>125</b>                | <b>2.5</b> | <b>3.75</b> | <b>5</b> | <b>62.5</b>                 |
| 3          | <b>Tartină cu cașcaval</b>                        |                                     | <b>20/30</b>              |            |             |          | <b>154,60</b>               |
|            | cașcaval                                          | 20                                  |                           | 4.99       | 5.18        |          | 74.5                        |
|            | pâine                                             | 30                                  |                           | 2.43       | 0.36        | 14.4     | 80.1                        |
|            | <b>Ceai de macieș</b>                             | <b>200</b>                          |                           |            |             |          | <b>34.8</b>                 |
|            | măcieș                                            | 20                                  |                           |            |             |          |                             |
|            | zahăr                                             | 10                                  |                           |            |             | 9,90     | 34,80                       |
|            | <b>Prânzul</b>                                    |                                     |                           |            |             |          | <b>964,13</b>               |
|            | <b>Vinete cu ceapa</b>                            |                                     | <b>100</b>                |            |             |          | <b>47.89</b>                |
|            | Vinete tocate                                     | 90                                  |                           | 0.49       | 0.08        | 4.05     | 19.44                       |
|            | ceapa                                             | 4,2                                 |                           | 0.06       |             | 0.34     | 1.48                        |
|            | Ulei nerafinat                                    | 3                                   |                           |            | 2.97        |          | 26.97                       |
| 92         | <b>Ciorba cu legume, smântână și carne de pui</b> |                                     | <b>250/5/56</b>           |            |             |          | <b>133,03</b>               |
|            | carne de pui                                      | 75                                  |                           | 11,7       | 4,95        | 3,38     | 66,94                       |
|            | varză                                             | 22,5                                |                           | 0,14       |             | 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       |             | 0,96     | 4,23                        |
|            | pastă de tomate                                   | 2                                   |                           | 0,11       |             | 0,30     | 1,70                        |
|            | ulei                                              | 2                                   |                           |            | 1,98        |          | 17,98                       |
|            | sare                                              | 2                                   |                           |            |             |          |                             |
|            | pătrunjel                                         | 2                                   |                           | 0,03       | 0,00        | 0,10     | 0,44                        |
|            | smântână                                          | 5                                   |                           | 0,14       | 1,00        | 0,16     | 10,00                       |
| 733        | <b>Fileu de gaina inabusita</b>                   |                                     | <b>75/10</b>              |            |             |          | <b>274,32</b>               |
|            | fileu de găină                                    | 111                                 |                           | 23.09      | 9.77        | 6.66     | 132.09                      |
|            | ulei                                              | 7,5                                 |                           |            |             | 7.43     | 67.43                       |
|            | unt                                               | 10                                  |                           | 0.06       | 8.2         | 0.09     | 74.8                        |
|            | Sare                                              | 2                                   |                           |            |             |          |                             |
| 384        | <b>Terci din griu</b>                             |                                     | <b>150</b>                |            |             |          | <b>244,63</b>               |
|            | griu                                              | 58                                  |                           | 6,89       | 0,57        | 38,47    | 204,99                      |
|            | unt                                               | 5,3                                 |                           | 0,03       | 4,35        | 0,05     | 39,64                       |

|     |                        |           |              |             |             |              |                |
|-----|------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
|     | sare                   | 2         |              |             |             |              |                |
| 428 | <b>Compot din mere</b> |           | <b>200</b>   |             |             |              | <b>53.66</b>   |
|     | mere                   | 45,6      |              | 0,16        |             | 4,53         | 18,86          |
|     | zahăr                  | 10        |              |             |             | 9,9          | 34,8           |
|     | prune                  |           | <b>100</b>   | <b>0,63</b> |             | <b>11,70</b> | <b>53,10</b>   |
|     | pîine *                | <b>30</b> | <b>30/30</b> | <b>2,43</b> | <b>0,36</b> | <b>14,40</b> | <b>80,10</b>   |
|     | pîine cu secară        | <b>30</b> |              | <b>2,70</b> | <b>0,90</b> | <b>14,40</b> | <b>77,40</b>   |
|     | <b>TOTAL</b>           |           |              |             |             |              | <b>1511,59</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară

## Joi /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                     | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                          |                                     |                           |          |        |         | <b>684,49</b>               |
|            | <b>Omleta</b>                           |                                     | <b>75/5</b>               |          |        |         | <b>117,52</b>               |
|            | ou                                      | 43,5                                |                           | 4,92     | 3,78   | 0,38    | 54,12                       |
|            | lapte                                   | 50                                  |                           | 1,50     | 1,00   | 2,50    | 26,00                       |
|            | unt                                     | 5                                   |                           | 0,03     | 4,10   | 0,05    | 37,40                       |
| 384        | <b>Terci din arnautca pe apa cu unt</b> |                                     | <b>200/10</b>             |          |        |         | <b>325,82</b>               |
|            | arnautca                                | 77,6                                |                           | 8,72     | 0,54   | 56,36   | 264,84                      |
|            | zahăr                                   | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | unt                                     | 3,5                                 |                           | 0,02     | 2,87   | 0,03    | 26,18                       |
| 43         | <b>Tartina cu gem</b>                   |                                     | <b>20/30</b>              |          |        |         | <b>133,5</b>                |
|            | gem                                     | 20                                  |                           | 0,13     |        | 11,60   | 53,40                       |
|            | pâine                                   | 30                                  |                           | 2,43     | 0,36   | 14,40   | 80,10                       |
| 441        | <b>Mere coapte</b>                      |                                     | <b>1/65</b>               |          |        |         | <b>72,85</b>                |
|            | Mar                                     | 92                                  |                           | 0,32     |        | 9,15    | 38,05                       |
|            | zahar                                   | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
| 448        | <b>Ceai cu zahăr</b>                    |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>34,80</b>                |
|            | ceai                                    | 0,2                                 |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                   | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | <b>Prânzul</b>                          |                                     |                           |          |        |         | <b>934,89</b>               |
|            | <b>Salata din sfecla cu prune</b>       |                                     | <b>100</b>                |          |        |         | <b>99,71</b>                |
|            | Sfecla fiarta                           | 72                                  |                           | 0,98     |        | 6,22    | 24,77                       |
|            | Prune uscate                            | 20                                  |                           | 0,34     | 0,14   | 12,60   | 50,00                       |
|            | zahar                                   | 2                                   |                           |          |        | 1,98    | 6,96                        |
|            | Ulei nerafinat                          | 2                                   |                           |          | 1,98   |         | 17,98                       |
| 113        | <b>Supă cu cartofi și fasole</b>        |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>118,83</b>               |
|            | cartofi                                 | 50                                  |                           | 0,72     | 0,04   | 6,84    | 28,80                       |
|            | fasole                                  | 20                                  |                           | 4,38     | 0,20   | 10,75   | 60,30                       |
|            | morcov                                  | 10                                  |                           | 0,10     | 0,01   | 0,56    | 3,28                        |
|            | ceapă                                   | 10                                  |                           | 0,14     |        | 0,80    | 3,53                        |
|            | ulei                                    | 2,5                                 |                           |          | 2,48   |         | 22,48                       |
|            | Sare                                    | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | patrunjel                               | 2                                   |                           | 0,03     | 0,00   | 0,10    | 0,44                        |
|            | <b>Ficat de gaina inabusit in sos</b>   |                                     | <b>75/50</b>              |          |        |         | <b>204,64</b>               |
|            | Ficat de găină                          | 107                                 |                           | 22,26    | 9,42   | 6,42    | 127,33                      |
|            | ulei                                    | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
|            | morcov                                  | 15                                  |                           | 0,16     | 0,01   | 0,84    | 4,92                        |
|            | ceapă                                   | 15                                  |                           | 0,21     |        | 1,20    | 5,29                        |
|            | făină                                   | 5                                   |                           | 0,50     | 0,05   | 3,65    | 17,90                       |

|     |                          |           |              |             |             |              |                |
|-----|--------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
|     | Pasta de roșii           | 5         |              | 0,27        |             | 0,75         | 4,25           |
|     | Sare                     | 2         |              |             |             |              |                |
| 428 | <b>Compot din mere</b>   |           | <b>200</b>   |             |             |              | <b>53,66</b>   |
|     | mere                     | 45,6      |              | 0,16        |             | 4,53         | 18,86          |
|     | zahăr                    | 10        |              |             |             | 9,90         | 34,80          |
| 149 | <b>Piureu de cartofi</b> |           | <b>150/5</b> |             |             |              | <b>188,02</b>  |
|     | cartofi                  | 174       |              | 2,51        | 0,13        | 23,80        | 100,22         |
|     | unt                      | 10        |              | 0,06        | 8,20        | 0,09         | 74,80          |
|     | lapte                    | 25        |              | 0,75        | 0,50        | 1,25         | 13,00          |
|     | sare                     | 2         |              |             |             |              |                |
|     | <b>Struguri</b>          |           | <b>100</b>   | <b>0,61</b> | <b>0,17</b> | <b>15,66</b> | <b>60,03</b>   |
|     | <b>Pâine *</b>           | <b>40</b> | <b>40/40</b> | <b>3,24</b> | <b>0,48</b> | <b>19,20</b> | <b>106,80</b>  |
|     | <b>Pâine cu secară</b>   | <b>40</b> |              | <b>3,60</b> | <b>1,20</b> | <b>19,20</b> | <b>103,20</b>  |
|     | <b>TOTAL</b>             |           |              |             |             |              | <b>1619,38</b> |

\* Pâine albă integrală/ secară

## Vineri /2/

| Nr. recept | Denumirea bucatelor                           | Masa de produse pentru o porție(gr) | Masa finită a unei porții | Proteine | Lipide | Glucide | Valoare energetică, calorii |
|------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|
|            | <b>Dejunul</b>                                |                                     |                           |          |        |         | <b>644,42</b>               |
| 1          | <b>Tartină cu unt</b>                         |                                     | <b>20/50</b>              |          |        |         | <b>283.1</b>                |
|            | unt                                           | 20                                  |                           | 0,12     | 16,40  | 0,18    | 149,60                      |
|            | Pâine                                         | 50                                  |                           | 4,05     | 0,60   | 24,00   | 133,50                      |
|            | <b>Puding din brinza cu morcov</b>            |                                     | <b>200/10</b>             |          |        |         | <b>326.52</b>               |
|            | brânza                                        | 80                                  |                           | 12,80    | 7,20   | 0,80    | 160,80                      |
|            | zahar                                         | 10                                  |                           |          |        | 9,90    | 34,80                       |
|            | ou                                            | 52,2                                |                           | 5,90     | 4,54   | 0,45    | 64,94                       |
|            | morcov                                        | 40                                  |                           | 0,42     | 0,03   | 2,24    | 13,12                       |
|            | smintina                                      | 10                                  |                           | 0,28     | 2,00   | 0,32    | 20,00                       |
|            | unt                                           | 2                                   |                           | 0,01     | 1,64   | 0,02    | 14,96                       |
|            | faina                                         | 5                                   |                           | 0,50     | 0,05   | 3,65    | 17,90                       |
| 448        | <b>Ceai cu zahăr</b>                          |                                     | <b>200</b>                |          |        |         | <b>34,8</b>                 |
|            | Ceai                                          | 0,2                                 |                           |          |        |         |                             |
|            | zahăr                                         | 10                                  |                           |          |        | 9,9     | 34,8                        |
|            | <b>Prânzul</b>                                |                                     |                           |          |        |         | <b>956,27</b>               |
|            | <b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b> | <b>100</b>                          |                           |          |        |         | <b>62.61</b>                |
|            | Castraveți                                    | 50                                  |                           | 0,37     |        | 1,40    | 5,58                        |
|            | Tomate                                        | 50                                  |                           | 0,29     |        | 2,00    | 8,55                        |
|            | Ceapă verde                                   | 10                                  |                           | 0,14     |        | 0,80    | 3,53                        |
|            | Ulei nerafinat                                | 5                                   |                           |          | 4,95   |         | 44,95                       |
| 114        | <b>Supă de cartofi cu mazare</b>              |                                     | <b>250</b>                |          |        |         | <b>123.75</b>               |
|            | 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     |        | 0,96    | 4,23                        |
|            | ulei                                          | 2,5                                 |                           |          | 2,48   |         | 22,48                       |
|            | sare                                          | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | patrunjel                                     | 2                                   |                           | 0,03     | 0,00   | 0,10    | 0,44                        |
|            | <b>Pește copt cu legume</b>                   |                                     | <b>75/10</b>              |          |        |         | <b>274,02</b>               |
|            | peste                                         | 125                                 |                           | 12,11    | 3,35   |         | 104,03                      |
|            | ceapă                                         | 15                                  |                           | 0,21     | 0      | 1,2     | 5,29                        |
|            | ulei                                          | 10                                  |                           |          | 9,9    |         | 89,9                        |
|            | sare                                          | 2                                   |                           |          |        |         |                             |
|            | unt                                           | 10                                  |                           | 0,06     | 8,20   | 0,09    | 74,80                       |

|     |                         |           |              |             |             |              |                |
|-----|-------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 383 | <b>Terci din hrișcă</b> |           | <b>150</b>   |             |             |              | <b>277,34</b>  |
|     | Crupă de hrișcă         | 69        |              | 8,04        | 1,39        | 40,89        | 237,7          |
|     | unt                     | 5,3       |              | 0,03        | 4,35        | 0,05         | 39,64          |
|     | sare                    | 2         |              |             |             |              |                |
| 448 | <b>Ceai cu zahăr</b>    |           | <b>200</b>   |             |             |              | <b>34,80</b>   |
|     | ceai                    | 0,2       |              |             |             |              |                |
|     | zahăr                   | 10        |              |             |             | 9,90         | 34,80          |
|     | <b>Pîine *</b>          | <b>35</b> | <b>35/35</b> | <b>2,84</b> | <b>0,42</b> | <b>16,80</b> | <b>93,45</b>   |
|     | <b>Pîine cu secară</b>  | <b>35</b> |              | <b>3,15</b> | <b>1,05</b> | <b>16,80</b> | <b>90,30</b>   |
|     | <b>TOTAL</b>            |           |              |             |             |              | <b>1600,69</b> |

\* Pîine albă integrală/ secară