

<i>Luni-II săptămână</i>	<i>volumul bucatelor, gr/ml</i>	<i>masa brutto,g r/ml</i>	<i>Proteine gr</i>	<i>Lipide gr</i>	<i>Glucide gr</i>	<i>Valoare energetică Kcal</i>
Dejun cl.I-IV						
Brânza ch .tare gr.45%	1/20	21	7,25	4,08	0,45	91,05
Ou fiert	1/40		5,2	4	0,4	57,23
Terci hriscă puhav	1/100		4,66	3,67	23,63	163,37
crupe de hrișcă		40,4	4,64	0,8	23,6	137,19
Unt (82,5% gr)		3,5	0,02	2,87	0,03	26,18
sare		0,05				
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine integrală fort.a.folic,Fe	1/50		4,5	1,5	24	129
			21,66	13,26	63,78	494,30
Dejun cl.V-IX						
Brânza ch .tare gr.45%	1/20	21	7,25	4,08	0,45	91,05
Ou fiert	1/40		5,2	4	0,4	57,23
Terci hriscă puhav	1/150		6,98	5,46	35,45	244,68
crupe de hrișcă		60,6	6,95	1,2	35,4	205,78
Unt (82,5% gr)		5,25	0,03	4,26	0,05	38,9
sare		0,05				
Ceai cu lămâie	200/5		0,05	0,01	15,3	53,65
ceai		1	0,00	0,00	0,00	0,00
zahar		15	0,00	0,00	14,85	52,20
lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine integrală fort.a.folic,Fe	1/50		4,5	1,5	24	129
			23,98	15,05	75,60	575,61
Prînz cl.I-IV						
Conopida fiarta /unt	1/100		3,34	3,04	83,03	67,64
conopida		207,3	3,32	0,17	83	41,46
unt		3,5	0,02	2,87	0,03	26,18
Supa cartofi cu taiței/ verd.	250/3		2,74	2,27	22,74	120,66

cartofi		100	1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă		12	0,17	0,00	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,10	0,70	4,10
taitei		10	1,00	0,13	7,40	36,00
ulei		2	0,00	1,98	0,00	17,98
sare		2	0,00	0,00	0,00	0,00
verdeața		4,3	0,72	0,15	1,82	1,34
Chifteluțe carne de piept de pui/sos	75/75		15,1	6,79	10,32	119,5
carne piept pui		67,87	14,12	5,97	4,07	80,77
pâine		6,5	0,53	0,08	3,12	17,36
ceapă		7,2	0,1	0	0,57	2,54
faină		3,5	0,35	0,04	2,56	12,53
ulei		0,7	0	0,7	0	6,3
sare		0,2	0	0	0	0
Pireu de cartofi	1/200		4,29	6,54	32,85	200,2
cartofi		228	3,3	0,16	31,2	131,3
lapte		31,8	0,95	0,64	1,59	16,54
unt		7	0,04	5,74	0,06	52,36
Fructe proaspete	1/100		1	0,9	22,02	92,09
Compot de fructe	1/200		0,16	0	28,27	112,3
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine fort.Fe,acid folic /pâine secară	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
			31,31	20,64	28,27	856,89
Prînz cl. V-IX						
Conopida fiarta /unt	1/100		3,34	3,04	83,03	67,64
conopida		207,3	3,32	0,17	83	41,46
unt		3,5	0,02	2,87	0,03	26,18
Supa cartofi cu taitei/ verd.	250/3		2,74	2,27	22,74	120,66
cartofi		100	1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă		12	0,17	0,00	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,10	0,70	4,10
taitei		10	1,00	0,13	7,40	36,00
ulei		2	0,00	1,98	0,00	17,98
sare		2	0,00	0,00	0,00	0,00

<i>verdeața</i>		4,3	0,72	0,15	1,82	1,34
<i>Chifteluțe carne de piept de pui/sos</i>	<i>100/75</i>		<i>20,32</i>	<i>8,86</i>	<i>14,8</i>	<i>163,78</i>
<i>carne piept pui</i>		90,5	18,82	7,96	5,43	107,7
<i>pâine</i>		13	1,05	0,16	6,24	34,71
<i>ceapă</i>		7,2	0,1	0	0,57	2,54
<i>faină</i>		3,5	0,35	0,04	2,56	12,53
<i>ulei</i>		0,7	0	0,7	0	6,3
<i>sare</i>		0,2	0	0	0	0
<i>Pireu de cartofi</i>	<i>1/200</i>		<i>4,29</i>	<i>6,54</i>	<i>32,85</i>	<i>200,2</i>
<i>cartofi</i>		228	3,3	0,16	31,2	131,3
<i>lapte</i>		31,8	0,95	0,64	1,59	16,54
<i>unt</i>		7	0,04	5,74	0,06	52,36
<i>Fructe proaspete</i>	<i>1/100</i>		<i>1</i>	<i>0,9</i>	<i>22,02</i>	<i>104,5</i>
<i>Compot de fructe</i>	<i>1/200</i>		<i>0,16</i>	<i>0</i>	<i>28,27</i>	<i>102,3</i>
<i>mere</i>		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
<i>zahar</i>		24	0,00	0,00	23,76	83,52
<i>Pâine fort. Fe, acid folic /pâine secară</i>	<i>30/25</i>		<i>4,68</i>	<i>1,1</i>	<i>26,4</i>	<i>144,5</i>
			<i>36,57</i>	<i>28,45</i>	<i>230,17</i>	<i>955,94</i>
<i>Total dejun+prînz cl. I-IV</i>			<i>52,97</i>	<i>33,90</i>	<i>92,05</i>	<i>1351,19</i>
<i>Total dejun+prînz cl. V-IX</i>			<i>60,55</i>	<i>43,50</i>	<i>305,77</i>	<i>1531,55</i>

<i>Marți-II săptămână</i>	<i>volumul</i>	<i>masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare</i>
	<i>bucatelor,</i>	<i>brutto,g</i>				
	<i>gr/ml</i>	<i>r/ml</i>	<i>gr</i>	<i>gr</i>	<i>gr</i>	<i>energetică</i>
						<i>Kcal</i>
Dejun cl.I-IV						
<i>Legume proaspete</i>	<i>1/30</i>	<i>34</i>	<i>0,22</i>	<i>0</i>	<i>1,2</i>	<i>7,2</i>
<i>Șnițel pui</i>	<i>1/30</i>		<i>8,88</i>	<i>8,4</i>	<i>5,29</i>	<i>106,98</i>
<i>piept pui</i>		<i>39,02</i>	<i>8,12</i>	<i>3,43</i>	<i>2,34</i>	<i>46,43</i>
<i>faină</i>		<i>4</i>	<i>0,4</i>	<i>0,04</i>	<i>2,92</i>	<i>14,32</i>
<i>ou</i>		<i>3</i>	<i>0,36</i>	<i>0,28</i>	<i>0,03</i>	<i>3,98</i>
<i>ulei</i>		<i>4,7</i>	<i>0</i>	<i>4,65</i>	<i>0</i>	<i>42,25</i>
Paste fierte	<i>1/150</i>		<i>5,13</i>	<i>4,92</i>	<i>37,79</i>	<i>222,5</i>
<i>paste fainoase</i>		<i>51</i>	<i>5,1</i>	<i>0,66</i>	<i>37,74</i>	<i>183,6</i>
<i>unt</i>		<i>5,2</i>	<i>0,03</i>	<i>4,26</i>	<i>0,05</i>	<i>38,9</i>
<i>sare</i>		<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Ceai cu lămâie	<i>200/5</i>		<i>0,05</i>	<i>0,01</i>	<i>15,3</i>	<i>53,65</i>
<i>ceai</i>		<i>1</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
<i>zahar</i>		<i>15</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>14,85</i>	<i>52,20</i>
<i>lămâie</i>		<i>5,5</i>	<i>0,05</i>	<i>0,01</i>	<i>0,45</i>	<i>1,45</i>
Pâine faina griu integrala fortificata .Fe/ acid folic	<i>1/30</i>		<i>2,43</i>	<i>0,36</i>	<i>14,40</i>	<i>80,10</i>
<i>total dejun</i>			<i>16,71</i>	<i>13,69</i>	<i>73,98</i>	<i>470,43</i>
Dejun cl.V- IX						
<i>Unt</i>	<i>1/15</i>		<i>0,12</i>	<i>16,4</i>	<i>0,18</i>	<i>112,2</i>
<i>Legume proaspete</i>	<i>1/30</i>	<i>34</i>	<i>0,22</i>	<i>0</i>	<i>1,2</i>	<i>7,2</i>
<i>Șnițel pui</i>	<i>1/30</i>		<i>8,88</i>	<i>8,4</i>	<i>5,29</i>	<i>106,98</i>
<i>piept pui</i>		<i>39,02</i>	<i>8,12</i>	<i>3,43</i>	<i>2,34</i>	<i>46,43</i>
<i>faină</i>		<i>4</i>	<i>0,4</i>	<i>0,04</i>	<i>2,92</i>	<i>14,32</i>
<i>ou</i>		<i>3</i>	<i>0,36</i>	<i>0,28</i>	<i>0,03</i>	<i>3,98</i>
<i>ulei</i>		<i>4,7</i>	<i>0</i>	<i>4,65</i>	<i>0</i>	<i>42,25</i>
Paste fierte	<i>1/150</i>		<i>5,13</i>	<i>4,92</i>	<i>37,79</i>	<i>222,5</i>
<i>paste fainoase</i>		<i>51</i>	<i>5,1</i>	<i>0,66</i>	<i>37,74</i>	<i>183,6</i>
<i>unt</i>		<i>5,2</i>	<i>0,03</i>	<i>4,26</i>	<i>0,05</i>	<i>38,9</i>
<i>sare</i>		<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Ceai cu lămâie	<i>200/5</i>		<i>0,05</i>	<i>0,01</i>	<i>15,3</i>	<i>53,65</i>
<i>ceai</i>		<i>1</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
<i>zahar</i>		<i>15</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>14,85</i>	<i>52,20</i>

lămâie		5,5	0,05	0,01	0,45	1,45
Pâine faina griu integrala fortificata .Fe/ acid folic	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
total dejun			16,61	30,09	72,96	575,43
Prînz cl I-IV						
Salata varza pichineza,morcov	1/50		0,355	4,96	5,15	55,31
varza pr.		45,7	0,29	0	1,975	11,335
morcov		6,25	0,065	0,01	0,7	4,1
zahar		2,5	0	0	2,475	17,4
ulei		2,5	0	4,95	0	22,475
Rasolnic ca la"Leningrad"	1/250		3,02	4,49	20,19	120,03
crupe de arpacaș		5	0,5	0,06	3,27	16,04
cartofi		100	1,44	0,07	13,68	57,6
ceapa		6	0,09	0	0,48	2,12
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
castraveți conservați		27,25	0,27	0,05	0,82	3,27
ulei		4,2	0	4,16	0	37,76
verdeața		4,05	0,68	0,14	1,72	1,26
Gulas carne bovină	50/70		13,05	9,16	6,38	164,98
carne de vită		79	11,97	4,15	0	88,88
faina		6	0,6	0,06	4,38	21,48
ceapa		16,8	0,24	0	1,34	5,93
pasat de rosii		4,4	0,24	0	0,66	3,74
ulei		5	0	4,95	0	44,95
Mazare fiarta	1/150		16,16	5,01	37,23	259,53
mazare uscata		70,5	16,13	0,70	37,18	220,26
unt		5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de fructe	1/200		0,16	0	28,27	102,3
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete sezoniere	1/75		0,94	0,1	11,4	37,005
Pâine faina griu integrala fortificata .Fe/ acid folic/pâine secara	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
total prînz			38,365	24,82	135,02	883,655

Prînz cl.V-IX						
Salata varza pichineza,morcov	1/100		0,71	4,96	9,6	89,12
varza pr.		91,4	0,58	0	3,95	22,67
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
zahar		5	0	0	4,95	17,4
ulei		5	0	4,95	0	44,95
Rasolnic ca la"Leninrad"	1/250		3,02	4,49	20,19	120,03
crupe de arpacaș		5	0,5	0,06	3,27	16,04
cartofi		100	1,44	0,07	13,68	57,6
ceapa		6	0,09	0	0,48	2,12
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
castraveți conservați		27,25	0,27	0,05	0,82	3,27
ulei		4,2	0	4,16	0	37,76
verdeața		4,05	0,68	0,14	1,72	1,26
Gulas carne bovină	75/70		19,03	11,23	6,38	209,41
carne de vită		118,5	17,95	6,22	0	133,31
faina		6	0,6	0,06	4,38	21,48
ceapa		16,8	0,24	0	1,34	5,93
pasat de rosii		4,4	0,24	0	0,66	3,74
ulei		5	0	4,95	0	44,95
Mazare fiarta	1/200		16,16	5,01	37,23	344,00
mazare uscata		93,765	16,13	0,70	37,18	292,95
unt		6,825	0,03	4,31	0,05	51,05
sare		1	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de fructe	1/200		0,16	0	28,27	102,3
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine faina griu integrala fortificata .Fe/ acid folic/pâine secara	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
total prînz			43,76	26,79	128,07	1009,3568
Total dejun+prînz cl. I-IV			55,08	38,51	209,00	1354,09
Total dejun+prînz cl. V-IX			60,37	56,88	201,03	1584,79

Miercuri-II săptămîna	volumul bucatelor, gr/ml	masa brutto,g r/ml	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoare energetică Kcal
Dejun cl.I-IV						
Budincă din brînză de vaci/stafide	50/5		8,39	4,48	10,72	138,98
brînză de vaci		47	7,52	4,23	0,47	94,47
ouă		2	0,23	0,17	0,02	2,49
crupe de griș		3,4	0,38	0,02	2,47	11,6
pesmeți		1,7	0,17	0,02	1,24	6,09
zahar		3,4	0	0	3,37	11,83
ulei		1,5	0	1,49	0	13,49
stafide		5	0,09	0,04	3,15	12,5
Terci din ovăz dens cu lapte (2,5%gr.)	1/150		7,67	4,4	32,41	161,87
fulgi de ovas		33,3	3,96	1,93	21,76	81,89
lapte		123,7	3,71	2,47	6,19	64,32
zahar		4,5	0	0	4,46	15,66
Cacao lapte (2,5%gr.)	1/150		2,25	1,5	18,59	91,2
lapte		75	2,25	1,5	3,75	39
cacao		3	0	0	0	0
zahar		15	0	0	14,84	52,2
Pâine făină integrală fort.Fe ,Acid Folic	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
total dejun			20,74	10,74	76,12	472,15
Dejun cl.V-IX						
Budincă din brînză de vaci/stafide	50/5		8,39	4,48	10,72	138,98
brînză de vaci		47	7,52	4,23	0,47	94,47
ouă		2	0,23	0,17	0,02	2,49
crupe de griș		3,4	0,38	0,02	2,47	11,6
pesmeți		1,7	0,17	0,02	1,24	6,09
zahar		3,4	0	0	3,37	11,83
ulei		1,5	0	1,49	0	13,49
stafide		5	0,09	0,04	3,15	12,5
Terci din ovăz cu lapte (2,5%gr.)	1/200		8,23	4,54	39,87	181,16

fulgi de ovas		44,4	5,28	2,57	29,01	109,11
lapte		98,4	2,95	1,97	4,92	51,17
zahar		6	0	0	5,94	20,88
Cacao lapte (2,5%gr.)	1/200		3	2	24,8	121,6
lapte		100	3	2	5	52
cacao		4	0	0	0	0
zahar		20	0	0	19,8	69,6
Pâine făină integrală fort.Fe ,Acid Folic /pâine secară	30/20		4,23	0,96	24	131,7
total dejun			23,85	11,98	99,39	573,44
Prînz cl.I-IV						
Salată „Codreanca”	1/100		0,55	1,5	3,4	31,93
varza pr.		36,2	0,23	0	1,56	8,98
țelina		8,2	0,04	0,01	0,17	0,92
morcov		3,1	0,03	0	0,17	1,02
ardei dulci		33,4	0,25	0	1,5	7,52
ulei		1,5	0	1,49	0	13,49
Supă cu cartofi,fasole/verdeată	250/3		6,37	5,35	23,31	154,04
fasole		20,25	4,43	0,2	10,8	61,05
cartofi		66,75	0,96	0,05	9,13	38,45
ceapa		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		5	0	4,95	0	44,95
verdeata		4,04	0,68	0,14	1,72	1,26
sare		0,1	0	0	0	0
Pește copt cu legume	50/50		10,91	7,82	4,6	125,04
pește cong.		71	10,32	2,85	0	59
ceapă		9,5	0,14	0	0,76	3,35
morcov		22,5	0,23	0,02	1,26	7,38
pasta de roșii		4	0,22	0	0,6	3,4
ulei		5	0	4,95	0	44,95
zahar		2	0	0	1,98	6,96
sare		0,3	0	0	0	0

Terci de porumb	1/200		5,53	7,92	36,86	230,86
crupe de porumb		55,2	5,49	2,2	36,8	178,5
unt		7	0,04	5,72	0,06	52,36
sare		0,2	0	0	0	0
Compot de fructe	1/200		0,16	0	28,27	102,3
mere		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
zahar		24	0,00	0,00	23,76	83,52
Fructe proaspete	1/100		1	0,3	22,02	92,09
Pâine integrala fort Fe ,acid folic /pâine secară	30/25		4,68	1,1	26,4	144,5
			29,20	23,99	144,86	880,76
Prînz cl.V-IX						
Salată „Codreanca”	1/100		0,55	1,5	3,4	31,93
varza pr.		36,2	0,23	0	1,56	8,98
țelina		8,2	0,04	0,01	0,17	0,92
morcov		3,1	0,03	0	0,17	1,02
ardei dulci		33,4	0,25	0	1,5	7,52
ulei		1,5	0	1,49	0	13,49
Supă cu cartofi,fasole/verdeăț ă	250/3		6,37	5,35	23,31	154,04
fasole		20,25	4,43	0,2	10,8	61,05
cartofi		66,75	0,96	0,05	9,13	38,45
ceapa		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		5	0	4,95	0	44,95
verdeața		4,04	0,68	0,14	1,72	1,26
sare		0,1	0	0	0	0
Pește copt cu legume	75/50		10,91	7,82	4,6	154,67
pește cong.		106,5	10,32	2,85	0	88,63
ceapă		9,5	0,14	0	0,76	3,35
morcov		22,5	0,23	0,02	1,26	7,38
pasta de roșii		4	0,22	0	0,6	3,4
ulei		5	0	4,95	0	44,95
zahar		2	0	0	1,98	6,96
sare		0,3	0	0	0	0
Terci de porumb	1/200		5,53	7,92	36,86	230,86

<i>crupe de porumb</i>		55,2	5,49	2,2	36,8	178,5
<i>unt</i>		7	0,04	5,72	0,06	52,36
<i>sare</i>		0,2	0	0	0	0
<i>Compot de fructe</i>	<i>1/200</i>		<i>0,16</i>	<i>0</i>	<i>28,27</i>	<i>102,3</i>
<i>mere</i>		45,4	0,16	0,00	4,51	18,78
<i>zahar</i>		24	0,00	0,00	23,76	83,52
<i>Fructe proaspete</i>	<i>1/100</i>		<i>1</i>	<i>0,3</i>	<i>22,02</i>	<i>124,09</i>
<i>Pâine integrala fort Fe ,acid folic /pâine secară</i>	<i>30/30</i>		<i>5,9</i>	<i>1,26</i>	<i>28,4</i>	<i>157,5</i>
			<i>30,42</i>	<i>24,15</i>	<i>146,86</i>	<i>955,39</i>
<i>Total dejun+prînz cl. I-IV</i>			<i>49,94</i>	<i>34,73</i>	<i>220,98</i>	<i>1352,91</i>
<i>Total dejun+prînz cl. V-IX</i>			<i>54,27</i>	<i>36,13</i>	<i>246,25</i>	<i>1528,83</i>

Joi-II săptămână	volumul	masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare
	bucatelor,	brutto,g	gr	gr	gr	energetică
	gr/ml	r/ml				Kcal
Dejun cl. I-IV						
Omleta cu br.ch.tare	1/50		6,08	6,9	0,95	75,68
ou		34,6	3,91	3,01	0,3	26,18
brânza ch .tare gr.45%		7,13	1,78	1,85	0	26,56
ulei		1,8	0	1,78	0	16,18
lapte		13	0,39	0,26	0,65	6,76
sare		0,05	0	0	0	0
Terci din grâu puhav	1/150		6,94	4,84	38,65	244,6
crupe de grâu		58,2	6,91	0,58	38,6	205,7
unt		5,25	0,03	4,26	0,05	38,9
Lapte fiert	1/150		6,33	4,22	10,55	36,56
lapte(2,5% gr)		158				
Pâine fort.Fe,acid folic	1/50		4,05	0,6	24	133,5
			23,4	16,56	74,15	490,34
Dejun cl. V-IX						
Omleta cu br.ch.tare	1/75		9,14	10,34	1,43	139,01
ou		52	5,88	4,51	0,45	64,69
brânza ch .tare gr.45%		10,7	2,67	2,77	0	39,86
ulei		2,7	0	2,67	0	24,27
lapte		19,6	0,59	0,39	0,98	10,19
sare		0,05	0	0	0	0
Terci din grâu puhav	1/150		6,94	4,84	38,65	244,6
crupe de grâu		58,2	6,91	0,58	38,6	205,7
unt		5,25	0,03	4,26	0,05	38,9
Lapte fiert	1/150		6,33	4,22	10,55	54,85
lapte(2,5% gr)		158				
Pâine fort.Fe,acid folic	1/50		4,05	0,6	24	133,5
			26,46	20	74,63	571,96
Prînz cl. I-IV						
Legume proaspete/verd.	100/3		1,2	0	3	15,9
Borș cu cartofi,varză/ smântână pr.termic/verd	250/10/3		2,5	5,12	13,71	115,25

cartofi		26,75	0,39	0,02	3,66	15,41
Varza pr		25	0,16	0	1,08	6,2
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
sfeclă		51	0,69	0	4,41	17,54
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		5	0	4,95	0	44,95
pastă de roșii		3	0,16	0	0,45	2,55
zahar		1,5	0	0	1,49	5,21
smântână		10	0,28	0	0,32	20
verdeața		4,05	0,68	0,14	1,72	1,26
Carne piept pui în sos	75/50		27,29	14	11,76	196,03
piept pui		121	26,71	11,3	7,7	152,8
ulei		2,7	0	2,67	0	24,27
faina grâu		2,5	0,25	0,03	1,83	8,95
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		5	0,05	0	0,28	1,64
pasta de rosii		2	0,11	0	0,3	1,7
zahar		0,7	0	0	0,69	2,44
Pireu de cartofi	1/200		4,29	6,54	32,85	200,2
cartofi		228	3,3	0,16	31,2	131,3
lapte		31,8	0,95	0,64	1,59	16,54
unt		7	0,04	5,74	0,06	52,36
Compot de fructe uscate	1/200		0,34	0,14	52,2	189,2
fructe uscate		20	0,34	0,14	32,40	119,60
zahar		20	0,00	0,00	19,80	69,60
Fructe proaspete	1/100		0,63	0,07	7,7	32,9
Pâine fort.Fe .acid folic/pâine secară	30/20		4,23	0,96	24	131,7
total prînz			40,48	26,83	145,22	881,18
Prînz cl.V-IX						
Legume proaspete/verd.	100/3		1,2	0	3	15,9
Borș cu cartofi,varză/ smântână pr.termic/verd	250/10/3		2,5	5,12	13,71	115,25
cartofi		26,75	0,39	0,02	3,66	15,41
Varza pr		25	0,16	0	1,08	6,2
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23

sfecălă		51	0,69	0	4,41	17,54
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		5	0	4,95	0	44,95
pastă de roșii		3	0,16	0	0,45	2,55
zahar		1,5	0	0	1,49	5,21
smântână		10	0,28	0	0,32	20
verdeața		4,05	0,68	0,14	1,72	1,26
Carne piept pui în sos	100/50		34,08	16,89	13,74	234,81
piept pui		161,1	33,5	14,19	9,68	191,58
ulei		2,7	0	2,67	0	24,27
faina grâu		2,5	0,25	0,03	1,83	8,95
ceapă		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		5	0,05	0	0,28	1,64
pasta de rosii		2	0,11	0	0,3	1,7
zahar		0,7	0	0	0,69	2,44
Pireu de cartofi	1/200		4,29	6,54	32,85	200,2
cartofi		228	3,3	0,16	31,2	131,3
lapte		31,8	0,95	0,64	1,59	16,54
unt		7	0,04	5,74	0,06	52,36
Compot de fructe uscate	1/200		0,34	0,14	52,2	189,2
fructe uscate		20	0,34	0,14	32,40	119,60
zahar		20	0,00	0,00	19,80	69,60
Fructe proaspete	1/100		0,63	0,07	7,7	65,3
Pâine fort.Fe .acid folic/pâine secară	30/20		4,23	0,96	24	131,7
total prînz			47,27	29,72	147,2	952,36
Total dejun+prînz cl. I-IV			63,88	43,39	219,37	1371,52
Total dejun+prînz cl. V-IX			73,73	49,72	221,83	1524,32

<i>Vineri-II săptămână</i>	<i>volumul bucatelor, gr/ml</i>	<i>masa brutto,g r/ml</i>	<i>Proteine gr</i>	<i>Lipide gr</i>	<i>Glucide gr</i>	<i>Valoare energetică Kcal</i>
Dejun cl.I-IV						
Brânza ch .tare gr.45%	<i>1/10</i>	<i>11</i>	<i>2,6</i>	<i>2,7</i>	<i>0</i>	<i>38,81</i>
Pârjoala naturală pui	<i>1/50</i>		<i>16,43</i>	<i>11,9</i>	<i>4,74</i>	<i>139,85</i>
<i>carne fileu pui</i>		<i>79</i>	<i>16,43</i>	<i>6,95</i>	<i>4,74</i>	<i>94,9</i>
<i>ulei</i>		<i>5</i>	<i>0</i>	<i>4,95</i>	<i>0</i>	<i>44,95</i>
Terci orz	<i>1/150</i>		<i>3,03</i>	<i>4,66</i>	<i>23,57</i>	<i>138,82</i>
<i>crupe orz marunțit</i>		<i>32,25</i>	<i>3</i>	<i>0,35</i>	<i>23,52</i>	<i>99,55</i>
<i>Unt(82,5%gr)</i>		<i>5,2</i>	<i>0,03</i>	<i>4,31</i>	<i>0,05</i>	<i>39,27</i>
Cacao lapte (2,5%gr.)	<i>1/150</i>		<i>2,25</i>	<i>1,5</i>	<i>18,59</i>	<i>91,2</i>
<i>lapte</i>		<i>75</i>	<i>2,25</i>	<i>1,5</i>	<i>3,75</i>	<i>39</i>
<i>cacao</i>		<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>zahar</i>		<i>15</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>14,84</i>	<i>52,2</i>
Pâine fort.Fe,acid folic	<i>1/30</i>		<i>2,43</i>	<i>0,36</i>	<i>14,4</i>	<i>80,1</i>
<i>total dejun</i>			<i>26,74</i>	<i>21,12</i>	<i>61,3</i>	<i>488,78</i>
Dejun cl.V-IX						
Brânza ch .tare gr.45%	<i>1/20</i>	<i>21</i>	<i>5,2</i>	<i>5,4</i>	<i>0</i>	<i>77,62</i>
Pârjoala naturală pui	<i>1/50</i>		<i>16,43</i>	<i>11,9</i>	<i>4,74</i>	<i>139,85</i>
<i>carne fileu pui</i>		<i>79</i>	<i>16,43</i>	<i>6,95</i>	<i>4,74</i>	<i>94,9</i>
<i>ulei</i>		<i>5</i>	<i>0</i>	<i>4,95</i>	<i>0</i>	<i>44,95</i>
Terci orz	<i>1/150</i>		<i>3,03</i>	<i>4,66</i>	<i>23,57</i>	<i>138,82</i>
<i>crupe orz marunțit</i>		<i>32,25</i>	<i>3</i>	<i>0,35</i>	<i>23,52</i>	<i>99,55</i>
<i>Unt(82,5%gr)</i>		<i>5,2</i>	<i>0,03</i>	<i>4,31</i>	<i>0,05</i>	<i>39,27</i>
Cacao lapte (2,5%gr.)	<i>1/150</i>		<i>2,25</i>	<i>1,5</i>	<i>18,59</i>	<i>91,2</i>
<i>lapte</i>		<i>75</i>	<i>2,25</i>	<i>1,5</i>	<i>3,75</i>	<i>39</i>
<i>cacao</i>		<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>zahar</i>		<i>15</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>14,84</i>	<i>52,2</i>
Pâine fort.Fe,acid folic	<i>1/50</i>		<i>4,05</i>	<i>0,6</i>	<i>24</i>	<i>133,5</i>
<i>total dejun</i>			<i>30,96</i>	<i>24,06</i>	<i>70,9</i>	<i>580,99</i>
Prînz cl.I-IV						
Salata din legume pr.	<i>1/50</i>		<i>0,72</i>	<i>19,8</i>	<i>3,92</i>	<i>98,2</i>
<i>castraveți</i>		<i>18,75</i>	<i>0,28</i>	<i>0</i>	<i>1,05</i>	<i>2,1</i>

roșii		24,1	0,27	0	1,92	4,1
ceapă		5,95	0,17	0	0,95	2,1
ulei		10	0	19,8	0	89,9
Supă cu cartofi,mazare verde/verdeață	250/3		6,37	5,35	23,31	154,04
mazare verde		20,25	4,43	0,2	10,8	61,05
cartofi		66,75	0,96	0,05	9,13	38,45
ceapa		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		5	0	4,95	0	44,95
verdeața		4,04	0,68	0,14	1,72	1,26
sare		0,1	0	0	0	0
Carne pui coapta	1/50		26,18	15,67	7,55	187,52
pulpe de pui		167,8	26,18	11,07	7,55	149,76
ulei		4,2	0	4,6	0	37,76
sare		0,3	0	0	0	0
Sarmale legume	1/150		1,31	4,07	9,44	90,02
orez		5,5	0,4	0,11	3,43	19,87
Varza pr		129	0,83	0	5,57	31,99
ceapă		3	0,04	0	0,24	1,06
morcov		3,5	0,04	0	0,2	1,15
ulei		4	0	3,96	0	35,95
Compot de fructe uscate	1/200		0,34	0,14	52,2	189,2
fructe uscate		20	0,34	0,14	32,40	119,60
zahar		20	0,00	0,00	19,80	69,60
Pâine fort.Fe pâine secar	1/50		4,05	0,6	24	133,5
			38,97	45,63	120,42	852,48
Prînz cl.V-IX						
Salata din legume pr.	1/100		0,72	19,8	3,92	196,4
castraveți		37,5	0,28	0	1,05	4,2
roșii		48,2	0,27	0	1,92	8,2
ceapă		11,9	0,17	0	0,95	4,2
ulei		20	0	19,8	0	179,8

Supă cu cartofi,mazare verde/verdeață	250/3		6,37	5,35	23,31	154,04
mazare verde		20,25	4,43	0,2	10,8	61,05
cartofi		66,75	0,96	0,05	9,13	38,45
ceapa		12	0,17	0	0,96	4,23
morcov		12,5	0,13	0,01	0,7	4,1
ulei		5	0	4,95	0	44,95
verdeața		4,04	0,68	0,14	1,72	1,26
sare		0,1	0	0	0	0
Carne pui coapta	1/100		26,18	15,67	7,55	187,52
pulpe de pui		167,8	26,18	11,07	7,55	149,76
ulei		4,2	0	4,6	0	37,76
sare		0,3	0	0	0	0
Sarmale legume	1/250		2,17	4,14	15,71	125,97
orez		9,13	0,66	0,18	5,69	32,99
Varza pr		215	1,38	0	9,29	53,32
ceapă		5	0,07	0	0,4	1,76
morcov		5,9	0,06	0	0,33	1,94
ulei		4	0	3,96	0	35,96
Compot (fructe uscate)	1/200		0,34	0,14	52,2	189,2
fructe uscate		20	0,34	0,14	32,40	119,60
zahar		20	0,00	0,00	19,80	69,60
Pâine fort.Fe	1/50		4,05	0,6	24	133,5
			39,83	45,7	126,69	986,63
Total dejun+prînz cl. I-IV			65,71	66,75	181,72	1341,26
Total dejun+prînz cl. V-IX			70,79	69,76	197,59	1567,62