

**COORDONAT**

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

SEF CSP CHIȘINĂU

E.TCACI

Data 8/12 2022



**APROBAT**

ADMINISTRATORUL INTERIM

ÎMAP "ADOLESCENȚA"

A.GHIMPU

Data 05 decembrie 2022

## **MENIU - MODEL SUEDEZ**

### **PENTRU 10 ZILE**

**alimentația elevilor cu vârsta de 7-10 ani  
din instituțiile preuniversitare subordonate**

**ÎMAP "ADOLESCENȚA"  
pentru perioada "Iarna"  
anul de studii 2022-2023**

**CHIȘINĂU 2022**



## SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniul-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Ou fiert cu pâine	1/40/50		7,53	4,96	26,50	184,50
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine făină integrală fortific Fe, acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
<b>Pilaf dulce cu fructe</b>	<b>130</b>		<b>3,10</b>	<b>9,06</b>	<b>30,36</b>	<b>248,75</b>
Orez	34,1	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>12,00</b>		<b>1,10</b>	<b>0,72</b>	<b>6,12</b>	<b>61,50</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>104,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>12,78</b>	<b>14,74</b>	<b>79,44</b>	<b>585,54</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Ou fiert	40,00		5,10	4,60	0,30	69,00
Ouă de găină, categoria "Extra"	40,00	40,00				
<b>Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"</b>	<b>100/20</b>		<b>7,35</b>	<b>12,52</b>	<b>38,12</b>	<b>295,63</b>
Paste făinoase	33,00	33,00	6,19	1,26	38,06	184,03
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,26	3,00	0,00	74,20
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,56</b>	<b>40,49</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>16,00</b>		<b>1,10</b>	<b>0,72</b>	<b>6,12</b>	<b>92,00</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere ( Banane, )</b>	<b>111,00</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>96,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>15,30</b>	<b>17,84</b>	<b>78,50</b>	<b>593,12</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Tartină cu unt și cașcaval "Edam"</b>	<b>30/10/20.</b>	<b>20,00</b>	<b>6,29</b>	<b>14,77</b>	<b>15,71</b>	<b>217,50</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine făină integrală fortificat Fe și acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
<b>Omlătă naturală cu legume și verdeață</b>	<b>120,00</b>		<b>12,21</b>	<b>12,70</b>	<b>4,53</b>	<b>256,54</b>
Ouă de găină, categoria "Extra"	80,00	80,00	10,20	9,20	0,60	138,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	60,00	60,00	1,74	1,50	2,74	34,80
Spanac/ verdeață	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30
Roșii pr.	10,50	10,00	0,06	0,00	0,42	1,90
Ardei dulci	13,30	10,00	0,13	0,00	0,47	4,30



Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,54</b>	<b>40,49</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>104,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>19,75</b>	<b>27,47</b>	<b>43,06</b>	<b>583,53</b>
<b>Costul: Dejunul 15,85 lei</b>						
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Castraveti feliați</b>	<b>33,3</b>	<b>15,00</b>	<b>0,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>35,00</b>
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr prod.)						
<b>Ciorbă cu mazăre verde și conopidă cu verdeață</b>	<b>1/250</b>		<b>3,92</b>	<b>5,22</b>	<b>19,58</b>	<b>155,93</b>
Conopidă proaspătă	20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic	30,80	20,00	0,78	0,05	1,78	10,25
Cartofi	69,30	45,00	1,39	0,07	13,65	62,52
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0./25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sufleu din piept de pui copt în cuptor</b>	<b>55</b>		<b>9,76</b>	<b>7,36</b>	<b>2,42</b>	<b>277,78</b>
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	0,15	0,15	89,00
Sos de lapte:						50,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	13,50	13,50	0,38	0,62	0,62	8,83
Făină de grâu	2,00	2,00	0,21	1,48	1,48	6,54
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	0,01	0,01	14,96
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,5buc	20,00	2,55	0,15	0,15	33,50
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
<b>Cartofi copti în rolă</b>	<b>150</b>		<b>5,00</b>	<b>5,21</b>	<b>39,26</b>	<b>252,45</b>
Cartofi	231,00	150,00	5,00	0,26	39,26	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
<b>Compot"Asorti" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>23,25</b>	<b>38,01</b>
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>116,50</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>22,10</b>	<b>18,33</b>	<b>124,25</b>	<b>875,67</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>34,88</b>	<b>33,07</b>	<b>203,69</b>	<b>1461,21</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>37,40</b>	<b>36,17</b>	<b>202,75</b>	<b>1468,79</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>41,85</b>	<b>43,25</b>	<b>167,31</b>	<b>1459,20</b>
<b>COSTUL : Dejun+Prânz 30,20 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						



**SĂPTĂMÎNA I    MARȚI**

Denumirea bucatelor pentru meniul-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Brânzoaică, coaptă cu brinză de vaci</b>	<b>1/50</b>		<b>7,39</b>	<b>5,40</b>	<b>39,66</b>	<b>139,51</b>
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	2,30	66,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,25buc	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	0,12	0,01	1,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brinză de vaci ( 9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură</b>	<b>1/210/5</b>		<b>3,60</b>	<b>7,01</b>	<b>34,02</b>	<b>270,02</b>
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,04	0,00	3,00	27,90
<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>150,00</b>		<b>2,59</b>	<b>2,87</b>	<b>13,47</b>	<b>99,10</b>
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
<b>Măr copt cu nuci</b>	<b>80</b>		<b>2,54</b>	<b>3,26</b>	<b>9,41</b>	<b>78,68</b>
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	32,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
<b>TOTAL :</b>			<b>13,58</b>	<b>15,28</b>	<b>87,15</b>	<b>587,31</b>
<b>Dejunul -varianta II</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "Edam</b>	<b>1/30/10/20</b>		<b>1,82</b>	<b>14,47</b>	<b>15,79</b>	<b>218,70</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
<b>Terci rar de griș cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură</b>	<b>210/5</b>		<b>3,89</b>	<b>4,21</b>	<b>50,15</b>	<b>260,14</b>
Crupe de griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	130,00	130,00	3,64	3,25	5,98	75,40
Apa	44	44	0	0	0	0
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,60	11,22
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,04	0,00	7,12	27,90
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
<b>Ceai "Lisma" cu lapte fiert</b>	<b>200/50.</b>		<b>3,10</b>	<b>2,50</b>	<b>15,94</b>	<b>96,49</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
<b>Măr copt cu nuci</b>	<b>80</b>		<b>2,54</b>	<b>3,26</b>	<b>14,16</b>	<b>101,68</b>
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	30,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
<b>TOTAL :</b>			<b>8,81</b>	<b>21,18</b>	<b>81,88</b>	<b>575,33</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>30/10</b>		<b>1,55</b>	<b>8,47</b>	<b>15,75</b>	<b>144,70</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90



<b>Terci dens din ovăz cu fructe și unt pe lapte natural cu fructe</b>	<b>1/200/5</b>		<b>9,74</b>	<b>5,89</b>	<b>42,98</b>	<b>272,80</b>
Fulgi de ovăz	42,50	42,00	5,60	2,64	27,90	157,88
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,00	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	11,22
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,50	20,00	0,30	0,00	4,48	18,20
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Covrigei Ineluși cu susan ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>16,00</b>		<b>3,40</b>	<b>4,20</b>	<b>17,80</b>	<b>74,00</b>
<b>Ceai "Lisma" cu lapte fiert</b>	<b>200/50.</b>		<b>1,60</b>	<b>3,20</b>	<b>16,04</b>	<b>96,50</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
<b>TOTAL :</b>			<b>16,29</b>	<b>21,76</b>	<b>92,57</b>	<b>588,00</b>
<b>Costul: Dejunul 15,85 lei</b>						
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Salată din sfeclă cu stafide/caise,semințe</b>	<b>1/80</b>		<b>2,45</b>	<b>5,89</b>	<b>15,14</b>	<b>196,42</b>
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gata	1,70	0,00	10,40	74,40
Stafide /caise uscate	5,1	5,00	0,02	0,00	0,88	34,50
Zahăr	1,0	1,00	0,00	0,00	3,33	3,74
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Semințe de dovleac	3	3	0,73	1,37	0,53	17,44
<b>Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)</b>	<b>1/250/5</b>		<b>5,31</b>	<b>10,91</b>	<b>27,69</b>	<b>170,75</b>
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Crupe	10,00	10,00	0,90	0,18	6,40	28,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Rădăcină de țelină	3,68	3,00	0,14	0,04	0,40	2,44
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Carne de vițel /porc cu sos acriu-dulciu</b>	<b>1/48/50</b>		<b>9,40</b>	<b>5,71</b>	<b>11,83</b>	<b>190,17</b>
Pulpă de vițel /porc dezosată refrigerată	80,00	48gata	8,51	0,06	2,40	98,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	0,20
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,55	0,50	0,00	0,00	0,02	0,2
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci dens din crupe de arpacaș</b>	<b>1/100</b>	<b>1,00</b>	<b>3,72</b>	<b>3,99</b>	<b>24,03</b>	<b>151,18</b>
Crupe de Arpacaș	33,75	33,50	3,40	1,10	24,00	125,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>116,50</b>
<b>Compot "Asorti" din fructe uscate</b>	<b>1/150</b>		<b>3,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,72</b>	<b>41,74</b>
Fructe uscate"asorti"	15,00	15,00	2,74	0,01	0,47	41,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>TOTAL :</b>			<b>26,93</b>	<b>27,05</b>	<b>118,71</b>	<b>866,76</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>40,51</b>	<b>42,33</b>	<b>205,86</b>	<b>1454,07</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>35,74</b>	<b>48,23</b>	<b>200,59</b>	<b>1442,09</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>43,22</b>	<b>48,81</b>	<b>211,28</b>	<b>1454,76</b>
<b>COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						



**SĂPTĂMÎNA I MIERCURI**

Denumirea bucatelor pentru meniul model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Salată de varză roșie cu porumb dulce, ardei și semințe de in	100		2,66	6,23	12,49	85,70
Varză roșie	69,3	59,00	1,26	0,00	4,20	19,40
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic	16,7	10,00	0,38	0,06	2,46	17,70
Ardei dulci "Kalifornia" , "Kapyra"	13,1	10,00	0,18	0,00	0,76	15,00
Praz	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,50
Lămâie (suc)	3,84	1,60	0,04	0,00	0,14	1,20
Zahăr	0,3	0,30	0,00	0,00	3,00	11,20
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95.
Semințe de in măcinate	3,00.	3,00	0,50	1,08	0,78	15,60
Verdeață(pătrunjel, mărar)	1,35	1,25	0,1	0,1	0,01	0,1
<b>Beef-stroganoff</b>	<b>1/20/25</b>		<b>6,48</b>	<b>8,42</b>	<b>20,65</b>	<b>142,76</b>
Pulpă de porc/de vițel/ piept pui dezodat refrigerată	31,6	31,60	5,25	2,23	13,52	57,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,8	5,80	0,00	5,78	0,00	52,10
Făina de grâu	4,0	4,00	0,40	0,01	2,97	13,10
Smântână, 15 % grăsime	2,0	2,00	0,06	0,30	0,64	4,12
Pastă de tomate	4,0	4,00	0,19	0,00	0,76	3,84
Ceapă uscată	29,00	24,00	0,49	0,00	2,75	12,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață	2,70	2,50	0,1	0,1	0,01	0,1
<b>Terci din crupe de grâu "Arnautca"</b>	<b>100,00</b>		<b>4,84</b>	<b>0,41</b>	<b>28,75</b>	<b>180,58</b>
Crupe de grâu	40,00	39,70	4,80	0,11	28,72	154,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,04	0,30	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "de Mai" cu lămâie</b>	<b>200./3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,56</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete sezoniere (Pere, struguri, citrice, kiwi )</b>	<b>50,00</b>		<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>4,95</b>	<b>34,50</b>
	52	50				
<b>TOTAL :</b>			<b>17,06</b>	<b>15,42</b>	<b>104,60</b>	<b>581,83</b>
<b>Dejunul -varianta II</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>30./5</b>		<b>1,51</b>	<b>4,34</b>	<b>15,72</b>	<b>107,30</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
<b>Puding din brânză de vaci cu dulceață de căpșune</b>	<b>85/10</b>		<b>15,20</b>	<b>8,47</b>	<b>30,34</b>	<b>283,48</b>
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	138,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	37,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsime	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de căpșune	10,00	10,00	0,03	0,00	7,46	29,20
<b>Lapte fiert</b>	<b>150,00</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,90</b>	<b>87,00</b>
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				



Covrigei grâu încolțit ( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,84	1,20	10,20	90,00
<b>TOTAL :</b>			22,90	17,76	63,16	567,78

### **Dejunul -varianta III**

Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan	100/3		2,96	6,27	12,03	126,55
Morcov	75	60,00	0,98	0,08	5,26	38,00
Rădăcină de țelină	57,2	40,00	0,80	0,00	6,30	26,88
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (pătrunjel)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de susan măcinate	3	3	1,08	1,24	0,25	15,5
<b>Perişoare din carne cu sos roșu de bază</b>	<b>50./25</b>		<b>9,38</b>	<b>6,61</b>	<b>5,76</b>	<b>131,48</b>
Pulpă de porc/ bovină dezosată refrigerată	21,00	21,00	3,97	2,60	0,00	39,27
Piept de pasăre/curcan dezosată refrigerată	22,00	22,00	3,49	1,55	1,06	25,18
Ouă de găină, categoria "Extra "	5,38.	5,38	0,95	0,66	0,02	9,85
Lapte 2,5 % de grăsimi /apă	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Pâine	4,00	4,00	0,19	0,03	2,10	9,32
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sos roșu de bază: 25 gr neto</b>		<b>25,00</b>				<b>18,00</b>
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	0,96
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
<b>Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>100</b>		<b>0,89</b>	<b>3,99</b>	<b>0,44</b>	<b>178,68</b>
Crupe de hrișcă	46,00	46,00	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>200,00</b>		<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>10,58</b>	<b>42,10</b>
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>TOTAL :</b>			<b>15,80</b>	<b>17,23</b>	<b>55,01</b>	<b>595,31</b>

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNZUL**

Salată "Vitamincă" cu mază verde, pătrunjel, ulei nerafinat	1/50		1,77	2,49	3,41	69,51
Varză proaspătă /Varză murată (sau 15gr)	40,80	32,50	0,59	0,00	1,74	9,50
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per 100 gr.) prelucrată termic	7,7	5,00	0,24	0,015.	0,55	31,75
Morcov	6,25	5,00	0,82	0,01	0,44	2,07
Ceapă usc /Praz	6	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Patrunjel verde	1,35	1,25	0,01	0,00	0,11	0,61
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de fl. Soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,01	0,00	0,045.	0,50
<b>Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)</b>	<b>1/250/5</b>		<b>4,97</b>	<b>1,08</b>	<b>26,92</b>	<b>178,23</b>
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61



Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Pilaf cu carne de pasăre</b>	<b>50/50/150</b>		<b>13,38</b>	<b>10,48</b>	<b>47,19</b>	<b>425,84</b>
Carne de pasăre refrigerată dezosată ( piept de pui / de curcan)	83,00	50gr.gata	8,86	4,22	2,89	185,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă/ praj	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12,00	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Pâină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	54	54,00	3,78	0,33	41,70	174,45
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>10,23</b>	<b>39,96</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>116,50</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>22,75</b>	<b>14,59</b>	<b>127,05</b>	<b>867,44</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>39,81</b>	<b>42,51</b>	<b>205,14</b>	<b>1449,27</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>45,65</b>	<b>44,85</b>	<b>190,21</b>	<b>1435,22</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>38,55</b>	<b>44,32</b>	<b>182,06</b>	<b>1462,75</b>
<b>COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						



**SĂPTĂMÎNA I JOI**

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tomate porționate	50,00		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51,00	50,00				
<b>Biftec împănat în pesmeți copt</b>	<b>50,00</b>		<b>8,35</b>	<b>8,06</b>	<b>9,95</b>	<b>148,06</b>
Pulpă de porc/bovină dezosată refrigerată	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	10,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	6,16
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
<b>Ghiveci de legume moldovenesc</b>	<b>100</b>		<b>2,48</b>	<b>10,99</b>	<b>18,30</b>	<b>157,70</b>
Cartofi	62,00	40,00	1,24	5,40	12,20	51,50
Broccoli / Conopidă/ Dovlecei	17,00	11,30	0,07	0,034	0,64	12,00
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	3,30
Varză pr.	25,00	20,00	0,36	0,00	1,08	5,60
Rădăcină de țelină	7,00	5,70	0,28	0,08	0,60	6,72
Praj	14,3	12	0,204	0	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
<b>Sos :</b>	<b>30,00</b>					<b>14,24</b>
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008	0,001	0,04	0,20
Verdeață (pătrunjel, mărar)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>75</b>		<b>3,65</b>	<b>0,54</b>	<b>39,20</b>	<b>174,75</b>
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>40,49</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
<b>Fruite proaspete sezoniere (Kiwi,citrice,banane, )</b>	<b>111,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>15,83</b>	<b>19,59</b>	<b>84,73</b>	<b>599,50</b>
<b>Dejunul -varianta II</b>						
<b>Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe</b>	<b>50</b>		<b>1,43</b>	<b>2,50</b>	<b>14,24</b>	<b>88,08</b>
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	0,85	0,00	5,40	24,00
Prune uscate /Caise uscate	10,20	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,46
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Piept de pui/curcan cu sos alb de legume</b>	<b>25/30</b>		<b>1,15</b>	<b>3,23</b>	<b>2,23</b>	<b>139,36</b>
Piept de pui /curcan dezosată refrigerată	41,50	41,50	0,81	0,00	0,17	78,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sos alb cu legume:</b>	<b>30,00</b>					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,33	0,00	13,34
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,1	2,1	0	1,89	0	18,88
<b>Orez fiert</b>	<b>100,00</b>		<b>2,84</b>	<b>3,11</b>	<b>27,87</b>	<b>142,46</b>
Crupe de orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,83	116,28
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18



Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>40,49</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)</b>	<b>100,00</b>		<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>8,90</b>	<b>9,20</b>	<b>85,72</b>	<b>595,89</b>

### **Dejunul -varianta III**

<b>Legume coapte (dovleac, dovlecei, sfeclă)</b>	<b>50,00</b>		<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>56,60</b>
	86,30	50,00	1,00	0,40	9,80	56,60
<b>Brînză cu cheag tare"Edam" porțion.</b>	<b>1/20</b>		<b>4,68</b>	<b>5,90</b>	<b>0,00</b>	<b>74,00</b>
Brînză cu cheag tare,40 %de grasimi	21,00	20,00				
<b>Babă albă coaptă-n rolă (Lapşevnic)</b>	<b>180/10.</b>		<b>16,47</b>	<b>11,49</b>	<b>37,96</b>	<b>318,57</b>
Spaghete /tăiței de casă Ammi (grâu dur)	43,00	130gata neto	5,07	1,03	31,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	61,00	60,00	10,02	5,40	0,78	93,60
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	0,60	0,60	0,00	0,00	5,94	22,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeți	3,00	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>200,00</b>		<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>10,58</b>	<b>42,10</b>
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Banane porționate</b>	<b>80,00</b>		<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>96</b>
Banane	88,8	80				
<b>TOTAL :</b>			<b>23,79</b>	<b>17,79</b>	<b>80,74</b>	<b>587,27</b>

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNzul**

<b>Vinegretă de legume</b>	<b>100</b>		<b>2,37</b>	<b>10,00</b>	<b>10,25</b>	<b>0,00</b>
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierți în coajă	51,70	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0	0	0	0
<b>Ciorbă cu fasole delicioasă</b>	<b>250</b>		<b>6,92</b>	<b>10,70</b>	<b>30,42</b>	<b>203,13</b>
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuştean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Knăli din piept de pui la aburi</b>	<b>50</b>		<b>9,55</b>	<b>8,65</b>	<b>24,28</b>	<b>168,01</b>
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	47,50	47,50	7,90	3,34	22,80	99,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,156 buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>100</b>		<b>0,89</b>	<b>3,99</b>	<b>0,44</b>	<b>178,68</b>



Crupe de hrișcă	46,00	46,00	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>75</b>		<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>174,75</b>
<b>Compot de mere proaspete ( f.zah)</b>	<b>1/200</b>		<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>13,69</b>	<b>55,34</b>
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Fructe proaspete sezoniere ( Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>120,00</b>		<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>1,90</b>	<b>82,80</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>28,35</b>	<b>33,88</b>	<b>120,28</b>	<b>862,71</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>49,18</b>	<b>53,47</b>	<b>205,01</b>	<b>1462,21</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>47,25</b>	<b>43,08</b>	<b>206,00</b>	<b>1458,60</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>52,14</b>	<b>51,67</b>	<b>201,02</b>	<b>1449,98</b>
<b>COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						



## SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru model suedez la dejun și prânzul gratuit	meni-	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>							
Brânză cu cheag tare" Edam" cu legume :		15,00		3,51	4,50	0,00	55,70
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi		16,00	15,00				
Conopidă /Broccoli/Dovlecei sotată în unt		1/50/5		1,19	4,12	0,45	49,00
Conopidă /Broccoli proaspătă/Dovlecei proaspeți		106,50	55,60	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
<b>Cartofi, copti în rolă</b>		<b>150</b>		<b>5,00</b>	<b>5,20</b>	<b>49,25</b>	<b>252,45</b>
Cartofi în coajă		250,0	150,00	5,00	0,25	49,25	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>		<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Băutură "Limonadă"</b>		<b>200,00</b>		<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>10,58</b>	<b>42,10</b>
Lămâie		16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Mintă		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Banane porționate</b>		<b>85,00</b>		<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>18,7</b>	<b>81,6</b>
Banane		94,35	85				
<b>TOTAL :</b>				<b>13,57</b>	<b>14,18</b>	<b>105,18</b>	<b>597,35</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>							
Brânză cu cheag tare" Edam" porționat		15,00		3,76	4,50	2,10	65,20
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi		16,00	15,00	3,51	4,50	2,10	65,20
<b>Salată de morcov cu mere, semințe dovleac</b>		<b>100,00</b>		<b>1,68</b>	<b>6,55</b>	<b>9,37</b>	<b>104,61</b>
Morcovi		81,30	65,00	0,65	0,00	4,55	22,00
Mere proaspete		22,70	20,00	0,39	0,03	2,10	9,90
Rădăcină de țelină		7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	7,48
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Semințe de dovleac		3,00	3,00	0,62	1,57	0,15	17,34
<b>Cartofi fierți cu unt și mărar</b>		<b>100,00</b>		<b>3,36</b>	<b>3,04</b>	<b>29,50</b>	<b>155,10</b>
Cartofi		154,00	100,00	3,04	0,15	29,55	128,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi		3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0,00
Mărar proaspăt		1,35	1,25	0	0	0	1,2
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>		<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "Lipton"cu lămâie</b>		<b>200./3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,56</b>	<b>40,49</b>
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Covrigei Ineluși cu susan ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)</b>		<b>16,00</b>		<b>3,40</b>	<b>4,20</b>	<b>17,80</b>	<b>99,20</b>
<b>TOTAL :</b>				<b>14,88</b>	<b>18,65</b>	<b>96,53</b>	<b>581,10</b>
<b>Dejunul -varianta III</b>							
Tartină cu dulceață de coacăză/căpșune		40/20.		1,54	0,22	28,78	147,9
Dulceață de fructe		20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	78
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic		30,00	30,00	1,46	0,22	15,72	69,90
<b>Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt</b>		<b>100./5</b>		<b>14,67</b>	<b>15,77</b>	<b>22,37</b>	<b>297,00</b>
Făină de grâu		25	25	1,03	0,09	7,42	68



Ouă de găină, categoria "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,09	0,05	0,03	82,50
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice,banane, )</b>	<b>104,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,98</b>	<b>69,00</b>
<b>Băutură de măceș</b>	<b>200</b>		<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>17,55</b>	<b>75,40</b>
Măceș	20,0	20,00	0,34	0,14	12,60	58,00
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
<b>TOTAL :</b>			<b>17,35</b>	<b>16,13</b>	<b>78,68</b>	<b>589,30</b>
<b>Costul: Dejunul 15,85 lei</b>						
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Mix de legume feliate</b>	<b>30/30</b>		<b>0,71</b>	<b>0,00</b>	<b>3,19</b>	<b>44,50</b>
Ardei dulci Kapya proaspeți	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete /Castraveți pr./	30,6	30,00	0,19	0,00	1,26	15,70
<b>Rasolnic cu arpacaș</b>	<b>1/250</b>		<b>3,35</b>	<b>10,38</b>	<b>32,72</b>	<b>217,05</b>
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de țelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeță (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pește "Merluciu" copt cu legume în rolă</b>	<b>50</b>		<b>21,70</b>	<b>14,93</b>	<b>3,83</b>	<b>148,99</b>
Pește "Merluciu" f/cap	83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă/Praz	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Mămăliguță cu unt și cașcaval</b>	<b>1/100/5</b>		<b>8,08</b>	<b>29,96</b>	<b>31,73</b>	<b>265,30</b>
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	11,00	10,00	2,51	3,80	0,00	59,00
<b>Compot"Asorti" din gutui și mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>23,25</b>	<b>38,01</b>
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>60</b>		<b>2,92</b>	<b>0,43</b>	<b>31,39</b>	<b>147,80</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>37,01</b>	<b>55,70</b>	<b>126,11</b>	<b>861,65</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>50,58</b>	<b>69,88</b>	<b>231,29</b>	<b>1459,00</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>51,89</b>	<b>74,35</b>	<b>222,64</b>	<b>1442,75</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>54,36</b>	<b>71,83</b>	<b>204,79</b>	<b>1450,95</b>
<b>COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						



## SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/30/10/20		1,78	10,34	15,73	181,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5	5,00	0,05	4,12	0,03	37,80
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 4 %de grăs.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
<b>Terci dens din cereale(bulgur) cu fructe,unt</b>	<b>1/200/5</b>		<b>6,68</b>	<b>5,14</b>	<b>48,00</b>	<b>238,88</b>
Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei	40,00	40,00	4,99	0,28	28,00	179,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,50	0,50	0,045	0,41	0,03	3,74
<b>Băutură de măceș</b>	<b>150</b>		<b>0,25</b>	<b>0,11</b>	<b>14,40</b>	<b>54,90</b>
Măceș	15,75	15,00	0,25	0,11	9,45	37,50
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>104,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>10,22</b>	<b>19,93</b>	<b>93,86</b>	<b>583,18</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
<b>Grilettă cu unt și cașcaval pe chiflă coaptă-n rolă /pâine</b>	<b>75</b>		<b>8,67</b>	<b>12,87</b>	<b>30,87</b>	<b>282,00</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 40% gr.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Chiflă p/u elevi :	<b>50gr</b>					<b>130,80</b>
Făină de grâu	40,00	40,00	4,12	0,36	29,68	3,74
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	6,61
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,00	1,00	0,01	0,73	0,01	7,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	0,85
Drojdie	1,00	1,00	0,13	0,00	0,08	0,00
<b>Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe,unt</b>	<b>1/200/5</b>		<b>6,89</b>	<b>7,34</b>	<b>39,00</b>	<b>235,54</b>
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,11	0,03	37,40
<b>Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>104,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>16,61</b>	<b>20,21</b>	<b>86,34</b>	<b>608,33</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
<b>Dovlecei/Conopidă /Broccoli sotate în unt</b>	<b>1/50/5</b>		<b>1,19</b>	<b>4,12</b>	<b>0,56</b>	<b>134,05</b>
Conopidă /Broccoli proaspătă	107,00	50,00	0,58	0,00	0,21	48,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,11	0,65
<b>Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda"</b>	<b>120/25.</b>		<b>8,32</b>	<b>12,18</b>	<b>29,43</b>	<b>288,90</b>
Paste făinoase (din grâu dur)	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40



Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu ceag tare"de Olanda "45% de grăs.	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
<b>Ceai "de Mai"cu lămâie</b>	<b>200/10/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigi grai mcoțit ( fara grasimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	12,00		1,11	0,72	6,12	60,00
Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
<b>TOTAL :</b>			<b>11,67</b>	<b>12,90</b>	<b>52,58</b>	<b>573,74</b>

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNZUL**

Salată de legume cu semințe de susan	50./2		1,37	3,00	4,67	64,55
Roșii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapyra"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de țelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2	2	0,35	0,006.	0,99	11,5
<b>Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață și crutoane</b>	<b>1/250/20</b>		<b>7,95</b>	<b>10,92</b>	<b>44,45</b>	<b>287,86</b>
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortificată Fe și acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
<b>Bătută piept de pui împănată-n pesmeți</b>	<b>50</b>		<b>20,03</b>	<b>10,92</b>	<b>8,59</b>	<b>199,98</b>
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	77,00	70,00	17,80	3,30	2,25	105,20
Ouă de găină de categorie "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu /Pesmeți	8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>100</b>		<b>1,02</b>	<b>5,23</b>	<b>18,90</b>	<b>191,50</b>
Crupe de hrișcă	46,00	46,00	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043.	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot"Asorti" din gutui și mere(f.zah)</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>5,04</b>	<b>38,75</b>
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
<b>TOTAL :</b>			<b>33,05</b>	<b>30,61</b>	<b>110,85</b>	<b>899,14</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>43,27</b>	<b>50,54</b>	<b>204,71</b>	<b>1482,32</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>49,66</b>	<b>50,82</b>	<b>197,19</b>	<b>1507,47</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>46,29</b>	<b>43,51</b>	<b>163,43</b>	<b>1472,88</b>

**COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei**

Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

\* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic



## SĂPTĂMÎNA II MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30/10.		1,55	8,47	15,76	144,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine făină integrală fortific. Fe, acid folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
<b>Ou fiert</b>	<b>40,0.</b>		<b>5,10</b>	<b>4,60</b>	<b>0,30</b>	<b>69,00</b>
Ouă de găină categoria "Extra "	40,00					
<b>Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural și unt</b>	<b>210,00</b>		<b>6,94</b>	<b>2,77</b>	<b>41,25</b>	<b>279,47</b>
Crupe de orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	147,35
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	10,20	10,00	0,04	0,00	0,88	27,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Lapte fiert cu cacao</b>	<b>150,00</b>		<b>2,59</b>	<b>2,87</b>	<b>13,47</b>	<b>99,10</b>
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
<b>TOTAL :</b>			<b>16,18</b>	<b>18,71</b>	<b>70,78</b>	<b>592,27</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "Edam"	1/40/10/20		1,82	14,47	15,76	218,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine făină integrală fortific. Fe, acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
<b>Măr copt cu miez de nuci</b>	<b>130,00</b>		<b>2,80</b>	<b>3,26</b>	<b>17,20</b>	<b>163,00</b>
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
Miere	2	2	0	0	2,5	22
<b>Supă de lapte cu fidea / tăieței " Ammi"</b>	<b>250.</b>		<b>5,91</b>	<b>8,60</b>	<b>21,90</b>	<b>184,11</b>
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea(grâu dur) / Tăieței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,0	5,00	0,05	4,12	0,03	37,80
Zahăr	0,15	0,15	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "Lisma"cu lămâie</b>	<b>200./3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>11,56</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>10,78</b>	<b>26,33</b>	<b>66,42</b>	<b>587,60</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Tartină cu dulceață de coacăză/de căpșune	30./20	10,00	2,04	0,29	35,32	149,60
Dulceață de coacăză/ de căpșune	20,00	20,00	0,10	0,00	14,40	56,40
Pâine făină integr fortificată cu Fe și acid Folic	30,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
<b>Budincă de brânză de vaci cu morcov</b>	<b>120</b>		<b>12,96</b>	<b>9,70</b>	<b>36,98</b>	<b>210,02</b>
Brânză de vaci ( 9% grăsimi)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85



Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ouă de găină, categoria "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	11,2
<b>Măr copt cu miez de nuci</b>	<b>130,00</b>		<b>2,80</b>	<b>3,26</b>	<b>14,70</b>	<b>141,00</b>
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
<b>Lapte fiert</b>	<b>150,00</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,90</b>	<b>87,00</b>
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
<b>TOTAL :</b>			<b>22,15</b>	<b>17,00</b>	<b>93,90</b>	<b>587,62</b>

### **Dejunul - varianta III**

<b>Tartină cu unt"de Râșcani"și brânză cu cheag tare "Edam"</b>	<b>1/30/10/20</b>		<b>1,86</b>	<b>13,47</b>	<b>15,79</b>	<b>218,70</b>
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
<b>Măr copt cu miez de nuci</b>	<b>130,00</b>		<b>2,80</b>	<b>3,26</b>	<b>17,20</b>	<b>179,00</b>
Măr	184	130	0,52	0	14,7	95
Miez de nuci	15	15	2,28	3,26	0	46
	5	5	0	0	2,5	38
<b>Supă de lapte cu fidea/tăiței de casă Ammi</b>	<b>250.</b>		<b>5,88</b>	<b>6,13</b>	<b>21,90</b>	<b>161,27</b>
Lapte ,2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea/Tăiței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,02	14,96
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "Lisma"cu lămâie</b>	<b>200/10/3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>10,79</b>	<b>22,86</b>	<b>61,45</b>	<b>580,76</b>

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNzul**

<b>Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)</b>	<b>50</b>		<b>2,72</b>	<b>4,16</b>	<b>11,51</b>	<b>104,60</b>
Dovlecei	94	73,3/50gata	1,03	0,27	4,18	19,80
sau Vânăță	67,30	64/50gata	1,20	0,20	3,67	23,30
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Sare iodată	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Rasolnic cu orez</b>	<b>1/250</b>		<b>14,39</b>	<b>13,82</b>	<b>36,87</b>	<b>296,82</b>
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,70	95,45
Castraveti	17,00	15,00	0,50	0,00	0,20	32,00
Orez /Arpacăș	10,00	10,00	0,73	0,20	0,63	29,00
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	8,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44



Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Perişoare cu sos roşu</b>	<b>50/50</b>		<b>9,90</b>	<b>7,54</b>	<b>12,32</b>	<b>158,06</b>
Carne de piept de pui refrigerată	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de porc dezosată refrigerată	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă de găină, categoria "Extra "	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sos roşu de bază : 50 gr neto</b>		50,00				
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din crupe de mei</b>	<b>1/100</b>	<b>1,00</b>	<b>5,12</b>	<b>4,06</b>	<b>27,73</b>	<b>159,78</b>
Crupe de mei	40,00	40,00	4,80	1,17	27,70	133,60
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot Asorti de mere și prune uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>2,95</b>	<b>32,85</b>
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,14	0,004	0,28	21,85
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>116,50</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>34,81</b>	<b>30,26</b>	<b>130,68</b>	<b>868,61</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>50,99</b>	<b>48,97</b>	<b>201,46</b>	<b>1456,21</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>56,96</b>	<b>56,59</b>	<b>224,58</b>	<b>1456,23</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>45,60</b>	<b>53,12</b>	<b>192,13</b>	<b>1449,37</b>
<b>COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						



## SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Salată de varză Pechin</b>	<b>1/100/5</b>		<b>2,86</b>	<b>4,99</b>	<b>8,78</b>	<b>104,89</b>
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roșii proaspete	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș) prelucrat termic	16,70	10,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,001	0,80	4,13
Praz /ceapă	12,50	10,00	0,38	0,00	0,91	5,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
<b>Gulaș din pulpă de porc/pulpe de găină</b>	<b>20/50</b>		<b>6,84</b>	<b>8,08</b>	<b>5,10</b>	<b>119,71</b>
Pulpă de porc/de vițel dezosată refrigerată	31,60	20gr netto	6,00	3,92	0,00	59,09
Morcov	4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	37,80
Ceapă	18,00	15,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,02	0,00	0,17	0,76
Făină de grâu	4,00	4,00	0,41	0,00	3,00	13,10
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Cuscus fiert cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,44</b>	<b>3,07</b>	<b>17,98</b>	<b>107,68</b>
Cuscus "/orz/ mei/ arpacaș	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "Akbar"cu lămâie (fără zahăr)</b>	<b>200./3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>16,58</b>	<b>59,09</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>100,00</b>		<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>16,62</b>	<b>16,50</b>	<b>84,54</b>	<b>576,87</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
<b>Pârjoala de casa coaptă</b>	<b>50</b>		<b>7,73</b>	<b>8,36</b>	<b>4,37</b>	<b>149,04</b>
Pulpă de porc/de vițel dezosată refrigerată	19,00	19,00	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	20,50	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină, categoria "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodată	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu /Pesmeți	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
<b>Ghiveci din legume cu orez,verdeață (sarmale lenese)</b>	<b>250</b>		<b>8,79</b>	<b>6,43</b>	<b>8,55</b>	<b>292,23</b>
Varză proaspata	164	130,00	7,50	4,90	0,00	79,00
Morcovi	50,00	50,00	0,03	0,00	0,17	37,80
Ceapa /Praz	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Rădăcină de țelină	7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20



Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdețã (mãrar,pãtrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
<b>Sos 70 g netto:</b>	<b>70</b>	<b>70.</b>				<b>80,00</b>
Faina de grãu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodata	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pãine fãinã integralã fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Frukte proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, )</b>	<b>104,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>Ceai "Akbar"cu lãmie</b>	<b>200./3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahãr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lãmie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>16,62</b>	<b>16,50</b>	<b>57,68</b>	<b>589,06</b>

### **Dejunul - varianta III**

<b>Brãnzã cu cheag tare "de Rãșani"</b>	<b>10,00</b>		<b>2,35</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>39,20</b>
Brãnzã cu cheag tare"de Olanda ("45% grãs.)	10,55	10,00				
<b>Dovleac copt în rolã</b>	<b>75,00</b>		<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>8,45</b>	<b>26,50</b>
Dovleac	129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Colțunași lenoși din brãnzã de vaci și unt</b>	<b>100./5</b>		<b>14,67</b>	<b>15,77</b>	<b>22,37</b>	<b>236,40</b>
Fãinã de grãu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ouã de gãinã, categoria "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brãnzã de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahãr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodatã	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Rãșcani" 82,5% de grãsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
<b>Pãine fãinã integralã fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "de Mai"cu lapte natural</b>	<b>200/50.</b>		<b>1,60</b>	<b>2,50</b>	<b>10,96</b>	<b>77,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahãr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grãsimi	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
<b>Frukte proaspete sezoniere (Mere proaspete )</b>	<b>156,00</b>	<b>150,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>19,90</b>	<b>70,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>11,43</b>	<b>22,01</b>	<b>61,68</b>	<b>566,39</b>

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRãNZUL**

Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
<b>Borș roșu (Sfecolnic) și smãntãnã(pr.term)</b>	<b>1/250/5.</b>		<b>3,28</b>	<b>10,33</b>	<b>24,60</b>	<b>176,27</b>
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Sfeclã	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	20,60
Ceapã	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rãdãcinã de țelinã	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44



Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
<b>Sufleu de pasăre cu orez copt în rolă</b>	<b>50</b>		<b>10,84</b>	<b>21,66</b>	<b>2,99</b>	<b>248,35</b>
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	4,61	0,15	68,63
Orez ( viscos)	36,00	15,0gata neto	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fasole fierte cu legume</b>	<b>200</b>		<b>19,04</b>	<b>6,44</b>	<b>48,00</b>	<b>327,68</b>
Fasole	84,00	180gr fierte	18,48	1,43	45,78	259,55
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Praz /ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pastă de tomate /Tomate în suc propriu	4,00/9,08	4,00/9,08	0,20	0,00	0,76	13,84
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie</b>	<b>200./3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,56</b>	<b>21,80</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>116,50</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>36,14</b>	<b>38,97</b>	<b>120,56</b>	<b>900,10</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>52,76</b>	<b>55,47</b>	<b>205,10</b>	<b>1476,97</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>52,76</b>	<b>55,47</b>	<b>178,24</b>	<b>1489,16</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>47,57</b>	<b>50,98</b>	<b>182,24</b>	<b>1466,49</b>
<b>COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						



## SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru meniul-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
<b>Salată de sfeclă cu porumb dulce, verdeață și semințe de dovleac</b>	<b>1/100/5</b>		<b>3,27</b>	<b>5,03</b>	<b>12,52</b>	<b>121,08</b>
Sfeclă	93,40	75,00	1,28	0,00	8,10	36,00
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș) prelucrat termic	25,10	15,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	2,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac/nuci/	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
<b>Perișoare din pește cu sos roșu de bază</b>	<b>50./25</b>		<b>8,33</b>	<b>8,68</b>	<b>10,00</b>	<b>145,66</b>
Pește Merluciu f/cap	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ouă de găină, categoria "Extra "	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Sos roșu de bază:</b>		<b>25,00</b>				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
<b>Mămăliguță cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>3,19</b>	<b>25,44</b>	<b>24,78</b>	<b>133,43</b>
Crupe de malai	33,00	33,00	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Fruite în sortiment ( mere,pere, prune, struguri)</b>	<b>104</b>	<b>100,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>18,50</b>	<b>69,00</b>
<b>Ceai "Akbar" cu lămâie</b>	<b>200./3</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,58</b>	<b>3,09</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe,acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>18,52</b>	<b>39,51</b>	<b>92,00</b>	<b>588,76</b>
<b>Dejunul - varianta II</b>						
<b>Salată din crudități</b>	<b>100,00</b>		<b>1,36</b>	<b>5,02</b>	<b>5,30</b>	<b>73,01</b>
Roșii proaspete	35,40	30,00	0,21	0,00	1,03	4,96
Castraveți proaspeți	37,50	30,00	0,26	0,00	0,68	5,63
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcovi	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Verdeața	2,70	2,50	0,06	0,01	0,11	0,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,0	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
<b>Pilaf cu carne de pasăre</b>	<b>65/50/100</b>		<b>21,42</b>	<b>21,25</b>	<b>30,88</b>	<b>296,19</b>
Carne de pasăre/curcan dezosată refrigerată	124,50	124,50	18,20	15,10	0,48	107,50
Ulei de floarea soarelui	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90



Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	36	36,00	2,52	0,22	27,80	122,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integrală fortif. Fe și acid folic</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/5/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>21,79</b>
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Covrigei cu mac ( fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)</b>	<b>20,00</b>		<b>2,10</b>	<b>0,26</b>	<b>13,70</b>	<b>63,40</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>25,46</b>	<b>26,63</b>	<b>68,95</b>	<b>570,89</b>

### **Dejunul - varianta III**

<b>Tartină cu bitoc de pui pe chiflă</b>	<b>50/50</b>		<b>11,09</b>	<b>8,44</b>	<b>39,45</b>	<b>303,05</b>
Pulpă de porc dez.refr. / Piept de pui refriger.	37/39	37	7,00	4,60	0,00	64,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	20,97
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	4,30
Făină/Pesmeți	5,00/7,8	5,00/7,8	0,42	0,53	3,57	19,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Chiflă pentru elevi/Pâine de grâu	50		2,74	0,40	29,50	165,00
<b>Mix de legume( Ardei,roșii,castraveți) porționate</b>	<b>150</b>		<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>78,00</b>
Ardei , roșii, castraveți	66,5/51/51	50				
<b>Fruite proaspete (Banane)</b>	<b>100</b>		<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>96,00</b>
	111	100				
<b>Suc de fructe (zahăr-mai puțin de 5gr. per100 ml.)</b>	<b>200.</b>		<b>1,00</b>	<b>10,20</b>	<b>25,00</b>	<b>130,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>15,19</b>	<b>18,64</b>	<b>91,35</b>	<b>607,05</b>

**Costul: Dejunul 15,85 lei**

### **PRÂNZUL**

<b>Mix de legume cu semințe feliate</b>	<b>50</b>		<b>1,60</b>	<b>0,04</b>	<b>4,50</b>	<b>78,00</b>
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
<b>Ciorbă de legume</b>	<b>1/250</b>		<b>5,85</b>	<b>15,6</b>	<b>24,3</b>	<b>210,95</b>
Conopidă proaspătă	31,25	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic	15,40	10,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în sos propriu	23,5/5,33	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Biftec din piept de pui la aburi</b>	<b>50</b>		<b>19,64</b>	<b>5,91</b>	<b>4,43</b>	<b>129,25</b>
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	47,50	47,00	17,90	3,34	2,28	83,00



Lapte 2,5 % de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine de grâu	9,00	9,20	0,27	0,00	1,51	15,00
Ouă de găină, categoria "Extra "	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Cartofi fierți cu unt</b>	<b>100</b>		<b>3,40</b>	<b>8,41</b>	<b>29,63</b>	<b>213,10</b>
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot asorti din gutui si mere</b>	<b>1/200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>14,98</b>	<b>59,85</b>
Gutui	23,0	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
<b>Pâine făină integrală fortific.Fe,acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>116,50</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi )</b>	<b>54,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>4,95</b>	<b>45,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>35,65</b>	<b>30,50</b>	<b>122,09</b>	<b>852,65</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>54,17</b>	<b>55,00</b>	<b>214,09</b>	<b>1441,41</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>54,17</b>	<b>57,13</b>	<b>191,04</b>	<b>1423,54</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>50,84</b>	<b>49,14</b>	<b>194,00</b>	<b>1459,70</b>
<b>COSTUL : Dejun +Prânz 30,20 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						



## SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model suedez la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
<b>Dejunul - varianta I</b>						
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	120		0,8	2,5	12	148,80
Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"	120,00		7,17	17,71	1,61	289,56
Ouă de găină, categoria "Extra "	80,00	80,00	2,54	2,30	0,14	138,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,0	30,00	0,84	0,76	1,41	17,40
Cașcaval de Olanda	16,0	15,00	3,70	6,40	0,00	59,36
Pâine făină integrală fortific Fe,acid Foli	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200./3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Biscuiți "Porumbița"( fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,50	1,30	9,20	62,50
<b>TOTAL :</b>			<b>11,18</b>	<b>21,73</b>	<b>45,08</b>	<b>592,55</b>
<b>Costul: Dejunul 15,85 lei</b>						
<b>Dejunul - varianta II</b>						
Mix de legume	50,00		0,90	0,15	1,71	28,75
Tomate proaspete porționate	26,30	25,00	0,125	0,00	0,53	4,75
Ardei dulci porționat" Kapy"/"Kalifornia"	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
<b>Ficat de pasăre înăbușit cu sos de leg.</b>	<b>50/30.</b>		<b>13,69</b>	<b>10,73</b>	<b>3,70</b>	<b>203,32</b>
Ficat de pasăre refrigerat	74,00	70,00	12,88	2,29	0,00	83,00
Făină de grâu	1,50	11,00	0,30	0,35	0,52	21,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,99	0,00	54,00
Ceapă	24,00	24,00	0,41	0,00	2,28	10,32
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume		30,0.	0,1	2,1	0,9	35
<b>Paste" Ammi "fierte cu unt</b>	<b>130</b>		<b>4,27</b>	<b>3,69</b>	<b>23,26</b>	<b>140,90</b>
Paste făinoase din grâu dur	33,00	33,00	3,95	0,80	23,20	115,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
<b>Pâine făină integr. fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, citrice, banane, kiwi )</b>	<b>104,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>TOTAL :</b>			<b>21,44</b>	<b>14,78</b>	<b>71,33</b>	<b>580,26</b>
<b>Dejunul - varianta III</b>						
Salată din conopidă cu mazăre verde,ardei dulci	50		2,88	5,02	7,46	84,76
Conopidă proaspătă	64,3	30,00	1,61	0,00	3,15	19,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare- 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	15,4	10,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Ardei dulci "Kapy"/"Kalifornia" proaspeți	13,3	10,00	0,17	0,00	0,63	3,06
Ceapă	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Lămâie	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Sare iodată	0,3	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață ( Pătrunjel , mărar )	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95



<b>Pește"Macrou"cu legume copt în rolă</b>	<b>50</b>		<b>11,70</b>	<b>14,93</b>	<b>3,83</b>	<b>148,99</b>
Pește "Macrou" de mare f/cap	83,50	50,00	9,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu / tomate	8,2/3,5	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Mămăliguță cu unt</b>	<b>100</b>		<b>3,12</b>	<b>3,29</b>	<b>24,13</b>	<b>136,18</b>
Crupe de malai	33,00	32,70	2,80	0,40	24,50	110,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Pâine făină integr.fortific.Fe, acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>26,20</b>	<b>116,50</b>
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>200,00</b>		<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>5,58</b>	<b>23,40</b>
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citric,banane, kiwi )</b>	<b>104,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>9,90</b>	<b>69,00</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>21,07</b>	<b>23,60</b>	<b>77,10</b>	<b>578,83</b>
<b>Costul: Dejunul 15,85 lei</b>						
<b>PRÂNZUL</b>						
<b>Tomate proaspete</b>	<b>50</b>		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>9,50</b>
Tomate proaspete	51	50,00				
<b>Borș ucrainean de varză murată cu cartofi și fasole ,verdețã</b>	<b>1/250</b>		<b>7,44</b>	<b>7,14</b>	<b>22,36</b>	<b>297,86</b>
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă/Varză murată	25,00/28,5	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012	0,00	0,08	0,38
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdețã	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Carne de pasãre coaptã-n rolã</b>	<b>50</b>		<b>12,27</b>	<b>6,68</b>	<b>22,25</b>	<b>163,30</b>
Pulpe de pasãre dezosată refrigerată	83,00	50,00	5,24	2,23	15,12	111,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	2,88	4,45	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Castraveți feliați ,sare-1 gr/100gr produs</b>	<b>35,00</b>	<b>35,00</b>	<b>1,20</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>37,00</b>
<b>Paste făinoase fierte cu unt</b>	<b>150,00</b>		<b>6,65</b>	<b>5,43</b>	<b>32,43</b>	<b>229,40</b>
Paste făinoase penne,fusili, mini-farfalle (confectionate din făină durã)	52,00	52,00	6,20	1,30	32,40	192,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>10,23</b>	<b>39,96</b>
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine făină integr. fortific.Fe,acid Folic</b>	<b>50</b>		<b>2,43</b>	<b>0,54</b>	<b>39,30</b>	<b>116,50</b>
<b>TOTAL :</b>			<b>30,49</b>	<b>21,59</b>	<b>128,67</b>	<b>893,52</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :</b>			<b>43,24</b>	<b>43,32</b>	<b>183,80</b>	<b>1486,07</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :</b>			<b>51,93</b>	<b>46,40</b>	<b>200,00</b>	<b>1473,78</b>
<b>ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :</b>			<b>51,56</b>	<b>45,19</b>	<b>205,77</b>	<b>1472,35</b>
<b>COSTUL: Dejun +Prânz 30,20 lei</b>						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						