




<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef CSP Chișinău</p> <p></p> <p>Eudochia Tcaci</p> <p>Data <u>11 / 11</u> 2019</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL</p> <p></p> <p></p> <p>Data <u>6 / 11</u> 2019</p>
--	--

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor claselor IX-XII
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal de tip sportiv din
municipiul Chișinău
în perioada iarna-primavara
pentru anul 2019-2020

	Ziua 1		Săptămîna 1				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orez pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/100/15/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	TOTAL			20,82	22,18	107,84	770,61
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Supa cu fasole	1/500					
	Cartofi		0,160	2,3	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,58
	Foi de dafin		0,001				
	Bors acru		0,010				
	Fasole		0,020	4,38	0,2	10,75	60,3
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Radacină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,007		6,93		62,93
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chiftelute pui	1/150/100/50					
	Crupe de arpacaș		0,030	2,97	0,39	19,6	96,23
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Ceapa		0,025	0,36		2,00	8,82

	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodata		0,001				
	Fileu de pui		0,110	17,16	7,26	4,95	98,18
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Ouă		0,008	0,9	0,7	0,07	9,95
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5	Piine de seara	1/100					
	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
6.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,50	1,04	32,50	167,05
	TOTAL			47,04	28,28	186,47	1119,61

		Ziua II Săptămîna 1					
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
	Terci din ovaz pe lapte si stafide	1/300/10					
1.	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	110,59
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert/unt	1/80/40/10					
	Piine de faina integrala		0,08	6,48	0,96	38,40	213,60
	Unt 82,5%		0,01	0,06	8,20	0,09	74,80
	Oua		0,04	4,52	3,48	0,35	49,76
	TOTAL			22,61	23,42	109,34	702,15
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Ciorbă din varză	1/400					
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Bors acru		0,015				
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	cartofi,gulas	1/120/80/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	137,20
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Pasta de tomate		0,004	0,25	0,10	0,75	4,75

	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Carne de vita		0,140	24,24	8,40		180,00
	Sare iodata		0,002				
3	sfecla/miez de floarea soarelui	1/100/10					
	Sfeclă		0,100	1,36		8,64	34,40
	Sare iodata		0,001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		0,99		8,99
	Miez de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Verdeata		0,001	0,17	0,04	0,42	0,31
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5	Pâine de secara	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			45,57	34,26	155,88	1115,65

Ziua III Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	1/100/15/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			25,32	22,05	113,03	796,37
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Supă cu mazare și verdeață	1/400					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodata		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/150/100/30					
	Mamaliga		0,040	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40

	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14		0,80	3,53
	Peste congelat		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,006		5,94		53,94
	Sare iodată		0,001				
3.	Ou fiert	1/40					
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,2
5	Piine de secara	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			45,38	27,73	162,19	1085,35

		Ziua IV		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din mei pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	1/100/25/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	TOTAL			24,86	25,66	112,45	815,10
Dejun 2							
1.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1.	Supă cu paste fainoase	1/400/15					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	140,56
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Foi de dafin		0,001				
	Paste fainoase		0,015	1,50	0,20	11,10	54,00
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Smintina 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
2.	Varza inabusita cu carne de pui	1/300/100					

	Varza		0,150	0,96		6,48	37,20
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Fileu de pui		0,125	26,00	11,00	7,50	148,75
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Morcov		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
3.	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Pâine de secară	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			46,51	31,75	166,92	1087,40

	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Sare iodată		0,001				
3.	Salata de morcov,radacina telina	1/100					
	Morcov		0,120	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina telina		0,040	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4.	Piine de secara	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			50,53	33,48	218,01	1169,01

Ziua I

Săptămîna 2

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Cacao pe lapte	1/200					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	/100/15/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
	TOTAL			25,74	22,54	127,63	860,01
Dejun 2							
	Fructe de sezon	1/100					
1	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
	Rasolnic	1/400					
1	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodată		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66
	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/200/60					
2	Cartofi		0,280	4,03	0,20	38,30	161,28
	Sare iodată		0,001				
	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22

	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
	Salată din varză si morcov,seminte de susan	1/100/10					
3	Varză proaspătă		0,130	0,83		5,62	32,24
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui		0,001		0,99		8,99
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Pâine de seară	1/100					
4	Pâine de seară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	Compot din fructe uscate	1/200					
5	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			33,80	26,85	168,22	1040,06

		Ziua II		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,44	29,17	123,48
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,015			14,85	52,20
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt/branza tare	/100/10/15					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Branza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
TOTAL				27,65	25,83	122,06	853,55
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Supă cu orez/smantana	1/500/15					
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Orez		0,015	1,39	0,16	10,94	46,30
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Smantana 15%		0,015	0,42	3,00	0,48	30,00
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/300/100					
	Carne de pui		0,125	26,00	11,00	7,50	148,75
	Varză		0,150	0,96		6,48	37,20
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20

	Morcov		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Tomate în suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
3.	Ou fiert	1/40					
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
4.	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
5.	Pâine de secară	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
6.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			50,71	31,23	170,03	1055,99

		Ziua III		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci orez pe lapte cu stafide	1/300/15					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Stafide		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,015			14,85	52,20
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun/unt	/100/15/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
TOTAL				17,72	18,55	125,75	785,24
		Dejun 2					
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
		Prînz					
1	Ciorbă din sfeclă	1/500					
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	103,68
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,110	1,50		9,50	37,84
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos de smantana	1/150/100/50					
	Crupe de hrișcă		0,040	4,59	0,79	23,36	135,83

	Fileu de pui		0,110	17,16	7,26	4,95	98,18
	Pâine		0,007	0,57	0,08	3,36	18,69
	Smantana		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Ouă		0,008	0,90	0,70	0,07	9,95
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pasta de tomate		0,003	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Făină		0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
3	Salata de varza pekin si mazare verde	1/100					
	Varza de pekin		0,140	0,90		6,05	34,72
	Mazare verde		0,020	1,00	0,04	2,60	8,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4.	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Piine de secara	1/100					
	Piine de secara		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
	TOTAL			42,80	28,37	175,52	1071,21

		Ziua IV		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
		Dejunul					
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt/ou fert	1/100/10/40					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
TOTAL				29,46	25,38	104,92	813,13
		Dejun 2					
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
		Prînz					
1	Supă cu perișoare	1/500/70					
	Carne de pui		0,050	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Bors acru		0,010				
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97

2	Beefstroganoff cu terci de grâu	1/70/50/75					
	Crupe de grâu		0,020	2,97	0,25	16,58	88,36
	Carne de vită		0,095	19,70	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
3	Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui	1/100/10					
	Morcov		0,120	1,25	0,10	6,72	39,36
	Radacina de telina		0,040	0,20	0,06	0,84	4,48
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodată		0,001				
4	Piine de secară	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
	TOTAL			54,04	37,28	146,53	1092,24

Ziua V Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Paste fainoase pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Paste fainoase		0,035	3,50	0,46	25,90	126,00
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahar		0,015			14,85	52,20
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare/unt	/100/25/10					
	Piine de faina integrala		0,100	8,10	1,20	48,00	267,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Brinza tare 50%		0,025	6,24	6,48		93,12
	TOTAL			24,00	24,46	109,44	791,41
Dejun 2							
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
Prînz							
1	Supa cu mazare	1/500					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,180	2,59	0,13	24,62	123,68
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mămăliguță, pește copt	1/200/100					
	Făină de porumb		0,060	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Sare iodată		0,001				
	Pește congelat		0,140	13,57	3,75		116,51

	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Pâine de secară	1/100					
	Pâine de secară		0,100	9,00	3,00	48,00	258,00
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,015				
	TOTAL			40,73	26,36	147,28	1020,96