

ÎNTRERINDEREA MUNICIPALĂ

„PIAȚA CENTRALĂ”

COORDONAT

Șef Centrul

Sănătate Publică

Chișinău

E. Teaci

09 ” 2019



APROBAT

Director interimar

ÎM „Piața Centrală”

mun. Chișinău

Iu. Vasilenco

25 ” 12 2019



*Meniu -model
Pentru perioada de iarna
a anului de studii 2020
pentru clasele sportive*

LUNI-I săptămână	Masa	Brutto ,gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoare energetică Kcal
	(grame)					
Dejun cl.I-IV						
Brânza ch .tare gr.45%	1/10	11	2,60	2,70	0,00	38,81
Terci hriscă puhav	1/150		6,98	5,46	35,45	244,68
crupe de hrișcă		60,6	6,95	1,2	35,4	205,78
Unt (82,5% gr)		5,25	0,03	4,26	0,05	38,9
sare		0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,30	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine din făina de grâu integr.fort.Fe /acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
total dejun			13,68	8,77	74,75	470,64
Dejun cl.V-IX						
Brânza ch .tare gr.45%	1/10	11	2,61	2,70	0,00	38,90
Terci hriscă puhav	1/200		9,32	7,34	47,26	326,73
crupe de hrișcă		80,8	9,28	1,6	47,2	274,37
Unt (82,5% gr)		7	0,04	5,74	0,06	52,36
sare		0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,30	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine din făina de grâu fort.Fe /acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
total dejun			16,03	10,65	86,56	552,78
Prînz cl.I-IV						
Salată (varză proaspătă cu morcov)	1/100		0,76	4,96	9,91	90,92
varză pr		98,6	0,63	0,00	4,26	24,47
morcov		12,5	0,13	0,01	0,70	4,10
ulei		5	0,00	4,95	0,00	44,95
zahar		5	0,00	0,00	4,95	17,40

sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	250/3		3,46	2,43	24,56	121,25
cartofi		100	1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă		12	0,17	0,00	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,10	0,70	4,10
paste fainoase		10	1,00	0,13	7,40	36,00
ulei		2	0,00	1,98	0,00	17,98
sare		2	0,00	0,00	0,00	0,00
verdeața		4,3	0,72	0,15	1,82	1,34
Pârjoala coaptă	1/75		17,15	9,62	17,24	180,56
Piept pui broiler		72,75	15,14	6,41	4,37	86,58
pâine grâu		13,65	1,11	0,17	6,56	36,45
ceapă		10,5	0,15	0,00	0,84	3,71
pesmeți		8,5	0,75	0,08	5,48	26,85
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
ulei		3	0,00	2,97	0,00	26,97
Mazare fiarta	1/150		16,16	5,01	37,23	259,53
mazare uscata		70,5	16,13	0,70	37,18	220,26
unt		5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		0,9	0,1	11,01	47,05
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	50/30		8,55	2,1	48	262,5
total prînz			47,135	24,215	176,215	1064,105

Prînz V-IX

Salată (varză proaspătă cu morcov)	1/100		0,76	4,96	9,91	90,92
varză pr		98,6	0,63	0,00	4,26	24,47
morcov		12,5	0,13	0,01	0,70	4,10
ulei		5	0,00	4,95	0,00	44,95
zahar		5	0,00	0,00	4,95	17,40

sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și paste fainoase/verd.	400/3		5,54	3,89	39,30	193,16
cartofi		160	2,30	0,11	21,89	92,16
ceapă		18	0,27	0,00	1,54	6,77
morcov		20	0,21	0,16	1,12	6,56
paste fainoase		10	1,60	0,21	11,84	57,60
ulei		3,2	0,00	3,17	0,00	28,77
sare		2	0,00	0,00	0,00	0,00
verdeața		4,3	1,15	0,24	2,91	1,30
Pârjoala coaptă	1/100		22,86	10,79	19,33	204,86
Piept pui broiler		97	20,18	8,54	5,82	115,44
pâine grâu		18,2	1,48	0,22	8,74	48,60
ceapă		14	0,20	0,00	1,12	4,94
pesmeți		11,4	1,00	0,05	3,65	17,90
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
ulei		4	0,00	1,98	0,00	17,98
Mazare fiarta	1/150		16,16	5,01	37,23	259,53
mazare uscata		70,5	16,13	0,70	37,18	220,26
unt		5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/200		1,8	0,2	22,02	94,1
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	50/50		8,55	2,1	48	262,5
total prînz			55,826	26,948	204,056	1207,366
Total dejun+prînz	cl.I-IV		60,815	32,985	250,965	1534,745
Total dejun+prînz	cl.V-IX		71,856	37,598	290,616	1760,146

Marți-I săptămână	Masa	Brutto gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoare energetică Kcal
	(grame)					
Dejun cl.I-IV						
Unt	1/10	10	0,06	8,2	0,08	74,8
Terci din ovăz cu lapte (2,5%gr.)	1/200		8,23	4,54	39,87	181,16
fulgi de ouas		44,4	5,28	2,57	29,01	109,11
lapte		98,4	2,95	1,97	4,92	51,17
zahar		6	0	0	5,94	20,88
Lapte fiert	1/150		4,74	3,16	7,9	82,16
lapte		158	4,74	3,16	7,9	82,16
Pâine făina de grâu integr.fort.Fe /acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
			17,08	16,50	71,85	471,62
Dejun cl.V-IX						
Unt	1/20	20	0,12	16,4	0,16	149,6
Terci din ovăz cu lapte (2,5%gr.)	1/200		8,23	4,54	39,87	181,16
fulgi de ouas		44,4	5,28	2,57	29,01	109,11
lapte		98,4	2,95	1,97	4,92	51,17
zahar		6	0	0	5,94	20,88
Lapte fiert	1/150		4,74	3,16	7,9	82,16
lapte		158	4,74	3,16	7,9	82,16
Pâine din făina integrala fort.Fe /acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	133,50
			17,14	24,70	71,93	546,42
Prînz cl.I-IV						

Salată Vitamin	1/100		2,25	14,89	12,77	186,91
Varza pr		31,3	0,2	0	1,35	7,76
ceapa		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,07	4,1
ardei dulci		20	0,15	0	0,9	4,5
mazare conservată		30,8	1,54	0,06	4	12,32
lămâie		10	0,06	0,02	0,54	1,74
ulei		15	0	14,8	0	134,85
zahar		5	0	0	4,95	17,41

sare		1	0	0	0	0
Sci varză și cartofi cu smântână pr.termic	250/10		1,61	6,99	10,3	112,67
cartofi		40	0,58	0,03	5,47	23,04
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
varza pr.		62,5	0,4	0	2,7	15,5
ulei		5	0	4,95	0	44,95
pasat de rosii		1	0,05	0	0,15	0,85
sare		0,25	0	0	0	0
smântână		10	0,28	2	0,32	20
Pârjoală din carne de vită	1/60		8,2	5,48	9,4	126,2
carne bovină		44,4	6,73	2,33	0	49,95
ceapă		7,2	0,1	0	0,57	2,54
pâine		10,8	0,87	0,13	5,18	28,84
pesmeți macinați		6	0,5	0,05	3,65	17,9
ulei		3	0	2,97	0	26,97
sare		0,2	0	0	0	0
Pireu de cartofi	1/200		4,29	6,54	32,85	200,2
cartofi		228	3,3	0,16	31,2	131,3
lapte		31,8	0,95	0,64	1,59	16,54
unt		7	0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		2,5	0,28	14,37	90,6
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	50/30		6,75	1,5	38,4	210,9
			25,76	35,68	146,36	1029,78
Prînz V-IX						
Salată Vitamin	1/100		2,25	14,89	12,77	186,91
Varza pr		31,3	0,2	0	1,35	7,76
ceapa		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,07	4,1
ardei dulci		20	0,15	0	0,9	4,5
mazare conservată		30,8	1,54	0,06	4	12,32

lămâie		10	0,06	0,02	0,54	1,74
ulei		15	0	14,8	0	134,85
zahar		5	0	0	4,95	17,41
sare		1	0	0	0	0
Sci din varză și cartofi cu smântână pr.termic	400/10		2,38	9,99	16,2	167,76
cartofi		64	0,92	0,05	8,76	36,86
ceapă		19,2	0,28	0	1,53	6,77
morcov		20	0,21	0,02	1,12	6,56
varza pr.		100	0,64	0	4,32	24,8
ulei		8	0	7,92	0	71,92
pasat de rosii		1	0,05	0	0,15	0,85
sare		0,25	0	0	0	0
smântână		10	0,28	2	0,32	20
Pârjoală din carne de vită	1/75		10,16	7,59	11,36	162,59
carne bovină		55,5	8,41	2,91	0	62,4
ceapă		9	0,13	0,01	0,7	4,1
pâine		13,5	0,87	0,13	5,18	28,84
pesmeți macinați		7,5	0,75	0,08	5,48	26,85
ulei		4,5	0	4,46	0	40,4
sare		0,2	0	0	0	0
Pireu de cartofi	1/250		16,05	8,12	41,06	249,88
cartofi		285	4,1	0,21	38,99	164,16
lapte		39,7	11,9	0,79	1,99	20,64
unt		8,7	0,05	7,12	0,08	65,08
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/200		1,8	0,2	22,02	94,1
Pâine făină integrală fort.acid folic.Fe/pâine secară	50/50		8,55	2,1	48	262,5
			41,35	42,89	179,68	1226,04
Total dejun+prânz cl.I-IV			42,84	52,18	218,21	1501,4
Total dejun+prânz cl.V-IX			58,49	67,59	251,61	1772,46

Miercuri I săptămână	volumul	masa	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoare energetică Kcal
	bucatelor, gr/ml	brutto, gr/ml				
Dejun cl.I-IV						
Papanași de brânză	1/50		8,31	6,43	9,84	153,02
brânză de vaci		45,3	7,25	4,08	0,46	91,05
faina		6,6	0,66	0,07	4,8	23,63
ulei		2	0	1,98	0	17,98
zahar		4,6	0	0	4,55	16,01
ouă		3	0,4	0,3	0,03	4,35
Terci griș lapte	1/150		4,98	1,74	42,32	195,88
lapte		79,2	2,38	1,58	3,96	41,18
crupe de griș		23,1	2,6	0,16	16,78	78,84
zahar		21,8	0	0	21,58	75,86
sare		0,3	0	0	0	0
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine integrala fort.Fe,acid folic	1/50		4,05	0,6	24	93,1
			17,39	8,78	91,46	495,65
Dejun cl.V-IX						
Papanași de brânză	1/75		12,2	8,5	14,94	219,17
brânză de vaci		68	10,8	6,12	0,68	136,68
faina		10	1	0,1	7,3	35,8
ulei		2	0	1,98	0	17,98
zahar		7	0	0	6,93	24,36
ouă		3	0,4	0,3	0,03	4,35
Terci griș lapte	1/150		4,98	1,74	42,32	195,88
lapte		79,2	2,38	1,58	3,96	41,18
crupe de griș		23,1	2,6	0,16	16,78	78,84
zahar		21,8	0	0	21,58	75,86
sare		0,3	0	0	0	0
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65

ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine integrala fort.Fe,acid folic	1/50		4,05	0,6	24	93,1
			21,28	10,85	96,56	561,8
Prînz cl I-IV						
Salata din legume pr.	1/100		0,7	14,9	8,68	170,7
morcov		16	0,16	0,02	0,9	5,24
țelina		8,6	0,04	0,02	0,18	0,96
roșii		27,2	0,16	0	1,08	4,66
castraveți		28,8	0,22	0	0,8	3,22
varza pr.		17,6	0,12	0	0,76	4,36
ulei		15	0	14,86	0	134,86
zahar		5	0	0	4,96	17,4
sare		0,25	0	0	0	0
Supă cartofi mazăre uscată/verdeata	250/3		6,59	5,61	22,59	156,41
cartofi		66,75	0,96	0,05	9,13	38,45
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,07	4,1
mazare uscata		20,3	4,65	0,2	10,71	63,42
ulei		5	0	4,95	0	44,95
sare		0,05	0	0	0	0
verdeata		4,05	0,68	0,4	1,72	1,26
Pește copt cu legume	50/50		7,47	6,87	4,6	125,12
pește cong.		71	6,88	1,9	0	59,08
ceapă		9,5	0,14	0	0,76	3,35
morcov		22,5	0,23	0,02	1,26	7,38
pasta de roșii		4	0,22	0	0,6	3,4
ulei		5	0	4,95	0	44,95
zahar		2	0	0	1,98	6,96
sare		0,3	0	0	0	0
Terci de porumb	1/150		4,15	5,09	27,64	165,3
crupe de porumb		41,4	4,12	1,65	27,6	133,88

unt		5,2	0,03	3,44	0,04	31,42
sare		0,2	0	0	0	0
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		0,7	0,2	15,4	64,3
Pâine integrala fort acid folic, Fe /pâine secară	50/50		8,55	2,1	48	262,5
			28,32	34,77	155,18	1046,63
Prânz cl.V-IX						
Salata din legume pr.	1/100		0,7	14,9	8,68	170,7
morcov		16	0,16	0,02	0,9	5,24
țelina		8,6	0,04	0,02	0,18	0,96
roșii		27,2	0,16	0	1,08	4,66
castraveți		28,8	0,22	0	0,8	3,22
varza pr.		17,6	0,12	0	0,76	4,36
ulei		15	0	14,86	0	134,86
zahar		5	0	0	4,96	17,4
sare		0,25	0	0	0	0
Supă cartofi mazăre uscată/verdeata	400/3		10,136	8,736	35,112	249,5
cartofi		106,8	1,536	0,08	14,608	61,52
ceapă		19,2	0,272	0	1,536	6,768
morcov		20	0,208	0,016	0,112	6,56
mazare uscata		32,48	7,44	0,32	17,136	101,472
ulei		8	0	7,92	0	71,92
sare		0,08	0	0	0	0
verdeța		4,05	0,68	0,4	1,72	1,26
Pește copt cu legume	75/50		10,91	7,82	4,6	154,67
pește cong.		106,5	10,32	2,85	0	88,63
ceapă		9,5	0,14	0	0,76	3,35
morcov		22,5	0,23	0,02	1,26	7,38
pasta de roșii		4	0,22	0	0,6	3,4
ulei		5	0	4,95	0	44,95

zahar		2	0	0	1,98	6,96
sare		0,3	0	0	0	0
Terci de porumb	1/200		5,53	7,94	36,86	230,86
crupe de porumb		55,2	5,49	2,2	36,8	178,5
unt		7	0,04	5,74	0,06	52,36
sare		0,2	0	0	0	0
Compot din fructe	1/200		0,16	0,00	28,27	102,30
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		0,7	0,2	15,4	64,3
Pâine integrala fort acid folic, Fe /pâine secară	50/50		8,55	2,1	48	262,5
			36,69	41,70	176,92	1234,83
Total dejun+prânz	cl. I-IV		45,71	43,55	246,64	1542,28
Total dejun+prânz	cl. V-IX		57,966	52,546	273,482	1796,63

Joi I săptămână	volumul	masa	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoare energetică Kcal
	bucatelor, gr/ml	brutto, gr/ml				
Dejun cl.I-IV						
Unt	1/10	10	0,06	8,2	0,9	74,8
Brânza ch .tare gr.45%	1/15	16	3,9	4,05	0	58,26
Terci din orez cu lapte(2,5% gr.)	1/150		4,62	2,14	28,92	174,37
lapte		73,8	2,21	1,48	3,69	38,38
orez		33,3	2,41	0,66	20,77	120,33
zahar		4,5	0	0	4,46	15,66
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine integrala fort.Fe,acid folic	1/50		4,05	0,6	24	133,5
			12,68	15	69,12	494,58
Dejun cl.V-IX						
Unt	1/10	10	0,06	8,2	0,9	74,8
Brânza ch .tare gr.45%	1/15	16	3,9	4,05	0	58,26
Terci din orez cu lapte(2,5% gr.)	1/200		6,16	2,85	38,004	232,49
lapte		98,4	2,95	1,97	4,92	51,17
orez		44,4	3,21	0,88	27,69	160,44
zahar		6	0	0	5,394	20,88
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine integrala fort.Fe,acid folic	1/50		4,05	0,6	24	133,5
			14,22	15,71	78,204	552,7
Prînz cl.I-IV						
Vinegretă	1/100		1,62	10,04	9,38	130,12
cartofi		28,9	0,42	0,02	3,95	16,65
ceapă		17,9	0,26	0	1,43	6,32

sfeclă		19,1	0,26	0	1,65	6,57
morcov		12,6	0,13	0,01	0,71	4,13
castraveți conservați		54,6	0,55	0,11	1,64	6,55
ulei		10	0	9,9	0	89,9
Supă cartofi ,arpacaș verdeata	250/3		3,45	2,76	23,69	121,83
crupe de arpacaș		10	0,99	0,13	6,53	32,08
cartofi		100	1,44	0,07	13,68	57,6
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		2,5	0	2,4	0	22,48
sare		0,05	0	0	0	0
verdeata		4,05	0,72	0,15	1,82	1,34
Chifteluțe carne de piept de pui/sos	75/50		15,41	6,83	12,175	129,455
carne piept pui		67,875	14,115	5,97	4,08	80,775
pâine		9,75	0,795	0,12	4,68	26,04
ceapă		10,8	0,15	0	0,855	3,81
faină		3,5	0,35	0,04	2,56	12,53
ulei		0,7	0	0,7	0	6,3
sare		0,2	0	0	0	0
Paste fierte	1/200		6,84	6,62	50,38	297,16
paste fainoase		68	6,8	0,88	50,32	244,8
unt		7	0,04	5,74	0,06	52,36
sare		0,02	0	0	0	0
Fructe proaspete	1/100		0,7	0,2	15,4	64,3
Suc de fructe	1/200		0,4	0	22	92
Pâine integrala fortificata cu Fe și acid folic/pâine secara	50/30		6,75	1,5	38,4	210,9
			35,17	27,95	171,425	1045,765
Prînz cl.V-IX						
Vinegretă	1/100		1,62	10,04	9,38	130,12
cartofi		28,9	0,42	0,02	3,95	16,65
ceapă		17,9	0,26	0	1,43	6,32
sfeclă		19,1	0,26	0	1,65	6,57
morcov		12,6	0,13	0,01	0,71	4,13

castraveți conservați		54,6	0,55	0,11	1,64	6,55
ulei		10	0	9,9	0	89,9
Supă cartofi ,arpacaș verdeata	400/3		5,07	4,46	36,81	194,11
crupe de arpacaș		16	1,58	0,21	10,45	51,32
cartofi		160	2,3	0,12	21,89	92,16
ceapă		19,2	0,27	0	1,53	6,77
morcov		20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei		4	0	3,96	0	35,96
sare		0,05	0	0	0	0
verdeata		4,05	0,72	0,15	1,82	1,34
Chifteluțe carne de piept de pui/sos	100/50		20,43	8,86	15,38	166,33
carne piept pui		90,5	18,82	7,96	5,44	107,7
pâine		13	1,06	0,16	6,24	34,72
ceapă		14,4	0,2	0	1,14	5,08
faină		3,5	0,35	0,04	2,56	12,53
ulei		0,7	0	0,7	0	6,3
sare		0,2	0	0	0	0
Paste fierte	1/200		6,84	6,62	50,38	297,16
paste fainoase		68	6,8	0,88	50,32	244,8
unt		7	0,04	5,74	0,06	52,36
sare		0,02	0	0	0	0
Fructe proaspete	1/100		0,7	0,2	15,4	76
Suc de fructe	1/200		0,4	0	22	92
Pâine integrala fortificata cu Fe și acid folic/pâine secara	50/50		8,55	2,1	48	262,5
			43,61	32,28	197,35	1218,22
Total dejun+prînz	cl. I-IV		47,85	42,95	240,55	1540,35
Total dejun+prînz	cl. V-IX		57,83	47,99	275,55	1770,92

Vineri I săptămână	volumul	masa	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoare energetică Kcal
	bucatelor, gr/ml	brutto, gr/ml				
Dejun cl.I-IV						
Legume proaspete	1/15	17	0,11	0	0,6	3,3
Pârjoala coaptă fileu pui	1/30		6,86	4,64	6,9	77,91
piept pui		29,1	6,05	2,56	1,75	34,63
pâine		5,5	0,45	0,07	2,64	14,69
ceapă		4	0,06	0	0,32	1,41
pesmeți		3,4	0,3	0,03	2,19	9,2
ulei		2	0	1,98	0	17,98
Terci din grâu puhav	1/100		4,63	3,25	25,77	163,31
crupe de grâu		38,8	4,61	0,38	25,74	137,13
unt		3,5	0,02	2,87	0,03	26,18
Cacao lapte (2,5%gr.)	1/150		2,25	1,5	18,59	91,2
lapte		75	2,25	1,5	3,75	39
cacao		3	0	0	0	0
zahar		15	0	0	14,84	52,2
Pâine făină integrală fort.acid folic ,Fe	1/50		4,5	1,5	24	129
total dejun			18,35	9,39	75,86	464,72
Dejun cl.V- IX						
Legume proaspete	1/30	34	0,22	0	1,2	6,8
Pârjoala coaptă fileu pui	1/30		6,86	4,64	6,9	77,91
piept pui		29,1	6,05	2,56	1,75	34,63
pâine		5,5	0,45	0,07	2,64	14,69
ceapă		4	0,06	0	0,32	1,41
pesmeți		3,4	0,3	0,03	2,19	9,2
ulei		2	0	1,98	0	17,98

Terci din grâu puhav	1/150		6,94	4,84	38,65	244,6
crupe de grâu		58,2	6,91	0,58	38,6	205,7
unt		5,25	0,03	4,26	0,05	38,9
Cacao lapte (2,5%gr.)	1/150		2,25	1,5	18,59	91,2
lapte		75	2,25	1,5	3,75	39
cacao		3	0	0	0	0
zahar		15	0	0	14,84	52,2
Pâine făină integrală fort.acid folic ,Fe	1/50		4,5	1,5	24	129
total dejun			20,77	10,99	89,34	549,51
Prînz cl.I-IV						
Salata din legume pr.	1/100		0,72	19,8	3,92	196,4
castraveți		37,5	0,28	0	1,05	4,2
roșii		48,2	0,27	0	1,92	8,2
ceapă		11,9	0,17	0	0,95	4,2
ulei		20	0	19,8	0	179,8
Borș cu cartofi / smântână pr.termic/verd	400/10/3		2,21	5,1	10,97	103,73
cartofi		66,75	0,1	0	0,92	3,89
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
sfecă		51	0,69	0	4,41	17,54
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		5	0	4,95	0	44,95
pastă de roșii		3	0,16	0	0,45	2,55
zahar		1,5	0	0	1,49	5,21
smântână		10	0,28	0	0,32	20
verdeața		4,05	0,68	0,14	1,72	1,26
Pilaf cu carne pui	150/75		24,26	16,75	40,5	380,4
carne pui		128,4	20,03	8,47	5,78	114,6
ulei		7,3	0	7,23	0	65,63
orez		52,5	3,79	1,04	32,74	189,71
ceapă		9,2	0,13	0	0,73	3,25
morcov		14,2	0,15	0,01	0,8	4,66
pasta de roșii		3	0,16	0	0,45	2,55

Compot de fructe	1/200		0,16	0	28,27	102,3
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		0,63	0,07	7,7	52,9
Pâine din făina integrala fort.Fe /acid folic	50/30		6,75	1,5	38,4	210,9
			34,73	43,22	129,76	1046,63
Prînz cl.I-IV						
Salata din legume pr.	1/100		0,72	19,8	3,92	196,4
castraveți		37,5	0,28	0	1,05	4,2
roșii		48,2	0,27	0	1,92	8,2
ceapă		11,9	0,17	0	0,95	4,2
ulei		20	0	19,8	0	179,8
Borș cu cartofi / smântână pr.termic/verd	250/10/3		4,24	5,19	28,24	176,53
cartofi		106,8	1,54	0,08	14,61	61,52
ceapă		19,2	0,27	0	1,53	6,72
sfeclă		81	1,1	0	7	27,76
morcov		20	0,21	0,02	1,12	6,56
ulei		5	0	4,95	0	44,95
pastă de roșii		3	0,16	0	0,45	2,55
zahar		1,5	0	0	1,49	5,21
smântână		10	0,28	0	0,32	20
verdeața		4,05	0,68	0,14	1,72	1,26
Pilaf cu carne pui	200/100		32,21	19,93	53,34	481,84
carne pui		171,2	26,71	11,3	7,7	152,8
ulei		7,3	0	7,23	0	65,63
orez		70	5,06	1,39	43,66	252,95
ceapă		9,2	0,13	0	0,73	3,25
morcov		14,2	0,15	0,01	0,8	4,66
pasta de roșii		3	0,16	0	0,45	2,55
Compot de fructe	1/200		0,16	0	28,27	102,3
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52

Fructe proaspete	1/100		0,63	0,07	7,7	52,9
Pâine făina integrala fort.Fe acid folic/pâine secară	50/30		6,75	1,5	38,4	210,9
			44,71	46,49	159,87	1220,87
Total dejun+prînz	cl. I-IV		53,08	52,61	205,62	1511,35
Total dejun+prînz	cl. V-IX		65,48	57,48	249,21	1770,38