



COORDONAT
Șef CSP mun. Chișinău

Eudochia Tcaci

7. 12. 2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

05. 12 2022

MENIU - MODEL
pentru două săptămâni pentru cantinele
școlare ale ÎMAP „LICEIST” din instituțiile de învățământ
preuniversitar de tip internat nedomiciliați pentru anul 2022-2023
(sezon iarnă - primăvară)

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
DEJUN							
Paste din făină integrală fierte cu unt și cașcaval (45%)			150/5/15				
paste	52	52		5,2	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		3,99	4,15	0	59,60
Tartină cu unt			10/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ou fiert dietetic	1 buc	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie			200/10				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4.95	17.40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total dejun							514,22
Prânz							
Salată din cartofi fierti			100				
Cartofi	111	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3			2,97	0	26,97
Rasolnic ca la Leningrad			250				
arpacaș	7,5	7.5		0,74	0,10	4,90	24,06
cartofi	66	47.52		0.95	0.05	9.03	38.02
morcov	25	20		0.26	0.02	1.4	8.2
ceapă	25	21		0.36		2	8.82
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3			2.97		26.97
Pârjoală din fileu de pui			1/50				
fileu	70	50		10.92	4.62	3.15	62.48
Pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97

Terci din orez				150				
Crupe de orez	51	50.49			4.34	1.19	37.42	216.81
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5.3	5.3			0.03	4.35	0.05	39.64
Compot din mere				200				
Mere	45,60	40,0			0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5.	5.					4,95	17,40
Pâine*	50	50		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50		50	4,50	1,50	24,00	129,00
Mere proaspete				150	0.53	0	14.91	62.04
Total prânz								936.31
Chindii								
Salată din varză proaspătă				1/50				
Varză proaspătă	61.5	45.2			1	0	6,76	38,81
ulei	2,5	2.5			0	2,48	0	22,47
Morcov	6,2	5			0,9	0	0,5	2,20
ceapă	6,2	5.04			0,6	0,01	0,38	2,05
Fileu înăbușit cu legume				50/50				
Fileu de pui	70	50			10.92	4.62	3.15	62.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			0	4,95	0	44,95
morcov	25	20			0.26	0.02	1.4	8.2
ceapă	25	21			0.36		2	8.82
Ardei dulce	12,5	10			0,09	0	0,56	2,81
Terci din orz				1/100				
Crupe orz	38,80	38.80			3,60	0,43	28,30	119,77
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5	3,5			0,02	2,87	0,03	26,18
Ceai cu zahăr				200				
Ceai infuzie	1	1			0	0	0	0
zahăr	5	5			0	0	4,95	17,40
Pâine				1/50	4,05	0,60	24,00	129,0
Total chindii								486.14
TOTAL pentru I zi								1935.67
Prețul pentru o zi 50.50 lei								

* Paine din faina integrală

Marti
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
Dejun							
Chiflă școlărească cu unt și magiun			50/10/20				
Chiflă școlărească (fara grasimi hidrogenizata, adaosuri si Euri)	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de magiun	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	20	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din fulgi de ovăs cu zahar, unt			150/10				
Fulgi de ovăs	60	60		7.13	3.42	39.20	147.45
zahăr	5	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert			200				
Lapte 2,5%	200	200		6,0	4	10,0	104,0
Mere proaspete	200	176		0.70		19.89	82.72
Total dejun							678.67
Prânz							
Salată din castraveți, tomate și ceapă			100				
Castraveți	50	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	50	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume			250				
sfeclă	37	30		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	46	33.12		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	25	20		0.26	0.02	1.4	8.2
ceapă	25	21		0.36		2	8.82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de pui inabusit cu legume			50/50				
Fileu de pui	70	50		10.32	4.62	3.15	62.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95

morcov	25	20		0.26	0.02	1.4	8.2
ceapă	25	21		0.36		2	8.82
Ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81
Terci din porumb			200				
Crupe de porumb	66	66		6.59	2.63	44	213.43
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete			200				
Mere proaspete	45,6	40.0		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5	5				4.95	17.40
Pâine*	35	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
Pâine secara	35	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
Mere proaspete			100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz							827.36
Chindii							
Vinegret din legume			1/80				
Sfeclă fiarta	19,2	19.2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5	19.8		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0.17	0.03	0.51	2.04
ceapă	12.5	10.08		0,26	0	1,43	6,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Friptură din carne de porc			75/50				
Carne de porc (degrasata, dezosata)	100	100		18.94	6.56	0	140.63
morcov	25	20		0.26	0.02	1.4	8.2
ceapă	25	21		0.36		2	8.82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Mazăre fiartă			150				
Mazăre uscată	69	69		15,79	0,69	36,39	215,58
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3	5.3		0,03	4,35	0,05	39,64
Compot din fructe uscate			200				
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5	5				4.95	17.40
Pâine*	50	50		4,05	0,60	24,00	129,0
Total chindii							796.57
TOTAL pentru II zi							2302.60
Prețul pentru o zi 50,50 lei							

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Budincă din brânză de vaci			100/10				
Brânză 9% grăsime	96	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
Lapte fiert			200				
Lapte 2,5%				6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte			1/65				
mere	92	92		0,32	0	9,15	38,05
Total dejun							432.82
Prânz							
Salată din varză pr., mazăre conservata			100				
Varză proaspătă	81.5	65.2		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5	10.08		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre con. prelucrată termic	15	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi cu tăței de casă			250				
cartofi	66	47.52		0.95	0.05	9.03	38.02
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			2.97	0	26.97
Tăței de casă	10	10		1.0	0.13	7.04	36.0
pătrujel, mărar	4	4		0,07	0	0,2	0,87
Sare iodată	0.5						
Fileu de găină fiert cu unt			50/5				
Fileu de găină	70	50		10.92	4.62	3.15	62.48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	25	20		0.26	0.02	1.4	8.2

Ceapă	25	21		0.36	0	2	8.82
Terci din hrișcă			200				
Crupă de hrișcă	92	92		9.19	1.58	46.73	271.66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0.04	5.74	0.06	52.36
Băutură din măcieș			200				
măcieș	20	20		0.54	4.40	0.12	31.80
zahăr	5	5				4.95	17.40
Total prânz							746.08
Chindii							
Salată din sfeclă cu seminte de susan			1/50				
Sfeclă fiartă	70	50		0,54	0	3,46	13,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Semințe de susan	5	5		1,0	3,50	0,50	32,50
Bitoc din fileu de pui			1/50				
Fileu de pui	70	50		10.92	4.62	3.15	62.48
Pâine	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Terci din mei			1/200				
Crupe de mei	80	80		8,71	3,33	57,82	299,38
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din fructe uscate			1/200				
Fructe uscate	20	20		0,34	0,14	12,60	50,0
zahăr	5	5				4.95	17.84
pâine *			50	4,05	0,6	24,0	133,50
Total chindii							726.07
TOTAL pentru III zi							1904.97

Prețul pentru o zi 50,50 lei

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Unt pe chifla școlărească			10/50				
Unt de Râșcani 82,5% de	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească (fara grasimi hidrogenizata, adaosuri si Euri)	50	50		5,0	0,8	25	128,50
Terci din orez, lapte, fructe confiate			200/10/10				
orez	45	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr			200				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5				4,95	17,40
Mere proaspete			100	0,35		9,94	41,36
Total dejun							576,47
Prânz							
Salată din morcov, mere, stafide			80/10				
Morcov	80	64		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25	22		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre			250				
Cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Mazare uscata	20	20		4,58	0,20	10,55	62,49
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	5	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Sare iodata	0.5						
Bitoc din carne de porc			1/50				
Carne de porc degr, dezosata	43	43		10,61	3,68	0	78,75
pesmeti	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de fl. soarelui neranerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03

Terci din arnăut			200				
Crupe arnăut	65	65		7,72	0,64	43,11	229,73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din lămâie			200				
lămâie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
pâine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							866,40
Chindii							
Salată din varză proaspătă			1/50				
varză proaspătă	61.5	41.2		1	0	6,76	38,81
Ulei de fl. soarelui neranerafinat	2.5	2.5		0	2,48	0	22,47
Morcov	6.2	5.04		0,9	0	0,5	2,20
ceapă	6.2	5.0		0,6	0,01	0,38	2,05
Tefteluțe din fileu de pui			60/50				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Ulei de fl. soarelui neranerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Făină	4	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Ceapă	25	21		0,3	0	1,68	7,41
pâine	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Paste fierte			100				
paste	32	32		3,2	0,42	23,68	115,20
unt	3,5	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Ceai cu zahăr			200				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
pâine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii							508,33
TOTAL pentri IV zi							1951,20

Pretul pentru o zi 50,50 lei

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	bruto (gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din hrisca, lapte, unt			150				
Crupe de hrisca	69	69		7.92	1.37	40.3	234.30
Lapte 2,5% grasime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0.03	4.1	0.05	37.4
Majiun pe chifla școlărească			10/50				
majiun	10	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească (fara grăsimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)	50	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte			200				
cacao	3	3			0.72	0.51	8.52
Lapte 2,5% grăsimi	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun							573.00
Prânz							
Salată din sfecla fiarta, semințe de susan			1/90				
Sfecla	111	80		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Senminte de susan	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu arpacas			250				
cartofi	66	47.52		0.95	0.05	9.03	38.02
arpacas	20	20		1,98	0,26	13,07	64,15
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	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	4	4		0,07	0	0,20	0,87
Sare iodată	0.5						
Pește copt cu legume			50/50				
Peste	125	75		12.11	3.35	0	104.03

ceapa	25	21		0.36	0	2	8.82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0.26	0.02	1.4	8.2
ardei dulce	12.5	10		0,09	0	0,56	2,81
Mamaliguta			200				
Faina de porumb	67	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate			200				
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
pâine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Banane			100	0,7	0,21	15,40	62,30
Total prânz							976.48
Chindii							
Legume naturale			30/30				
rosii	30	30		0,17	0	1,20	5,13
castraveti	30	30		0,22	0	0,84	3,35
Bitoc din fileu de pui			1/50				
Fileu de pui	70	50		10.92	4.62	3.15	62.48
pâine	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de fl. soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Terci din arnăuță			1/100				
Crupe de arnăuță	32.5	32.5		3.86	0.32	21.55	229.73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18
Ceai cu zahar si lamaie			1/200				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4.95	17.40
lămîe	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Paine*			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii							543.41
TOTAL pentru V zi							2092.89

Prețul pentru o zi 50.50 lei

* Paine din faina integrală

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din hrisca si unt			200/10				
crupe de hrisca	92	92		8.04	1.39	40.89	237.70
Unt de Râșcani 82,5% de grăsime	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval, unt			10/20/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsime	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	21	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi			200				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete			200	0,70	0	19,88	82,72
Total dejun							643.76
Prânz							
Salată din sfecla cu prune uscate			100				
Sfecla fiarta	100	80		1,08	0	6,92	27,52
Prune uscate f/s	20	20		0.34	0.14	12.6	50.0
zahar	2	2		0	0	1.98	6.96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1.98	0	17.98
Supă țărănească			250				
Varză	62	49.6		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66	47.52		0.95	0.05	9.03	38.02
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	5	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0.5						
Chifteluțe din fileu de pui			60/50				
Fileu de pui	70	50		10.92	4.62	3.15	62.48
Pâine*	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	25	21		0.36		2	8.82
Făină	4	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Paste fierte			200				
Paste	64	64		6,4	0,84	47,36	230,40

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete			200				
Mere proaspete	45.6	40.0		0.29	0	5.34	24.21
Zahăr	5	5		0	0	4.95	17.40
Paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total prânz							777.04
Chindii							
Legume naturale (rosii, castraveti)			30/30				
rosii	30	30		0.17	0	1.20	5.13
castraveti	30	30		0.22	0	0.84	3.35
Bitoc din file de pui			1/50				
Fileu de pui	70	50		10.92	4.62	3.15	62.48
pâine	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
ulei	3	3		0	2,97	0	26,97
Terci din orz			1/150				
Crupe de orz	38,80	38,80		4,36	0,27	28,18	132,42 ₺
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5.3	5.3		0.03	4.35	0.05	39.64
Ceai cu zahăr și lămâi			200				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5				4.95	17.40
Pâine	50	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total chindii							457,82
TOTAL pentru 1 zi							1878.62
				Prețul pentru o zi 50,50 lei			

* Paine din faina integrală

Marți
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun	brut(gr)	net(gr)					
Budincă din brânză de vaci			1/100/10				
Brânză 9% grăsime	96	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
Bautura de lamaie			200				
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lamaie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Fructe de sezon(mere)			100	0,35	0	9,94	41,36
Total dejun							354.75
Prânz							
Vinegret din legume			1/80				
Sfeclă fiarta	19,2	19.2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5	19.8		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0.17	0.03	0.51	2.04
ceapă	12.5	10.08		0,09	0	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăței de casă			250				
cartofi	66	47.52		0.95	0.05	9.03	38.02
tăței de casă	10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
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	5	5			4.95		44.95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0.5						

Carne de porc înăbușită			50/50				
carne de porc degreșat, dezosat	75	75		11,22	3,88	0	83,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5		0	4,95	0	44,95
ceapă	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
morcov	25	21		0,36	0	2	8,82
Ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81
Mazăre fiartă			200				
Mazăre uscata	92	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	72		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate			200				
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
Paine*			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete			100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz				41.93	24.17	148.56	1004.68
Chindii							
Pilaf cu fileu de pui			1/100/30				
fileu	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
orez	35	35		2,53	0,69	21,83	126,47
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	5	5			4,95	0	44,95
Cacao cu lapte			1/200				
cacao	3	3			0,72	0,51	8,52
Zahăr	5	5				4,95	17,40
lapte	100	100		6,0	4,0	10,0	104,0
Paine*			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii							514,34
TOTAL pentru II zi							1873.77
				Prețul pentru o zi 50,50 lei			

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide			150/10				
Fulgi de ovas	38	37.96		4.52	2.2	24.83	93.39
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	100	100		3	2	5	52.0
Tartină cu cașcaval			20/30				
Cașcaval 45% grasime	21	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30	30		2.43	0.36	14.4	80.1
Lapte fiert 2.5% grasime			200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total dejun							478.79
Prânz							
Salata din morcov cu mere si stafide			80/10				
Morcov	80	64		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25	22		0,09	0	2,49	10,34
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ciorba cu legume			250				
Varză proaspata	30	24		0,45		3,07	17,61
cartofi	66	47.52		0.95	0.05	9.03	38.02
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	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0.5						
Fileu de gaina inabusit			50/50				
fileu de găină	70	50		10.92	4.62	3.15	62.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0.26	0.02	1.4	8.2
Ceapă	25	21		0.36	0	2	8.82
Terci din griu			200				
Crupe de grâu	77,60	77.6		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de	7,0	7		0,04	5,74	0,06	52,36

grăsimi								
Compot din mere			200					
Mere proaspete	45,6	40.0		0.16	0	4.53	18.86	
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40	
Paine*			50	4,05	0,60	24,00	133,50	
Mere proaspete			200	0,7	0	19,88	82,72	
Total prânz							908.12	
Chindii								
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)			200/5/20					
paste	64	64		6,6	0,86	48,84	237,60	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0.03	4.1	0.05	37.40	
cașcaval(45%)	21	20		5.24	5.44	0	78.22	
Ceai cu zahăr și lămâi			200					
Ceai infuzie	1	1						
zahăr	5	5				4.95	17.40	
Total chindii							370.62	
Total pentru III zi							1757,53	
				Prețul pentru o zi 50,,50 lei				

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din arnautca cu unt, zahar			150/10				
arnautca	58	58		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem			10/30				
Gem de mere	10	10		0,07	5,8	11,60	53,40
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Banane			200	1,40	0,42	30,30	124,60
Bautura din macies			200				
Macies	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun							682,24
Prânz							
Salata din sfecla cu prune uscate			100				
sfecla	111	80		1,08	0	6,92	27,52
Prune uscate f/s	20	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1,98	0	17,98
Ciorba cu cartofi si fasole			250				
cartofi	66	47.52		0.95	0.05	9.03	38.02
Fasole uscate	20	20		4,38	0,20	10,75	60,30
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	5	5			4.95		44.95
Sare iodată	0.5						
Friptură de porc			50/50				
Carne de porc degresată, dezosată	75	75		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95

morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
Mămăliguță			200				
malai	66	66		6,56	2,62	44	213,42
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate			200				
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total prânz							994,53
Chindii							
Budincă din brânză de vaci			100				
Brânză 9% grăsime	96	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
Ceai cu zahăr și lămâi			200				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5				4,95	17,40
lămâi	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii							309,91
TOTAL pentru IV zi							1986,68
Prețul pentru o zi 50,50 lei							

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din mei cu lapte și stafide			200/10				
Crupe de mei	50	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	45	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%	200	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/50	1/50	1/50	2,05	2,38	18,50	106,50
Total dejun							572,63
Prânz							
Salată din castraveți, tomate și ceapă			100				
Castraveți proaspeti	50	50		0,38	0	1,4	5,58
Tomate proaspete	50	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,96	0	44,96
Borș roșu			250				
varza	30	24		0,19		1,3	7,44
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Sfeclă roșie	37	30		0,5		3,2	12,73
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			2,97		26,97
patrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0.5						
Pește copt cu legume			50/50				
peste	125	75		7,95	2,20	0	68,24
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2

ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Terci din hrișcă			200				
Crupă de hrișcă	92	92		8,04	1,39	40,89	237,70
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere			200				
Mere proaspete	45,6	40,0		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5	5				4,95	17,40
Paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Portocale			150	0,95	0,11	11,55	49,35
Total prânz							812,78
Chindii							
Salată din varză proaspătă			1/100				
Varză proaspătă	107	85,60		0,68		4,62	26,54
morcov	12,50	10		0,18	0	1	4,41
ceapă	6,25	5,04		0,07		0,35	2,05
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Bitoc din fileu			1/50				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Pâine	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Terci din arnăut			1/200				
Crupe arnăut	77,60	77,6		8,72	0,54	56,36	264,84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Ceai cu zahăr			1/200				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5				4,95	17,40
Paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total chindii							672,43
TOTAL pentru V zi							2057,84
Prețul pentru o zi 50,50 lei							

* Paine din faina integrală