

COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chişinău

D-na Eudochia TCACI

“ 6 ” decembrie 2019



“APROBAT”

Director

S.R.L. “SAVUROS PRIM”

Victor CIOBANU

“ 02 ” decembrie 2019



## MENIU –MODEL

### 10 ZILE

Pentru alimentarea elevilor din cadrul instituțiilor  
de tip primar, gimnazial și liceal  
sezonul iarnă-primăvară 2019-2020

LUNI - 1

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
1	<b>Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)</b>	40/10/15				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	40	3.24	0.48	19.20	106.80
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	magiun	15	0.38	0.15	8.46	33.00
2	<b>Terci dens din crupe de gris</b>	200				
	crupa de gris	30	3.37	0.21	21.79	102.39
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.10
3	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	90	0.35		9.94	41.36
4	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	<b>Total</b>		<b>7.49</b>	<b>17.25</b>	<b>101.98</b>	<b>508.82</b>
<b>Dejunul complex 2</b>						
1	<b>Tartină cu cascaval</b>	55/15				
	pâine de grâu cu faina integral	55	4.46	0.66	26.40	146.85
	cascaval 45%	15	3.74	3.89	-	55.87
2	<b>Terci dens din crupe de ovas</b>	200				
	crupa de griu	30	3.56	0.30	19.90	106.03
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.10
3	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	90	0.35		9.94	41.36
4	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	<b>Total</b>		<b>12.18</b>	<b>13.00</b>	<b>79.30</b>	<b>500.58</b>
<b>Prânzul</b>						
1	<b>Salată din sfeclă proaspătă</b>	100				
	sfeclă	100	1.70	-	10.80	43.00
	ulei nerafinat	5	-	5	-	44.95
2	<b>Bors cu varza si smintina</b>	250/10				
	cartofi	100	1.46	00.07	13.68	57.60
	varză	60	0.48	-	3.24	18.60
	morcov	25	0.31	0.02	1.68	9.84
	crupe de arpacaș	20	1.98	0.26	1.07	64.15
	ceapă	5	0.07	-	0.40	1.76
	ulei	5	-	3.96	-	35.96
	smântână	10	0.28	2.00	0.32	20.00
3	<b>Pește copt cu pireu din cartofi și tomate</b>	50/150/30				
	pește	50	8.72	2.41	-	74.90
	făină de grâu	5	0.50	0.05	3.65	17.90
	ulei	5	-	3.96	-	35.96
	cartofi	150	2.88	0.11	27.36	116.00
	tomate	28	0.17	-	1.20	5.13
	sare iodată de masa		0.01	0.01		
4	<b>Compot din prune</b>	200				
	prune proaspete	50	0.35	-	6.44	29.21
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	<b>Pâine de grâu cu fier si acid folic</b>	S.R.L. „SAVUROS PRIM”	4.86	0.72	28.80	160.20
	<b>TOTAL</b>		<b>26.64</b>	<b>26.00</b>	<b>143.35</b>	<b>863.38</b>

## MARȚI - 2

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
<b>1</b>	<b>Supă cu fedea pe lapte (grasime 3,5%)</b>	200				
	paste fainoase	60	6.00	0.78	44.40	216.00
	lapte 3,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.20
<b>2</b>	<b>Chifla (achizitionata)</b>	60	6.00	0.96	30.00	154.20
<b>3</b>	<b>Lapte fiert grasime 2,5%</b>	100				
	lapte	100	3.00	2.00	5.00	52.00
<b>4</b>	<b>Fructe proaspete sezoniere</b>	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	<b>TOTAL</b>		18.70	5.94	102.41	<b>543.43</b>
<b>Dejunul complex 2</b>						
<b>1</b>	<b>Supă din crupede meipelapte(grasime 3,5%)</b>	200				
	mei	35	5.45	2.08	36.14	187.11
	lapte 3,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.20
<b>2</b>	<b>Chifla (achizitionata)</b>	60	6.00	0.96	30.00	154.20
<b>3</b>	<b>Lapte fiert grasime 2,5%</b>	100				
	lapte	100	3.00	2.00	5.00	52.00
<b>4</b>	<b>Fructe proaspete sezoniere</b>	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	<b>TOTAL</b>		18.25	7.94	103.41	<b>514.54</b>
<b>Prânzul</b>						
<b>1</b>	<b>Salată din castraveți/tomate cu ceapă verde</b>	<b>50</b>				
	castraveți	20	0.21	-	0.70	3.07
	tomate	20	0.14	-	1.05	5.20
	ceapă verde	5	0.02	-	0.40	1.85
	ulei nerafinat	2	-	4.95	-	22.00
<b>2</b>	<b>Bors din bulion din carne si smintina</b>	<b>250/10</b>				
	varză	120	0.77	-	5.18	29.70
	morcov	16	0.17	0.01	0.90	5.25
	cartofi	58	0.84	0.04	7.93	33.41
	ceapă	15	0.21	-	1.20	5.29
	pastă de tomate	3	0.16	-	0.45	2.55
	verdeață	8	1.34	0.28	3.39	2.50
	smântână	10	0.28	2	0.32	20.00
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	ulei	3	-	2.97	-	26.97
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
<b>3</b>	<b>Carne de gaina cu pireu din mazare fiarta</b>	<b>35/100</b>				
	carne de găină de micșorat si calculat la 35	35	7.80	3.30	2.25	44.63
	mazare	80	18.31	0.80	42.19	269.94
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	ceapa	10	0.14	-	0.80	3.53
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
<b>4</b>	<b>Compot din pere</b>	<b>200</b>				
<b>5</b>	<b>pere proaspete</b>	50	0.18	0.05	6.75	26.10
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	<b>Pâine de grâu cu fier si acid folic</b>	<b>50</b>	4.06	0.60	24.00	33.50
	<b>TOTAL</b>		<b>39.20</b>	<b>29.14</b>	<b>122.70</b>	<b>855.1</b>

MIERCURI - 3

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
<b>1</b>	<b>Budınca din orez si stafide</b>	<b>150/5</b>				
	orez	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	brinza de vaci	50	8.00	4.50	0.50	100.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	pesmeti pane	5	0.41	0.06	2.40	13.35
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
<b>2</b>	<b>Ou dietic fiert</b>	<b>50</b>	<b>6.79</b>	<b>5.22</b>	<b>0.52</b>	<b>74.65</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/15/5</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>20.22</b>	<b>58.57</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>19.28</b>	<b>16.24</b>	<b>67.52</b>	<b>530.36</b>
<b>Dejunul complex 2</b>						
<b>1</b>	<b>Terci dens din crupe de ovas cu stafide pe lapte de 3,5% de grasime</b>	<b>200</b>				
	ovas	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
	lapte 3,5 %	130	3.90	2.60	6.50	67.60
<b>2</b>	<b>Ou dietic fiert</b>	<b>50</b>	<b>6.79</b>	<b>5.22</b>	<b>0.52</b>	<b>74.65</b>
<b>3</b>	<b>Lapte fiert (grasime 3,5%)</b>	<b>150</b>	<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>78.00</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>20.72</b>	<b>16.55</b>	<b>68.33</b>	<b>536.47</b>
<b>Prânzul</b>						
<b>1</b>	<b>Salată de rosii cu ceapa verde</b>	<b>100</b>				
	rosii	75	0.46	-	3.19	13.68
	ceapă verde	20	0.29	-	1.60	7.06
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
<b>2</b>	<b>Supa cu fasole</b>	<b>250/10</b>				
	fasole	30	6.57	0.30	16.12	90.45
	cartofi	50	0.72	0.04	6.84	28.80
	morcov	15	0.16	0.01	0.84	4.32
	ceapă	8	0.11	-	0.64	2.82
	ulei	4	-	4.95	-	44.95
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
<b>3</b>	<b>Carne depasare fiarta cu legume</b>	<b>50/150</b>				
	carne de pasare	50	10.92	4.62	3.15	62.48
	cartofi	100	1.44	0.07	13.68	57.60
	sfecla	30	0.41	-	2.59	10.32
	morcov	25	0.26	0.02	1.40	8.20
	mazare verde	25	5.75	0.25	13.25	78.11
	ceapa	5	0.07	-	0.40	1.76
	ulei	5	-	4.95	-	44.95



nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
1	<b>Terci dens din hrisca pe lapte (3,5% grăsime)</b>	250				
	hrisca	40	4.59	0.79	23.36	135.83
	lapte 3,5 %	130	3.90	2.60	6.50	67.60
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	<b>Iaurt din( visina,caise mar)</b>	100	2	3	4	50.00
3	<b>Fructe proaspete</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
4	<b>Ceai cu zahar</b>	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	20	2.20	0.60	15.80	64.00
	<b>TOTAL</b>		<b>13.95</b>	<b>15.34</b>	<b>74.57</b>	<b>489.07</b>
<b>Dejunul complex 2</b>						
1	<b>Terci dens din arpacas pe lapte (3,5% grăsime)</b>	250				
	arpacas	40	3.96	0.51	26.14	128.30
	lapte 3,5 %	130	3.90	2.60	6.50	67.60
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	<b>Iaurt din( visina,caise mar)</b>	100	2	3	4	50.00
3	<b>Fructe proaspete</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
4	<b>Ceai cu zahar</b>	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	20	4.95	1.35	35.55	144.00
	<b>TOTAL</b>		<b>16.09</b>	<b>15.66</b>	<b>96.54</b>	<b>561.64</b>
<b>Prânzul</b>						
1	<b>Salată din morcovi cu varza</b>	100				
	morcov	75	0.94	0.07	5.04	29.52
	varza	20	0.08	-	2.24	9.31
	ulei nerafinat	3	-	2.97	-	26.97
2	<b>Bors cu legume si smintina</b>	250/10				
	varza	60	0.48	-	3.24	18.60
	cartofi	40	0.72	0.04	6.84	28.80
	sfecla	14	0.19	-	1.21	4.84
	morcov	15	0.16	0.01	0.84	4.92
	ceapă	7	0.10	-	0.56	2.47
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	smintina	10	0.28	2.00	0.32	20.00
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	<b>Peste copt cu pireu de cartofi</b>	/50/200				
	peste	50	8.72	2.41	-	74.90
	ulei	10	-	9.90	-	89.90
	cartofi	180	3.60	0.48	34.20	144.00
	lapte	50	1.50	1.00	2.50	26.00
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
4	<b>Fructe proaspete (portocale,prune)</b>	100	0.69	-	12.87	58.41



VINERI -5

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
<b>1</b>	<b>Terci dens din gris pe lapte (3,5% grăsime)</b>	200				
	Gris	40	3.49	0.22	22.52	105.80
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
<b>2</b>	<b>Fructe proaspete (banane)</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
<b>4</b>	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate</b>	50	2.05	2.38	18.50	106.50
	<b>TOTAL</b>		<b>12.75</b>	<b>13.48</b>	<b>101.13</b>	<b>478.55</b>
<b>Dejunul complex 2</b>						
<b>1</b>	<b>Terci dens din mei pe lapte (3,5% grăsime)</b>	200				
	mei	40	4.36	1.66	28.91	149.69
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
<b>2</b>	<b>Fructe proaspete (banane)</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	9.90	34.80
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
<b>4</b>	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate</b>	50	2.05	2.38	18.50	106.50
	<b>TOTAL</b>		<b>13.75</b>	<b>14.58</b>	<b>113.00</b>	<b>505</b>
<b>Prânzul</b>						
<b>1</b>	<b>Salată din varza proaspata</b>	100				
	varza	80	0.64	-	4.32	24.80
	ceapă verde	10	0.17	-	0.96	4.23
	ulei nerafinat	12	-	11.88	-	107.88
<b>2</b>	<b>Supa din orez</b>	200				
	orez	40	2.89	0.79	24.95	144.54
	ulei	3	-	2.97	-	26.97
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	ceapă	3	0.05	-	0.28	1.23
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
<b>3</b>	<b>Carne cu hrisca si tomate</b>	50/200				
	carne de pasare	50	10.40	4.40	3.00	59.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	crupa de hrisca	50	5.74	0.99	29.21	169.79
	tomate	45	0.27	-	1.88	8.04
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		



4	Fructe proaspete sezoniere(piersici)	100	0.90	0.30	9.00	39.00
5	Suc din fructe (cu mai putin de 5 g zahar liber la 100 ml.)	200	0.40	-	22	92.00
6	Pâine de secara cu fier si acid folic.	60	5.40	1.80	28.80	154.80
	<b>TOTAL</b>		<b>27.03</b>	<b>27.24</b>	<b>125.16</b>	<b>874.44</b>

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
1	<b>Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)</b>	<b>200</b>				
	orez	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	<b>Covrigei</b>	<b>25</b>	2.75	0.75	19.75	80.00
3	<b>Cacao</b>	<b>200</b>				
	cacao praf	5	1.28	0.27	1.48	16.00
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	<b>Total</b>		<b>10.95</b>	<b>9.06</b>	<b>87.80</b>	<b>483.22</b>
<b>Dejunul complex 2</b>						
1	<b>Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)</b>	<b>200</b>				
	orez	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	<b>Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)</b>	<b>50/10</b>				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	50	4.05	0.60	24.00	133.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	magiun	15	0.38	0.15	8.46	33.00
3	<b>Lapte 3,5 %</b>	<b>120</b>	3.60	2.40	3.00	62.40
	<b>Total</b>		<b>13.63</b>	<b>18.26</b>	<b>70.33</b>	<b>545.12</b>
<b>Prânzul</b>						
1	<b>Salată din ardei dulce</b>	<b>100</b>				
	ardei	50	0.50	-	3.02	15.08
	tomate	50	0.30	-	2.11	9.06
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	<b>Supa din legume cu smintina</b>	<b>250/10</b>				
	cartofi	70	1.40	0.07	13.27	55.87
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	varza	40	0.32	-	2.13	12.40
	mazare verde	10	0.50	0.02	1.30	4.00
	ceapa	5	0.09	-	0.48	2.12
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	ulei	5	-	2.97	-	26.97
	smintina	10	0.28	2.00	0.32	20.00
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	<b>Gulas cu orez</b>	<b>60/200</b>				
	carne de bovina	60	12.61	4.20	-	90.00
	tomate in suc propriu	5	0.05	0.02	0.15	0.95
	crupa de orez	35	2.53	0.69	21.83	126.47
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare iodata de masa		0.01	0.01		
4	<b>Fructe proaspete sezoniere(mere)</b>	<b>100</b>	0.72	-	17.29	74.11



## MARTI -7

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
<b>1</b>	<b>Budınca cu brinza</b>	<b>150</b>				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	crupa de gris	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte	40	1.20	0.80	2.00	20.80
<b>2</b>	<b>Mere coapte cu magiun</b>	<b>80/10</b>				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
<b>3</b>	<b>Lapte fiert 3,5 %</b>	<b>200</b>	<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>10.00</b>	<b>104.00</b>
	<b>Total</b>		<b>25,82</b>	<b>19,32</b>	<b>56,38</b>	<b>500,46</b>
<b>Dejunul complex 2</b>						
<b>1</b>	<b>Paste cu brinza</b>	<b>150</b>				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	paste	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte	40	1.20	0.80	2.00	20.80
<b>2</b>	<b>Mere coapte cu magiun</b>	<b>80/10</b>				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
<b>3</b>	<b>Lapte fiert 3,5 %</b>	<b>200</b>	<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>10.00</b>	<b>104.00</b>
	<b>Total</b>		<b>25,82</b>	<b>19,32</b>	<b>56,38</b>	<b>500,46</b>
<b>Prânzul</b>						
<b>1</b>	<b>Salată din tomate cu castraveti</b>	<b>100</b>				
	castraveti	50	0.40	-	1.50	6.03
	tomate	55	0.33	-	2.31	9.92
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
<b>2</b>	<b>Supa cu fidea si legume</b>	<b>250</b>				
	fidea	40	4.00	0.52	29.60	144.00
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	ceapa	20	0.29	-	1.60	7.06
	cartofi	30	0.72	0.04	6.84	28.80
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
<b>3</b>	<b>Pirjoala cu cartofi fierti si unt</b>	<b>65/200</b>				
	carne de pui	50	10.45	4.42	3.02	59.80
	ceapa	5	0.07	-	0.40	1.76
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	Piine de griu	12	0.97	0.14	5.76	32.04
	morcov	10	0.14	0.01	0.75	4.26
	lapte	20	0.60	0.40	1.00	10.40
	cartofi	28	2.38	0.12	22.57	95.04
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
<b>4</b>	<b>Fructe proaspete sezoniere</b>	<b>100</b>	<b>0.70</b>	<b>0.20</b>	<b>18.01</b>	<b>69.03</b>



nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din mei cu lapte (3,5% grăsime)</b>	200				
	mei	40	4.36	1.66	28.91	149.69
	lapte 3,5 %	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
<b>2</b>	<b>Tartina cu cascaval</b>	40/15				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	40	3.60	1.20	19,20	103,20
	cascaval 45 %	15	3.74	3.89		55,87
<b>3</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	150	0.53	-	19.92	62.04
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
	<b>TOTAL</b>		<b>15.85</b>	<b>13.28</b>	<b>90.81</b>	<b>525.41</b>
<b>Dejunul complex 2</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din hrisca cu lapte (3,5% grăsime)</b>	200				
	hrisca	40	4,59	0,79	23,36	135,83
	lapte 3,5 %	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
<b>2</b>	<b>Iaurt</b>	100	2,00	3,00	4,00	50,00
<b>3</b>	<b>Fructe proaspete banane</b>	100	0,98	0,29	21,56	87,22
<b>4</b>	<b>Cacao</b>	180				
	cacao praf	5				
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	150	4.40	2.8 0	7.00	78.00
	<b>TOTAL</b>		<b>15,60</b>	<b>13,48</b>	<b>86,72</b>	<b>513,45</b>
<b>Prânzul</b>						
<b>1</b>	<b>Salată din cartofi</b>	100				
	cartofi	100	2.02	0.10	19.45	80.64
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	verdeata	5	1.18	0.25	2.97	2.18
<b>2</b>	<b>Bors cu varza</b>	250				
	cartofi	50	0.86	0.04	8.21	34.56
	varza	35	0.29	-	1.94	11.16
	morcov	30	0.40	0.03	2.13	12.46
	pasta de tomate	10	0.54	-	1.50	8.50
	verdeturi	5	1.18	0.25	2.97	2.18
	ceapa	5	0.09	-	0.48	2.12
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
<b>3</b>	<b>Rulada cu ceapa si ou</b>	55/200				
	Ou de gaina	70	9.16	7.05	0.7.	100.77
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40

	lapte	23	0.69	0.46	1.15	11.96
	ceapa	27	0.50	-	2.79	12.35
	carne de gaina	70	16.64	7.04	4.80	95.20
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.40	-	11.44	47.56
5	Compot din fructe proaspete	200/10				
	mere	20	0.09	-	2.49	10.34
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	Pâine de grâu cu fier si acid folic	60	4.86	0.72	28.80	213.60
	<b>T O T A L</b>		<b>40.08</b>	<b>27.11</b>	<b>119.35</b>	<b>851.47</b>

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
1	<b>Terci din fulgi de ovas pe apa</b>	200				
	Fulgi de ovas	40	4,76	2,32	26,13	98,30
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	<b>Tartina cu unt si gem</b>	40/10/10				
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	40	4.05	0.60	24.00	100.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	gem	15	0.10	-	8.70	40.05
3	<b>Fructe proaspete</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
4	<b>Lapte 3,5 %</b>	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	<b>TOTAL</b>		16.49	18.56	100.38	541.49
<b>Dejunul complex 2</b>						
1	<b>Ou dietic fiert</b>	50	6.79	5.22	0.52	74.65
2	<b>Terci din fulgi de ovas pe apa</b>	200				
	Fulgi de ovas	70	8.32	4.06	45.73	172.03
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
3	<b>Fructe proaspete</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
4	<b>Cafea cu lapte</b>	150				
	cafea praf	5				
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	lapte 3,5 %	135	4.05	2.70	6.75	70.20
	<b>TOTAL</b>		19,75	20,18	120,08	523,32
<b>Prânzul</b>						
1	<b>Salată dinrosii cu ceapa verde</b>	100				
	rosii	80	0.48	-	3.39	14.54
	ceapa	30	0.51	-	2.87	12.70
	ulei	3	-	2.97	-	26.97
2	<b>Supa cu fasole</b>	250/10				
	fasole	40	8.760	0.40	21.49	120.59
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	ceapa	10	0.17	-	0.96	4.23
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	<b>Tiftelute pe abur cu crupe de griu</b>	65/200				
	Fileu de gaina	80	16.64	7.04	4.80	95.20
	unt	4	0.02	3.28	0.04	29.92
	oua	15	1.98	1.52	0.15	11.77
	ceapa	10	0.17	-	0.96	4.23
	Lapte	10	0.30	0.20	0.50	5.20
	Pesmeti din piine	5	0.41	0.06	2.40	13.90
	Crupe de griu	30	3.56	0.30	19.90	106.03
	Piine alba	5	0.41	0.06	2.40	13.35
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
4	<b>Compot din fructe proaspete</b>	200/10				





nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
1	<b>Paste cu cascaval (45%grasime)</b>	200				
	paste	70	7.00	0.91	51.80	252.00
	cascaval (45%grasime)	20	4.99	5.18	-	74.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
2	<b>Banane</b>	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	<b>200</b>				
	ceai	<b>2</b>	-	-	0.13	0.57
	zahar	<b>15</b>	-	-	14.85	52.20
	lamiie	<b>15</b>	0.09	1.03	0.81	2.61
	<b>Total</b>		12.67	10.49	86.12	465.00
<b>Dejunul complex 2</b>						
1	<b>Paste cu cascaval (45%grasime)</b>	200				
	paste	70	7.00	0.91	51.80	252.00
	cascaval (45%grasime)	20	4.99	5.18	-	74.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
2	<b>Portocale</b>	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	<b>200</b>				
	ceai	<b>2</b>	-	-	0.13	0.57
	zahar	<b>15</b>	-	-	14.85	52.20
	lamiie	<b>15</b>	0.09	1.03	0.81	2.61
	<b>Total</b>		12.67	10.49	86.12	465.00
<b>Prânzul</b>						
1	<b>Salată din legume proaspete</b>	100				
	varza	30	0.24	-	1.64	9.42
	morcov	30	0.40	0.03	2.19	12.46
	castraveti proaspeti	20	0.16	-	0.60	2.40
	verdeata	30	5.04	1.06	12.72	9.36
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	<b>Bors cu legume si smintina</b>	250/10				
	varza	60	0.48	-	3.24	18.60
	cartofi	40	0.81	0.04	7.66	32.26
	sfecla	14	0.24	-	1.51	6.02
	morcov	15	0.20	0.02	1.06	6.23
	ceapă	7	0.42	-	0.67	2.96
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	smintina	10	0.28	2.00	0.32	20.00
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	<b>Peste inabusit cu legume</b>	65/200				
	peste	50	8.72	2.41	-	74.90
	ceapa	14	0.24	-	1.36	6.00
	cartofi	45	0.90	0.05	8.55	36.00
	varza proaspata	10	0.08	-	0.54	3.10
	morcov	10	0.18	0.02	1.04	6.03
	ulei	10	-	9.90	-	89.90
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		



## LUNI - 1

## Clasele V-IX

<i>n</i> <i>r.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	<b>Dejunul complex 1</b>					
2	Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)	50/10/15				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	50	4.05	0.60	24.00	133.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	magiun	15	0.38	0.15	8.46	33.00
2	Terci dens din crupe de gris	200				
	crupa de gris	30	3.37	0.21	21.79	102.39
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.10
3	Fructe proaspete de sezon	150	0.53	-	14.92	62.04
	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	<b>Total</b>		<b>8.48</b>	<b>17.37</b>	<b>94.52</b>	<b>556.20</b>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
1	Tartină cu cascaval	50/15				
	pâine de grâu cu faina integral	50.00	5.00	0.50	36.50	179.00
	cascaval 45%	15	3.74	3.89	-	55.87
2	Terci dens din crupe de ovas	200				
	crupa de griu	30	3.56	0.30	19.90	106.03
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.10
3	Fructe proaspete de sezon	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	<b>Total</b>		<b>13.78</b>	<b>13.50</b>	<b>100.28</b>	<b>605.61</b>

**MARȚI - 2**  
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	<b>Dejunul complex 1</b>					
1	Supă cu fedea pe lapte (grasime 3,5% )	200				
	paste făinoase	60	6.00	0.78	44.40	216.00
	lapte 3,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.20
2	Chifla (achizitionata)	60	6.00	0.96	30.00	154.20
3	Cacao din lapte grasime 3,5%	150				
	cacao praf	3	0.72	0.51	0.81	10.71
	lapte	140	4.20	2.80	7.00	72.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	<b>TOTAL</b>		<b>17.69</b>	<b>14.55</b>	<b>100.83</b>	<b>609.74</b>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
1	Supă din crupe de mei pe lapte (grasime 3,5% )	200				
	mei	60	6.00	0.78	44.40	216.00
	lapte 3,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.20
2	Chifla (achizitionata)	60	6.00	0.96	30.00	154.20
3	Lapte fiert grasime 2,5%	200				
	lapte	200	6,22	4,00	10,00	104,00
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	<b>TOTAL</b>		<b>21.92</b>	<b>7.94</b>	<b>107.41</b>	<b>595,43</b>

**MIERCURI - 3**  
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	<b>Dejunul complex 1</b>					
<b>1</b>	<b>Budinca din orez stafide</b>	<b>150/5</b>				
	orez	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	brinza de vaci	50	8.00	4.50	0.50	100.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	pesmeti pane	5	0.41	0.06	2.40	13.35
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
<b>2</b>	<b>Ou dietic fiert</b>	<b>50</b>	<b>6.79</b>	<b>5.22</b>	<b>0.52</b>	<b>74.65</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>200/15/5</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>20.22</b>	<b>58.57</b>
<b>4</b>	<b>Pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>1.80</b>	<b>0.60</b>	<b>9.60</b>	<b>51.60</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>21.08</b>	<b>16.84</b>	<b>77.12</b>	<b>581.96</b>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
<b>1</b>	<b>Terci dens din crupe de ovas cu stafide pe lapte de 3,5% de grasime</b>	<b>150/5</b>				
	ovas	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
<b>2</b>	<b>Ou dietic fiert</b>	<b>50</b>	<b>6.79</b>	<b>5.22</b>	<b>0.52</b>	<b>74.65</b>
<b>3</b>	<b>Lapte fiert (grasime 3,5%)</b>	<b>150</b>	<b>4.50</b>	<b>3.00</b>	<b>7.50</b>	<b>78.00</b>
<b>4</b>	<b>Covrigei</b>	<b>45</b>	<b>4.95</b>	<b>1.35</b>	<b>35.55</b>	<b>144.00</b>
<b>5</b>	<b>Pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>1.80</b>	<b>0.60</b>	<b>9.60</b>	<b>51.60</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>30,42</b>	<b>21.18</b>	<b>127.71</b>	<b>610.00</b>



**JOI -4**  
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	<b>Dejunul complex 1</b>					
1	<b>Terci dens din hrisca pe lapte (3,5% grăsime)</b>	250				
	hrisca	40	4.59	0.79	23.36	135.83
	lapte 3,5 %	130	3.90	2.60	6.50	67.60
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	<b>Iaurt din( visina,caise mar)</b>	100	2	3	4	50.00
3	<b>Fructe proaspete</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
4	<b>Ceai cu zahar</b>	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	45	4.95	1.35	35.55	144.00
	<b>TOTAL</b>		<b>16.03</b>	<b>15.94</b>	<b>94.32</b>	<b>569.07</b>
	<b>Dejunul complex 2 clasele V-IX</b>					
1	<b>Terci dens din arpacas pe lapte (3,5% grăsime)</b>	250				
	arpacas	40	3.96	0.51	26.14	128.30
	lapte 3,5 %	130	3.90	2.60	6.50	67.60
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	<b>Iaurt din( visina,caise mar)</b>	100	2	3	4	50.00
3	<b>Fructe proaspete</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
4	<b>Ceai cu zahar</b>	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	45	4.95	1.35	35.55	144.00
	<b>TOTAL</b>		<b>16.09</b>	<b>15.66</b>	<b>96.54</b>	<b>561.64</b>



VINERI -5  
Clasele V-IX

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Dejunul complex 1</b>						
1	<b>Terci dens din gris pe lapte (3,5% grăsime)</b>	200				
	Gris	40	3.49	0.22	22.52	105.80
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
2	<b>Fructe proaspete (banane)</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
3	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
4	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate</b>	50	4.10	4.75	37.00	213
<b>TOTAL</b>			<b>14.80</b>	<b>15.87</b>	<b>119.83</b>	<b>585.05</b>
<b>Dejunul complex 2</b>						
1	<b>Terci dens din mei pe lapte (3,5% grăsime)</b>	200				
	mei	40	4.36	1.66	28.91	149.69
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
2	<b>Fructe proaspete (banane)</b>	150	0.53	-	14.92	62.04
3	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	9.90	34.80
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
4	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate</b>	50	4.10	4.75	37.00	213
<b>TOTAL</b>			<b>15.80</b>	<b>17.30</b>	<b>121.29</b>	<b>611.54</b>



LUNI-6  
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	<b>Dejunul complex 1</b>					
<b>1</b>	<b>Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)</b>	<b>200</b>				
	orez	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
<b>2</b>	<b>Covrigei</b>	<b>50</b>	5.50	1.50	39.50	160.00
<b>3</b>	<b>Cacao</b>	<b>200</b>				
	cacao praf	5	1.28	0.27	1.48	16.00
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	<b>Total</b>		<b>13.70</b>	<b>9.81</b>	<b>107.55</b>	<b>563.22</b>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
<b>1</b>	<b>Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)</b>	<b>200</b>				
	orez	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
<b>2</b>	<b>Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)</b>	<b>50/10</b>				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	50	4.05	0.60	24.00	133.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	magiun	15	0.38	0.15	8.46	33.00
<b>3</b>	<b>Lapte 3,5 %</b>	<b>180</b>	5.40	3.60	9.00	93.60
	<b>Total</b>		<b>15.43</b>	<b>19.46</b>	<b>76.33</b>	<b>576.32</b>



MARTI -7  
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	<b>Dejunul complex 1</b>					
<b>1</b>	<b>Budinca cu brinza</b>	<b>150</b>				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	crupa de gris	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte	40	1.20	0.80	2.00	20.80
<b>2</b>	<b>Mere coapte cu magiun</b>	<b>80/10</b>				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
<b>3</b>	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate</b>	<b>25</b>	2,05	2,35	18,5	106,5
<b>4</b>	<b>Lapte fiert 3,5 %</b>	<b>200</b>	6.00	4.00	10.00	104.00
	<b>Total</b>		<b>27,87</b>	<b>21,32</b>	<b>66,38</b>	<b>606,46</b>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
<b>1</b>	<b>Paste cu brinza</b>	<b>150</b>				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	paste	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte	40	1.20	0.80	2.00	20.80
<b>2</b>	<b>Mere coapte cu magiun</b>	<b>80/10</b>				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
<b>3</b>	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate</b>	<b>25</b>	2,05	2,35	18,5	106,5
<b>4</b>	<b>Lapte fiert 3,5 %</b>	<b>200</b>	6.00	4.00	10.00	104.00
	<b>Total</b>		<b>27,87</b>	<b>21,32</b>	<b>66,38</b>	<b>606,46</b>

**MIERCURI -8**  
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
<b>1</b>	<b>Terci din mei cu lapte (3,5% grăsime)</b>	200				
	mei	40	4.36	1.66	28.91	149.69
	lapte 3,5 %	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
<b>2</b>	<b>Tartina cu cascaval</b>	40/15				
	Pâine de grâu cu fier si acid folie	40	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cascaval 45 %	15	3,74	3,89		55,87
<b>3</b>	<b>Fructe proaspete de sezon</b>	150	0.53	-	19.92	62.04
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
	<b>TOTAL</b>		<b>15,85</b>	<b>13,28</b>	<b>100,81</b>	<b>560,21</b>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
<b>1</b>	<b>Terci din hrisca cu lapte (3,5% grăsime)</b>	200				
	hrisca	40	4,59	0,79	23,36	135,83
	lapte 3,5 %	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
<b>2</b>	<b>Iaurt</b>	100	2,00	3,00	4,00	50,00
<b>3</b>	<b>Fructe proaspete banane</b>	100	0,98	0,29	21,56	87,22
<b>4</b>	<b>Cacao</b>	200				
	cacao praf	5				
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	<b>TOTAL</b>		<b>16,60</b>	<b>14,08</b>	<b>88,72</b>	<b>553,45</b>

**JOI-9**  
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
1	Terci din fulgi de ouas pe apa	200				
	Fulgi de ouas	40	4,76	2,32	26,13	98,30
	unt	10	0,06	8,20	0,09	74,80
	zahar	10	-	-	9,90	34,80
2	Tartina cu unt si gem	40/10/10				
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	40	4,05	0,60	24,00	100,50
	unt	10	0,06	8,20	0,09	74,80
	gem	15	0,10	-	8,70	40,05
3	Fructe proaspete	150	0,53	-	14,92	62,04
4	Lapte 3,5 %	180	5,40	3,60	9,00	93,60
	<b>TOTAL</b>		<b>16,52</b>	<b>22,66</b>	<b>100,43</b>	<b>578,89</b>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
1	<b>Ou dietic fiert</b>	50	6,79	5,22	0,52	74,65
2	<b>Terci din fulgi de ouas pe apa</b>	200				
	Fulgi de ouas	70	8,32	4,06	45,73	172,03
	unt	10	0,06	8,20	0,09	74,80
	zahar	10	-	-	9,90	34,80
3	<b>Fructe proaspete</b>	150	0,53	-	14,92	62,04
4	<b>Cafea cu lapte</b>	150				
	cafea praf	5				
	zahar	10	-	-	9,90	34,80
	lapte 3,5 %	135	4,05	2,70	6,75	70,20
	<b>TOTAL</b>		<b>19,75</b>	<b>20,18</b>	<b>120,08</b>	<b>523,32</b>



VINERI -10  
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
<b>1</b>	<b>Paste cu cascaval (45%grasime)</b>	200				
	paste	70	7.00	0.91	51.80	252.00
	cascaval (45%grasime)	20	4.99	5.18	-	74.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
<b>2</b>	<b>Banane</b>	75	0.53	0.16	11.55	46.75
<b>3</b>	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate</b>	25	2.05	2.37	18.00	107.00
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	<b>200</b>				
	ceai	<b>2</b>	-	-	0.13	0.57
	zahar	<b>15</b>	-	-	14.85	52.20
	lamiie	<b>15</b>	0.09	1.03	0.81	2.61
	<b>Total</b>		<b>14.72</b>	<b>12.76</b>	<b>97.67</b>	<b>572.00</b>
	<b>Dejunul complex 2</b>					
<b>1</b>	<b>Paste cu cascaval (45%grasime)</b>	200				
	paste	70	7.00	0.91	51.80	252.00
	cascaval (45%grasime)	20	4.99	5.18	-	74.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
<b>2</b>	<b>Portocale</b>	75	0.53	0.16	11.55	46.75
<b>3</b>	<b>Biscuiti fara grasimi hidrogenizate</b>	25	2.05	2.37	18.00	107.00
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahar si lamiie</b>	<b>200</b>				
	ceai	<b>2</b>	-	-	0.13	0.57
	zahar	<b>15</b>	-	-	14.85	52.20
	lamiie	<b>15</b>	0.09	1.03	0.81	2.61
	<b>Total</b>		<b>14.72</b>	<b>12.76</b>	<b>97.67</b>	<b>572.00</b>

