

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____ **V.STAVENSCHI**

Data ____/____/2025

APROBAT

ADMINISTRATOAREA

ÎMAP “ADOLESCENȚA-RC”

_____ **A.GHIMPU**

Data ____/____/ 2025

MENIU - MODEL

**PENTRU 10 ZILE
ALIMENTAȚIA ELEVILOR
DIN CLASELE IX-XII CU PROFIL SPORTIV
PENTRU PERIOADA “IARNĂ-PRIMĂVARĂ”
ANUL DE STUDII 2025-2026**

SĂPTĂMÂNA / LUNI

Denumirea bucatelor pentru la micul dejun și prânz	Meniu- model	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun								
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit		20/25			7,08	7,60	18,50	183,59
Brânză maturată cu pastă semitare, grăsime < 45 %			20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahar< de15%			25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	108,50
Spaghete cu roșii, olive și busuioc		150			13,37	14,31	38,74	222,42
Spaghete din făina integrală			39,00	39,00	13,10	6,50	37,10	140,40
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale			4,00	4,00	0,02	3,21	0,04	29,92
Ulei de floarea soarelui rafinat presat la rece			4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Roșii proaspete			28,30	24,00	0,16	0,00	1,13	5,90
Olive (fără sămburi)			10,90	6,00	0,04	0,64	0,37	9,80
Busuioc			1,35	1,35	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată			0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu cătină		200			0,28	0,02	6,85	26,75
Cătină			26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr			5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie			5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
Fructe proaspete		250			1,00	0,00	28,75	117,50
Măr			284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :					21,73	21,93	92,84	550,26
PRÂNZ								
Salată de rădăcină de țelină cu morcov și verdeață		50			1,19	6,77	3,95	80,15
Morcov			43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină			15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz			6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)			1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr			0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată			0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat			5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață			1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac			2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde și verdeață		250			6,49	10,55	23,10	163,32
Conopidă proaspătă			20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
produs) prelucrată termic			30,80	20,00	3,20	0,05	3,78	16,25
Cartofi			77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov			12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă			12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat			5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu			1,1/25	1,0./25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină			3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeață (mărar, pătrunjel)			2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată			0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin			0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș		50/50			11,07	5,14	3,27	214,97
Fileu de pui dezosată, refrigerată			80,00	70,00	6,60	0,15	0,15	148,33
Ulei de floarea soarelui rafinat			5,00	5,00	4,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă			7,20	6,00	0,10	0,00	0,57	2,35
Suc de tomate			6,32	6,32	0,05	0,01	0,29	1,70
Făină de grâu			4,00	4,00	0,30	0,03	2,19	17,32
Rădăcină de țelină			0,90	0,60	0,00	0,00	0,02	0,10
Sare iodată			0,5	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin			0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)			0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,22
Bulgur fiert cu unt		150			3,48	3,73	33,44	324,66
Bulgur			64,80	64,50	3,02	0,26	33,40	272,30
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale			7,00	7,00	0,46	5,74	0,06	52,36
Sare iodată			0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot" Asorti" din gutuie și mere		200			0,24	0,00	9,54	37,13
Gutuie			23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Mere			22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Zahăr			5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)			2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu țărăță		100			7,87	2,22	50,60	287,24
TOTAL :					30,34	28,41	123,90	1107,47
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :					52,07	50,34	216,74	1657,73
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei								
Corelația P:L:G					0,95	1,05	4,4	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier si acid folic								

SĂPTĂMÂNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Bruschetă cu „Mozzarella”, roșii și busuioc	5/25/10/40			9,51	11,23	17,75	238,03
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veg.		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella, sare < 2 gr		27,5	25,00	6,50	6,70	0,00	97,03
Tomate proaspete		11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Busuioc		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă		41,00	40,00	2,92	0,43	17,28	101,80
Boabe de orez fiert cu lapte, unt și scorțișoară	150			4,58	5,16	29,10	202,71
Boabe de orez		33,75	33,41	2,43	0,66	21,05	121,95
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		71,25	95,00	2,13	1,42	3,56	37,05
Apă		45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		4,5	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime		3,75	3,75	0,02	3,08	0,03	28,05
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoară		0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu lămâie	200/3			0,25	0,00	6,56	20,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				15,34	16,69	75,41	550,23
PRÂNZ							
Tomate porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână	500/5			5,42	6,34	26,25	223,07
Cartofi		115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	1,10	54,10
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Morcov		12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Tomate în pulpă		20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Suc de roșii		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Pătrunjel verde		1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde		1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală de casă coaptă	60			7,54	15,55	13,73	220,38
Pulpă de porc refrigerată, dezosată,degresată		24,00	21,60	0,34	2,50	1,45	24,48
Fileu de pui refrigerată		25,20	22,80	5,25	0,42	0,21	28,73
Pâine		10,80	10,80	0,73	0,11	4,32	31,43
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	7,00	0,00	63,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Ouă de găină de categoria „Extra”		4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Pesmeți		5,00	5,00	0,50	0,06	3,66	17,90
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Terci de hrișcă cu unt granulos	150			7,95	5,68	0,44	281,57
Crupe de hrișcă		69,00	68,31	7,92	1,37	40,30	242,30
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâță	110			8,74	2,37	63,16	320,08
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				30,15	29,94	112,01	1072,59
ÎN TOTAL Dejun +Prânz :				45,49	46,63	187,42	1622,82
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				0,93:	1,07:	3,9	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
<i>Micul dejun</i>							
Puding din brânză de vaci și dulceață de căpșune	100/7			16,31	8,82	25,03	296,50
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		76,00	76,00	12,7	6,84	0,76	152,76
Crupe de griș		8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	27,30
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină categoria Extra		0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide		10,02	10,00	1,02	0,16	5,10	26,21
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veg.		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veg.		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Dulceață de căpșune		7,00	7,00	0,04	0,00	4,70	20,08
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenate, E-uri)	40			4,40	1,20	31,60	128,00
Ceaiu lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Măr copt cu nuci și scortisoară	100			1,60	0,00	9,00	105,30
Măr		115,00	100,00	0,32	0,00	9,00	46,00
Miez de nuci		8,00	8,00	1,60	5,6	0,8	59,3
Scortisoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				22,54	10,02	72,08	550,29
<i>PRÂNZ</i>							
Ardei dulci proaspeți feliați	60			1,00	0,00	3,00	31,20
Ardei dulci		79,8	60,00	1,00	0,00	6,00	31,20
Rasolnic cu arpacaș și smântână	250/20			3,78	11,84	23,15	197,88
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,80	14,78	66,53
Crupe de arpacaș		10,00	9,80	0,99	0,13	5,53	31,08
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)		16,75	15,00	0,17	0,03	0,50	2,01
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	0,68	1,61
Ardei dulci		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	2,50
Rădăcină de pătrunjel		1,84	1,50	0,00	1,90	0,00	2,20
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	1,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,56	4,00	0,32	40,00
Knăli „Aricei” din fileu de pui la aburi cu orez	65			10,66	23,27	6,33	194,07
Fileu de pui dezosată, refrigerată		86,95	19,00 61,75*	8,72	14,30	0,67	115,64
Boabe de orez		9,10	9,01	0,61	0,17	5,20	36,88
Apă		26,25	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		7,20	7,20	0,18	2,20	0,30	3,74
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		3,90	6,70	1,10	2,70	0,03	7,03
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veg.		3,90	3,90	0,02	3,90	0,04	30,42
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Piure de cartofi	150			3,59	4,92	28,26	280,34
Cartofi		197,51	128,25	2,85	0,14	27,02	228,75
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veg.		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		23,70	23,70	0,71	0,47	1,19	12,32
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărână	110			8,74	2,37	63,16	320,08
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :				27,95	42,40	133,45	1060,49
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				50,49	52,42	205,53	1610,78
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

* -Masa de carne fiartă

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Salată „Italiană”	50			0,84	3,58	3,73	45,03
Tomate proaspete		35,4	30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
Ardei dulci		13,3	10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
Ceapă		6,25	5,00	0,08	0,00	0,47	2,10
Rucola		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Frunză de salată		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr		0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,74
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Semințe de in		1,5	1,50	0,25	1,08	0,39	8,10
Pui-Stroganoff	30/30			1,71	9,35	23,55	105,44
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		48,60	44,40	0,82	6,07	3,51	56,57
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,98
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	1,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	17,78	7,80
Rădăcină de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Frunze de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Bulgur fiert cu unt	100			3,48	3,73	28,75	218,94
Bulgur		43,20	43,00	3,02	0,26	28,70	181,54
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. veget.		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărâtă	50			4,05	0,60	7,20	133,50
Compot" Asorti" din mere și gutui	200			0,24	0,00	9,54	37,13
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui		23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fruite citrice	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Portocală		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				11,49	17,39	87,07	602,22
PRÂNZ							
Salată "Vitaminoasă" cu mazăre verde și legume	50			1,77	2,49	3,41	83,51
Varză proaspătă		40,80	32,50	0,59	0,00	1,74	9,50
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic		7,7	5,00	0,24	0,015.	0,55	45,75
Morcov		6,25	5,00	0,82	0,01	0,44	2,07
Ceapă usc /Praz		6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Patrunjel verde		1,35	1,25	0,01	0,00	0,11	0,61
Sare iodată		0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,01	0,00	0,045.	0,50
Borș cu sfeclă roșie și smântână	250/5			1,74	15,46	22,33	183,11
Cartofi		77,00	50,00	1,54	3,40	15,17	63,91
Sfeclă roșie		62,50	50,00	0,00	2,1,1	2,17	40,10
Morcov		6,25	52,00	0,01	2,06	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,00	1,30	1,02	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		3,86	3,50	0,00	1,44	0,08	1,42
Verdeță (mărar.pătrunjel)		2,70	2,50	0,00	1,30	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,

Denumirea bucatelor pentru Micul dejun și prânzul	Volumul bucatelor	Bruto	Neto	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	gr	gr	gr				
Micul dejun							
Ou fiert cu pâine	63/40			7,89	5,35	20,40	172,99
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărăță		35,00	35,00	2,79	0,75	20,10	104,99
Brânză maturată cu pastă semitarecu grăsimenumană de 45 % porționat	20			5,03	5,22	0,00	75,09
Fulgi de ovăz cu banană, măr și stafide	200			3,67	5,94	38,78	221,65
Fulgi de ovăz		33,30	33,27	3,33	1,33	22,31	108,23
Apă		123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce , fără grăș.veget		5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoară		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide		10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Mere proaspete		10,72	7,50	0,04	0,00	1,06	2,87
Banane		12,50	7,50	0,09	0,02	1,92	15,58
Băutură de măceșe	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Fructe de măceșe uscate		20,00	20,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă		208,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Mandarină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				17,96	16,64	79,81	550,40
PRÂNZ							
Tomate proaspete porționate	50	50		0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete			50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Supă de cartofi cu perișoare	250/20			5,70	6,68	25,93	163,51
Cartofi		154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare din pui	20						
Fileu de pui dezosată, refrigerată		25,76	22,80	2,40	1,24	0,00	8,92
Ceapă		3,00	2,50	0,04	0,01	1,84	0,81
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		2,50	2,50	0,08	0,05	0,13	1,30
Ouă de găină, categoria "Extra"		3,30	3,30	0,38	0,28	0,03	4,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" la cuptor cu legume sote	50/50			21,70	16,75	7,37	128,04
Fileu pur de "Merluciu", glazurat		78,50	61,00	7,61	8,70	2,10	34,35
Morcov		23,80	18,00	0,25	0,02	1,33	7,81
Ceapă/Praz		10,40	8,67	0,15	0,02	1,38	2,80
Rădăcină de țelină		2,00	1,33	0,01	0,00	0,04	0,22
Suc detomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,00	8,00	0,00	8,00	0,00	72,00
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,06	0,21
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00			

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru Meniu- model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsimi(fara aditivi și zahăr)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Tartină cu unt pe biscuit	10/25			2,14	10,63	18,56	183,30
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăs. Veget.		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahar< de15%		25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	108,50
Paste făinoase fierte cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100/10			8,85	5,77	25,68	228,07
Paste făinoase din faina integrală		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	126,80
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără grăs. Veget.		3,50	3,50	0,32	0,10	0,03	26,18
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare cu grăsimi < de 45 %		20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Frunte proaspete	130			1,30	0,08	13,39	59,20
Kiwi		147,50	130,00	1,30	0,08	13,39	59,20
TOTAL :				15,09	20,08	70,14	550,15
PRÂNZ							
Dovlecei sote cu unt	60			0,39	4,92	1,46	91,37
Dovlecei proaspeți		109,08	73,08	0,22	0,00	1,07	42,92
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăs. Veget.		6,00	6,00	0,05	4,92	0,10	46,80
Usturoi		0,32	0,25	0,02	0,00	0,07	0,35
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane	250/25			7,27	9,82	28,53	239,66
Cartofi		77,00	50,00	1,54	4,40	15,17	65,91
Mazăre uscată		20,00	20,00	4,46	0,34	5,90	80,60
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină		3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Crutoane		26,00	25,00	0,81	0,12	4,80	21,70
Pui-Stroganoff	30/30			3,71	13,35	13,55	156,42
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		48,60	44,40	2,82	5,07	3,51	69,57
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	35,96
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	4,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	7,78	27,80
Rădăcină de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	150			16,94	4,89	37,65	245,97
Crupe de grâu dur		58,20	57,62	16,91	0,58	37,60	206,70
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăs. Veget.		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărâță	100			7,95	2,15	57,40	290,98
TOTAL :				36,44	35,13	148,14	1061,32
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				51,53	55,21	218,28	1611,47
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				0,93:	1,07:	4,3	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II MARȚI

Denumirea bucatelor pentru Micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Tartină cu unt	10/25			2,06	8,81	13,56	146,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veget.		10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de casă cu țărăță			25,00	1,97	0,56	13,50	71,20
Terci de griș cu lapte natural și stafide	200/5	200/5		2,67	6,23	21,03	206,69
Crupe de griș		33,30	33,13	0,03	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		85,50	85,50	2,56	1,71	4,27	44,46
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Stafide		3,00	3,00	0,05	0,02	1,89	6,50
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăsimi veg		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu dulceață de zmeură	200			0,30	0,05	4,20	11,19
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură		5,00	5,00	0,10	0,05	2,82	10,10
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
TOTAL :				7,03	15,69	82,79	550,88
PRÂNZ							
Salată de tomate, ardei dulci și rucola	60			0,73	3,58	4,17	50,44
Tomate proaspete		42,48	4036,00	0,24	0,00	1,69	7,26
Ardei dulci		15,96	12,00	0,12	0,00	0,72	3,60
Ceapă		7,50	6,00	0,10	0,00	0,56	2,50
Rucola		4,00	3,00	0,13	0,01	0,28	1,24
Frunză de salată		4,06	3,00	0,13	0,01	0,28	1,24
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr		0,60	0,60	0,00	0,00	0,59	2,09
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		3,50	3,50	0,00	3,56	0,00	32,36
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi	250/20			3,17	9,13	27,64	178,81
Varză proaspătă		62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,60	4,00	0,32	40,00
Friptură din fileu de pui cu legume	65/50			26,13	17,67	17,14	222,17
Fileu de pui dezosată, refrigerată		97,20	96,20	25,57	10,69	7,29	144,10
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Tomate proaspete		10,20	8,64	0,06	0,00	0,41	1,74
Făină de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină		1,50	1,05	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca” granulos	150			6,94	4,89	18,65	250,97
Crupe de grâu		58,20	57,62	6,91	0,58	18,60	211,70
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veget.		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărăță și mix de semințe	110			8,74	2,37	63,16	320,08
TOTAL :				45,89	37,64	140,31	1059,39
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				52,92	53,33	223,10	1610,27
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,2	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Ou fiert cu pâine	63/35			7,49	5,25	17,53	155,29
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărâță		30,00	30,00	2,39	0,65	17,23	87,29
Balmoș „Ardelean” cu brânză și smântână	140/10			11,06	11,82	22,03	257,10
Crupe de Malai		28,50	28,35	2,84	1,13	19,00	92,9
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		45,00	45,00	1,35	0,9	2,25	23,9
Apă		45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăs.veg		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,05	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		41,00	41,00	6,56	3,69	0,41	82,90
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ceai cu lămâie	200/3			0,25	0,00	6,53	20,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete	250			1,00	0,00	28,75	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				19,80	17,07	74,84	550,38
PRÂNZ							
Tomate proaspete porționate	80/20			0,64	0,00	3,89	18,54
Tomate proaspete		81,00	80,00	0,48	0,00	3,30	16,20
Praz		24,00	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Borș „Ucrainesc” de varză cu smântână	250/5	1/250/5		7,40	6,40	34,65	227,64
Sfeclă		37,50	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Cartofi		67,00	50,00	0,96	0,05	9,17	38,59
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole		20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Usturoi		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,08	10,00
Biftec împănăt în pesmeți la aburi	65			2,67	14,76	11,46	225,30
Fileu de pui fără piele, refrigerată		69,40	63,10	0,91	6,60	3,86	89,70
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine		6,50	6,50	0,42	0,53	3,57	24,70
Ouă de găină categoria „ Extra”		12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăs.veg		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți		6,50	6,50	0,42	0,53	3,57	24,70
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Terci de hrișcă cu unt granulos	120			6,37	5,41	0,44	233,11
Crupe de hrișcă		69,00	68,31	6,34	1,10	32,20	193,

SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Salată„Gingășie”	50			9,10	3,85	9,36	52,90
Conopidă proaspătă		52,00	39,00	0,83	0,03	7,80	7,80
Roșii cherry		13,00	10,40	0,07	0,00	0,52	4,22
Ardei dulci		13,00	9,10	0,09	0,00	0,58	2,92
Praz		3,25	2,70	0,05	0,00	0,14	0,62
Semințe de floarea soarelui		3,00	3,00	8,00	0,60	0,10	7,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		3,25	3,25	0,00	3,22	0,00	29,22
Suc de lămâie		1,30	0,78	0,00	0,00	0,08	0,27
Verdeță (mărar, pătrunjel)		1,62	1,50	0,06	0,00	0,14	0,85
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Țocăniță de carne de porcină	35/50			1,37	10,58	11,06	109,49
Carne de porcină dezosată ,refrigerată , degresată		56,70	51,80	0,96	7,08	4,09	66,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,46	0,00	31,46
Ceapă		8,40	7,00	0,12	0,01	5,15	2,26
Suc de tomate		7,37	7,37	0,06	0,01	0,34	1,98
Făină de grâu		1,86	1,86	0,19	0,02	1,36	6,69
Rădăcină de țelină		1,05	0,70	0,01	0,00	0,03	0,11
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca”	150			4,83	4,33	24,05	187,68
Crupe de grâu „Arnautca”		48,45	47,97	4,80	0,02	24,00	148,41
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș.veg		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Srac iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărătă	30			2,39	0,65	17,23	87,29
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				18,84	19,41	93,21	550,74
PR.ÂNZ							
Salată din sfeclă cu semințe de floarea soarelui	50/5			0,76	1,79	5,86	78,43
Sfeclă		61,28	45,00	0,75	0,00	4,78	19,00
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,75	2,75	0,00	2,72	0,00	24,75
Verdeță		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de floarea soarelui		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	33,90
Sare iodată		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă „Tărănească” cu orez și smântână	250/10			2,92	7,26	27,79	168,85
Varză proaspătă		50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi		77,00	50,00	1,11	0,06	10,53	44,35
Boabe de orez		10,00	10,00	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		6,58	6,58	0,06	0,01	0,30	1,78
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeță (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Bořș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,16	20,00
Șnițel tocat din fileu de pui la aburi	65			16,08	14,76	11,46	225,30
Fileu de pui dezosată, refrigerată		69,40	63,10	0,91	6,60	3,86	89,70
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine de grâu		6,50	6,50	4,20	0,53	3,57	24,70
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		12,50	5,00	6,50	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș.veg		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți		6,50	6,50	4,20	0,53	3,57	24,70
Usturoi		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Paste făinoase fierte cu unt	150			5,41	4,97	17,79	222,87
Paste făinoase din grâu dur		51,00	51,00	5,10	0,66	17,74	183,60
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără grăș.veg		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot„ Asorti” din gutuie și mere	200			0,24	0,00	9,70	36,82
Gutuie		22,8	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu țărătă și mix de semințe	135			8,74	2,36	63,16	319,88
TOTAL :				34,15	31,14	135,76	1052,15
ÎN TOTAL Dejun+Prânz :				52,99	50,55	228,97	1602,89
COSTUL Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				1,05:	0,95:	4,3	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru Meniu-model la micul dejun și prânz	Volumul bucatelor gr	Bruto gr	Neto gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun							
Conopidă coaptă cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100/15			4,42	9,22	15,89	150,63
Conopidă		214,00	111,00	1,42	0,17	15,60	52,39
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără grăs.veg		5,00	5,00	0,04	5,00	0,07	39,00
Ustroi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare cu grăsime 45 %		16,00	15,00	2,90	4,05	0,00	58,18
Verdeață (mărar,pătrunjel)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Cartofi „ AIDAHO ” la cuptor	150			3,33	3,88	31,60	166,77
Cartofi		254,10	165,00	3,33	0,17	31,60	133,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,75	3,75	0,00	3,71	0,00	33,71
Sare iodată		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Usturoi		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Baghet cu țărâță și mix de semințe	50			4,37	2,82	28,27	152,65
Ceai	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe citrice	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Clemantină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				13,53	21,05	96,46	550,72
PRÂNZ							
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr.)	50	50	50,00	0,50	0,10	1,50	6,00
Supă de cartofi cu găluște și smântână	250/20			5,57	16,60	38,99	258,83
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov		13,30	10,00	0,16	2,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,17	2,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	1,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	1,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Crupe degriș		20,80	20,80	2,47	0,21	13,80	73,51
Ouă de găină, categoria "Extra"		6,5 buc.	4,10	0,29	0,23	0,02	5,09
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce,fără grăs.veg		1,30	1,30	0,01	1,07	0,02	16,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,60	4,00	0,30	40,00
Bătută din piept de pui împănătă-n pesmeți	60	60		23,77	12,76	9,09	198,00
Piept de pui dezosdată, refrigerată		63,00	56,40	21,36	3,96	2,70	92,40
Ouă de găină de categorie ”Extra ”		9,00	9,00	1,59	1,80	0,45	16,47
Făină de grâu /Pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de linte/mazăre uscată	150			5,41	4,48	44,05	179,12
Linte		71,25	70,36	6,33	0,28	44,00	141,72
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără grăs. Veg		5,00	5,00	0,03	4,20	0,05	37,40
Sare iodată		0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	200	200		0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărâță	70			5,60	2,00	40,20	197,10
Pâine de casă cu țărâță	70			5,60	2,00	40,20	197,10
TOTAL :				41,03	35,94	143,38	1073,07
ÎN TOTAL Dejun +Prânz :				54,56	56,99	239,84	1623,79
COSTUL : Dejun+Prânz - 41,30 lei							
Corelația P:L:G				0,96:	1,04:	4.3	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							