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 instituţiilor

de tip primar,gimnazial si liceal

sezonul iarnă-primăvară 2019-2020

1Săptămână Clasele I-IV

LUNI - 1

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)**	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	**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**	90	0.35		9.94	41.36
4	**Ceai cu zahăr şi lămâie**	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		**7.49**	**17.25**	**101.98**	**508.82**
	Dejunul complex 2					
1	**Tartină cu cascaval**	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	**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**	90	0.35		9.94	41.36
4	**Ceai cu zahăr şi lămâie**	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		**12.18**	**13.00**	**79.30**	**500.58**
	Prânzul					
1	**Salată din sfeclă proaspătă**	100				
	sfeclă	100	1.70	-	10.80	43.00
	ulei nerafinat	5	-	5	-	44.95
2	**Bors cu varza si smintina**	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 arpacaş	20	1.98	0.26	1.07	64.15
	ceapă	5	0.07	-	0.40	1.76
	ulei	5	-	3.96	-	35.96
	smîntînă	10	0.28	2.00	0.32	20.00
3	**Peşte copt cu pireu din cartofi şi tomate**	50/150/30				
	peşte	50	8.72	2.41	-	74.90
	făină de grîu	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 iodata de masa		0.01	0.01		
4	**Compot din prune**	200				
	prune proaspete	50	0.35	-	6.44	29.21
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	**Pâine de grâu cu fier si acid folic**	60	4.86	0.72	28.80	160.20
	TOTAL		**26.64**	**26.00**	**143.35**	**863.38**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

1Săptămână Clasele I-IV

MARŢI - 2

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Supă cu fedea pe lapte (grasime 3,5%)**	200				
	paste fainoase	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%**	100				
	lapte	100	3.00	2.00	5.00	52.00
4	**Fructe proaspete sezoniere**	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	TOTAL		18.70	5.94	102.41	**543.43**
	Dejunul complex 2					
1	**Supă din crupede meipelapte(grasime 3,5%)**	200				
	mei	35	5.45	2.08	36.14	187.11
	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%**	100				
	lapte	100	3.00	2.00	5.00	52.00
4	**Fructe proaspete sezoniere**	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	TOTAL		18.25	7.94	103.41	**514.54**
	Prânzul					
1	**Salată din castraveţi/tomate cu ceapă verde**	**50**				
	castraveţi	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
2	**Bors din bulion din carne si smintina**	**250/10**				
	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
	verdeaţă	8	1.34	0.28	3.39	2.50
	smîntînă	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 iodata de masa	**1**	0.01	0.01		
3	**Carne de gaina cu pireu din mazare fiarta**	**35/100**				
	carne de găină de micsorat 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 iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	**Compot din pere**	**200**				
5	pere proaspete	50	0.18	0.05	6.75	26.10
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	**50**	4.06	0.60	24.00	33.50
	TOTAL		**39.20**	**29.14**	**122.70**	**855.1**

1Săptămână Clasele I-IV

MIERCURI - 3

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Budinca din orez si stafide**	**150/5**				
	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
2	**Ou dietic fiert**	50	6.79	5.22	0.52	74.65
3	Ceai cu zahăr şi lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	TOTAL		**19.28**	**16.24**	**67.52**	**530.36**
	Dejunul complex 2					
1	**Terci dens din crupe de ovas cu stafide pe lapte de 3,5% de grasime**	**200**				
	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
2	**Ou dietic fiert**	50	6.79	5.22	0.52	74.65
3	**Lapte fiert (grasime 3,5%)**	**150**	4.50	3.00	7.50	78.00
	TOTAL		**20.72**	**16.55**	**68.33**	**536.47**
	Prânzul					
1	**Salată de rosii cu ceapa verde**	100				
	rosii	75	0.46	-	3.19	13.68
	ceapă verde	20	0.29	-	1.60	7.06
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	**Supa cu fasole**	250/10				
	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 iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	**Carne depasare fiarta cu legume**	50/150				
	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

	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	**Fructe proaspete sezoniere(mere)**	100	0.42	-	11.99	49.63
5	**Ceai din maciesi**	200/10				
	maciesi	20	3.36	0.70	8.48	6.24
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	**Pâine de grâu cu fier si acid folic**	**60**	6.00	0.60	43.80	214.80
	TOTAL		**37.07**	**26.41**	**13.80**	**858.51**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

1Săptămână Clasele I-IV

JOI -4

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Terci dens din hrisca pe lapte (3,5%grăsime)**	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	**Iaurt din(visina,caise mar)**	100	2	3	4	50.00
3	**Fructe proaspete**	150	0.53	-	14.92	62.04
4	**Ceai cu zahar**	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	20	2.20	0.60	15.80	64.00
	TOTAL		**13.95**	**15.34**	**74.57**	**489.07**
	Dejunul complex 2					
1	**Terci dens din arpacas pe lapte (3,5%grăsime)**	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	**Iaurt din(visina,caise mar)**	100	2	3	4	50.00
3	**Fructe proaspete**	150	0.53	-	14.92	62.04
4	**Ceai cu zahar**	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	20	4.95	1.35	35.55	144.00
	TOTAL		**16.09**	**15.66**	**96.54**	**561.64**
	Prânzul					
1	**Salată din morcovi cu varza**	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	**Bors cu legume si smintina**	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 iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	**Peste copt cu pireu de cartofi**	/50/200				
	peste	50	8.72	2.41	-	74.90
	ulei	10	-	9.90	-	89.90
	cartofi	180	3.60	048	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 iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	**Fructe proaspete (portocale,prune)**	100	0.69	-	12.87	58.41

5	**Compot din fructe prospete**	200/10				
	mere	20	0.08	-	2.29	9.51
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	Pâine de grâu cu fier si acid folic	80	6.48	0.96	38.40	213.60
	TOTAL		**24.11**	**28.04**	**120.55**	**871.35**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

1Săptămână Clasele I-IV

VINERI -5

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Terci dens din gris pe lapte (3,5% grăsime)**	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	**Fructe proaspete (banane)**	150	0.53	-	14.92	62.04
3	**Ceai cu zahar si lamiie**	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
4	**Biscuiti fara grasimi hidrogenizate**	50	2.05	2.38	18.50	106.50
	TOTAL		**12.75**	**13.48**	**101.13**	**478.55**
	Dejunul complex 2					
1	**Terci dens din mei pe lapte (3,5% grăsime)**	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	**Fructe proaspete (banane)**	150	0.53	-	14.92	62.04
3	**Ceai cu zahar si lamiie**	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	9.90	34.80
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
4	**Biscuiti fara grasimi hidrogenizate**	50	2.05	2.38	18.50	106.50
	TOTAL		**13.75**	**14.58**	**113.00**	**505**
	Prânzul					
1	**Salată din varza proaspata**	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
2	**Supa din orez**	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		
3	**Carne cu hrisca si tomate**	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		

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

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
	T O T A L		**27.03**	**27.24**	**125.16**	**874.44**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

2Săptămână Clasele I-IV

LUNI -6

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)**	**200**				
	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	**Covrigei**	**25**	2.75	0.75	19.75	80.00
3	**Cacao**	**200**				
	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
	Total		**10.95**	**9.06**	**87.80**	**483.22**
	Dejunul complex 2					
1	**Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)**	**200**				
	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	**Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)**	50/10				
	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	**Lapte 3,5 %**	120	3.60	2.40	3.00	62.40
	Total		**13.63**	**18.26**	**70.33**	**545.12**
	Prânzul					
1	**Salată din ardei dulce**	**100**				
	ardei	50	0.50	-	3.02	15.08
	tomate	50	0.30	-	2.11	9.06
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	**Supa din legume cu smintina**	**250/10**				
	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	**Gulas cu orez**	**60/200**				
	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	**Fructe proaspete sezoniere(mere)**	**100**	0.72	-	17.29	74.11

S.R.L. „SAVUROS 1PRIM"

5	**Compot din prune**	**200**				
	prune	50	0.35	-	6.44	29.21
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
6	**Pâine de grâu cu fier si acid folic**	**80**	6.48	0.86	38.40	213.20
	T O T A L		**25.54**	**30.17**	**116.62**	**885**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

2Săptămână Clasele I-IV

MARTI -7

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Budinca cu brinza**	**150**				
	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
2	**Mere coapte cu magiun**	**80/10**				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	**Lapte fiert 3,5 %**	**200**	6.00	4.00	10.00	104.00
	Total		**25,82**	**19,32**	**56,38**	**500,46**
	Dejunul complex 2					
1	**Paste cu brinza**	**150**				
	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
2	**Mere coapte cu magiun**	**80/10**				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	**Lapte fiert 3,5 %**	**200**	6.00	4.00	10.00	104.00
	Total		**25,82**	**19,32**	**56,38**	**500,46**
	Prânzul					
1	**Salată din tomate cu castraveti**	100				
	castraveti	50	0.40	-	1.50	6.03
	tomate	55	0.33	-	2.31	9.92
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	**Supa cu fidea si legume**	250				
	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 iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	**Pirjoala cu cartofi fierti si unt**	65/200				
	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	128	2.38	0.12	22.57	95.04
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	**Fructe proaspete sezoniere**	100	0.70	0.20	18.01	69.03

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

5	**Suc din tomate(cu mai putin de 5 g zahar liber la 100 ml.)**	**200**	0.40	-	22.00	92.00
6	**Pâine de grâu cu fier si acid folic**	**60**	4.86	072	28.80	160.20
	T O T A L		**27.39**	**15.76**	**151.57**	**839.75**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

2 Săptămână Clasele I-IV

MIERCURI -8

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Terci din mei cu lapte (3,5% grăsime)**	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
2	**Tartina cu cascaval**	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
3	**Fructe proaspete de sezon**	150	0.53	-	19.92	62.04
4	**Ceai cu zahar si lamiie**	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
	TOTAL		**15.85**	**13.28**	**90.81**	**525.41**
	Dejunul complex 2					
1	**Terci din hrisca cu lapte (3,5% grăsime)**	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
2	**Iaurt**	100	2,00	3,00	4,00	50,00
3	**Fructe proaspete banane**	100	0,98	0,29	21,56	87,22
4	**Cacao**	180				
	cacao praf	5				
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	150	4.40	2.8 0	7.00	78.00
	TOTAL		**15,60**	**13,48**	**86,72**	**513,45**
	Prânzul					
1	**Salată din cartofi**	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
2	**Bors cu varza**	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 iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	**Rulada cu ceapa si ou**	55/200				
	Ou de gaina	70	9.16	7.05	0.7.	100.77
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

	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 prospete	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
	TOTAL		**40.08**	**27.11**	**119.35**	**851.47**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

2 Săptămână Clasele I-IV

JOI-9

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Terci din fulgi de ovas pe apa**	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	**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
	TOTAL		16.49	18.56	100.38	541.49
	Dejunul complex 2					
1	**Ou dietic fiert**	50	6.79	5.22	0.52	74.65
2	**Terci din fulgi de ovas pe apa**	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	**Fructe proaspete**	150	0.53	-	14.92	62.04
4	**Cafea cu lapte**	150				
	cafea praf	5				
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	lapte 3,5 %	135	4.05	2.70	6.75	70.20
	TOTAL		19,75	20,18	120.08	523,32
	Prânzul					
1	**Salată dinrosii cu ceapa verde**	100				
	rosii	80	0.48	-	3.39	14.54
	ceapa	30	0.51	-	2.87	12.70
	ulei	3	-	2.97	-	26.97
2	**Supa cu fasole**	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 iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	**Tiftelute pe abur cu crupe de griu**	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 iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	**Compot din fructe prospete**	200/10				

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

	mere	50	0.20	-	5.67	23.58
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
5	**Pâine de grâu cu fier si acid folic**	60	5.40	1.80	28.80	154.80
	T O T A L		**38.50**	**34.92**	**118.12**	**852.66**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

2 Săptămână Clasele I-IV

VINERI -10

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Paste cu cascaval (45%grasime)**	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	**Banane**	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	**Ceai cu zahar si lamiie**	**200**				
	ceai	**2**	-	-	0.13	0.57
	zahar	**15**	-	-	14.85	52.20
	lamiie	**15**	0.09	1.03	0.81	2.61
	Total		12.67	10.49	86.12	465.00
	Dejunul complex 2					
1	Paste cu cascaval (45%grasime)	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	**Portocale**	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	**Ceai cu zahar si lamiie**	**200**				
	ceai	**2**	-	-	0.13	0.57
	zahar	**15**	-	-	14.85	52.20
	lamiie	**15**	0.09	1.03	0.81	2.61
	Total		12.67	10.49	86.12	465.00
	Prânzul					
1	**Salată din legume proaspete**	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	**Bors cu legume si smintina**	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 iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	**Peste inabusit cu legume**	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 iodata de masa	1	0.01	0.01		

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

4	**Suc de mere**	150	0.60	-	33.00	137.00
5	**Pâine de grâu cu fier si acid folic**	60/60	4.86/5.40	072/1.80	28.80/28.80	160.20/154.80
	TOTAL		**28.70**	**27.08**	**123.03**	**867,28**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

LUNI - 1

Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
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 şi lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		**8.48**	**17.37**	**94.52**	**556.20**
	Dejunul complex 2					
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 şi lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		**13.78**	**13.50**	**100.28**	**605.61**

MARŢI - 2
Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	Supă cu fedea pe lapte (grasime 3,5%)	200				
	paste fainoase	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
	T O T A L		**17.69**	**14.55**	**100.83**	**609.74**
	Dejunul complex 2					
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
	T O T A L		**21.92**	**7.94**	**107.41**	**595,43**

MIERCURI - 3
Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Budinca din orez stafide**	**150/5**				
	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
2	**Ou dietic fiert**	50	6.79	5.22	0.52	74.65
3	Ceai cu zahăr şi lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
4	Pîine de secară	20	1.80	0.60	9.60	51.60
	TOTAL		**21.08**	**16.84**	**77.12**	**581.96**
	Dejunul complex 2					
1	**Terci dens din crupe de ovas cu stafide pe lapte de 3,5% de grasime**	**150/5**				
	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
2	**Ou dietic fiert**	50	6.79	5.22	0.52	74.65
3	**Lapte fiert (grasime 3,5%)**	**150**	4.50	3.00	7.50	78.00
4	**Covrigei**	45	4.95	1.35	35.55	144.00
5	**Pîine de secară**	20	1.80	0.60	9.60	51.60
	TOTAL		**30,42**	**21.18**	**127.71**	**610.00**

1Săptămână

JOI -4

Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Terci dens din hrisca pe lapte (3,5%grăsime)**	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	**Iaurt din(visina,caise mar)**	100	2	3	4	50.00
3	**Fructe proaspete**	150	0.53	-	14.92	62.04
4	**Ceai cu zahar**	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	45	4.95	1.35	35.55	144.00
	TOTAL		**16.03**	**15.94**	**94.32**	**569.07**
	Dejunul complex 2 clasele V-IX					
1	**Terci dens din arpacas pe lapte (3,5%grăsime)**	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	**Iaurt din(visina,caise mar)**	100	2	3	4	50.00
3	**Fructe proaspete**	150	0.53	-	14.92	62.04
4	**Ceai cu zahar**	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	45	4.95	1.35	35.55	144.00
	TOTAL		**16.09**	**15.66**	**96.54**	**561.64**

1Săptămână

VINERI -5

Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Terci dens din gris pe lapte (3,5% grăsime)**	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	**Fructe proaspete (banane)**	150	0.53	-	14.92	62.04
3	**Ceai cu zahar si lamiie**	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
4	**Biscuiti fara grasimi hidrogenizate**	50	4.10	4.75	37.00	213
	TOTAL		**14.80**	**15.87**	**119.83**	**585.05**
	Dejunul complex 2					
1	**Terci dens din mei pe lapte (3,5% grăsime)**	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	**Fructe proaspete (banane)**	150	0.53	-	14.92	62.04
3	**Ceai cu zahar si lamiie**	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	9.90	34.80
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
4	**Biscuiti fara grasimi hidrogenizate**	50	4.10	4.75	37.00	213
	TOTAL		**15.80**	**17.30**	**121.29**	**611.54**

2Săptămână

LUNI -6

Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)**	**200**				
	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	**Covrigei**	**50**	5.50	1.50	39.50	160.00
3	**Cacao**	**200**				
	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
	Total		**13.70**	**9.81**	**107.55**	**563.22**
	Dejunul complex 2					
1	**Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)**	**200**				
	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	**Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)**	50/10				
	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	**Lapte 3,5 %**	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	Total		**15.43**	**19.46**	**76.33**	**576.32**

2Săptămână

MARTI -7
Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 1					
1	**Budinca cu brinza**	**150**				
	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
2	**Mere coapte cu magiun**	**80/10**				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	**Biscuiti fara grasimi hidrogenizate**	**25**	2,05	2,35	18,5	106,5
4	**Lapte fiert 3,5 %**	**200**	6.00	4.00	10.00	104.00
	Total		**27,87**	**21,32**	**66,38**	**606,46**
	Dejunul complex 2					
1	**Paste cu brinza**	**150**				
	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
2	**Mere coapte cu magiun**	**80/10**				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	**Biscuiti fara grasimi hidrogenizate**	**25**	2,05	2,35	18,5	106,5
4	**Lapte fiert 3,5 %**	**200**	6.00	4.00	10.00	104.00
	Total		**27,87**	**21,32**	**66,38**	**606,46**

2 Săptămână

MIERCURI -8
Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 2					
1	**Terci din mei cu lapte (3,5% grăsime)**	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
2	**Tartina cu cascaval**	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
3	**Fructe proaspete de sezon**	150	0.53	-	19.92	62.04
4	**Ceai cu zahar si lamiie**	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
	TOTAL		**15,85**	**13,28**	**100,81**	**560,21**
	Dejunul complex 2					
1	**Terci din hrisca cu lapte (3,5% grăsime)**	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
2	**Iaurt**	100	2,00	3,00	4,00	50,00
3	**Fructe proaspete banane**	100	0,98	0,29	21,56	87,22
4	**Cacao**	200				
	cacao praf	5				
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	TOTAL		**16,60**	**14,08**	**88,72**	**553,45**

2 Săptămână

JOI-9

Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 2					
1	Terci din fulgi de ovas pe apa	200				
	Fulgi de ovas	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
	TOTAL		**16,52**	**22,66**	**100,43**	**578,89**
	Dejunul complex 2					
1	**Ou dietic fiert**	50	6.79	5.22	0.52	74.65
2	**Terci din fulgi de ovas pe apa**	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	**Fructe proaspete**	150	0.53	-	14.92	62.04
4	**Cafea cu lapte**	150				
	cafea praf	5				
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	lapte 3,5 %	135	4.05	2.70	6.75	70.20
	TOTAL		**19,75**	**20,18**	**120.08**	**523,32**

S.R.L. „SAVUROS PRIM"

2Săptămână

VINERI -10
Clasele V-IX

nr.	*Denumirea bucatelor*	*Volumul*	*Proteine*	*Lipide*	*Glucide*	*Kcal*
	Dejunul complex 2					
1	**Paste cu cascaval (45%grasime)**	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	**Banane**	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	**Biscuiti fara grasimi hidrogenizate**	25	2.05	2.37	18.00	107.00
4	**Ceai cu zahar si lamiie**	**200**				
	ceai	**2**	-	-	0.13	0.57
	zahar	**15**	-	-	14.85	52.20
	lamiie	**15**	0.09	1.03	0.81	2.61
	Total		**14.72**	**12.76**	**97.67**	**572.00**
	Dejunul complex 2					
1	**Paste cu cascaval (45%grasime)**	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	**Portocale**	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	**Biscuiti fara grasimi hidrogenizate**	25	2.05	2.37	18.00	107.00
4	**Ceai cu zahar si lamiie**	**200**				
	ceai	**2**	-	-	0.13	0.57
	zahar	**15**	-	-	14.85	52.20
	lamiie	**15**	0.09	1.03	0.81	2.61
	Total		14.72	12.76	97.67	572.00