

In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COORDONAT</b><br><b>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</b><br><b>Șef CSP Hâncești</b><br><br><br>Data <u>24.11</u> 2025 | <b>APROB</b><br><b>Reprezentantul UAB HANDELSHUS</b><br><br>CUZOR Doina<br><br>Data <u>24.11</u> 2025 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Meniul- Model  
pentru 10 zile  
pentru alimentația persoanelor din familii social vulnerabile din cadrul  
cantinei sociale din or. Cimișlia  
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026**

**Atenție:** Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

|                                 |                                                           | Luni              | Saptămâna 1    |            |          |           |                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                 |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
| 1.                              | Supă cu orez și smântână                                  | 1/400/10          |                | 9,51       | 7,83     | 17,66     | 433,51                   |
|                                 | Cartofi                                                   |                   | 0,140          | 0,60       | 0,03     | 5,70      | 98,63                    |
|                                 | Pulpă de pasăre, dezosata, degresata                      |                   | 0,120          | 7,13       | 3,02     | 2,06      | 176,58                   |
|                                 | Ceapă                                                     |                   | 0,030          | 0,34       | 0,04     | 1,46      | 6,40                     |
|                                 | Morcov                                                    |                   | 0,030          | 0,26       | 0,02     | 1,40      | 8,20                     |
|                                 | Rădăcină de țelină                                        |                   | 0,005          | 0,04       | 0,01     | 0,15      | 0,80                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,003          | 0,00       | 3,00     | 0,00      | 27,00                    |
|                                 | Orez, șlefuit                                             |                   | 0,020          | 0,73       | 0,20     | 6,30      | 65,98                    |
|                                 | Pătrunjel                                                 |                   | 0,001          | 0,13       | 0,01     | 0,27      | 1,23                     |
|                                 | Sare iodată                                               |                   | 0,001          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                 | Smântînă 15% grăsime prelucrata termic                    |                   | 0,010          | 0,28       | 1,50     | 0,32      | 48,69                    |
| 2.                              | Pâine feliată                                             | 1/100             |                | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,50                   |
|                                 | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,100          | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,50                   |
| 3.                              | Tartină cu cașcaval                                       | 1/20/20           |                | 2,51       | 8,56     | 14,53     | 158,10                   |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 0,020          | 2,43       | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                 | Brînză tare (cașcaval) 45%                                |                   | 0,020          | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
| 4.                              | Biscuiți la ceai                                          | 1/50              |                | 3,28       | 3,80     | 29,60     | 235,20                   |
|                                 | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate                       |                   | 0,050          | 3,28       | 3,80     | 29,60     | 235,20                   |
| 5.                              | Ceai                                                      | 1/200             |                | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
|                                 | Ceai, fitoceai                                            |                   | 0,002          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                 | Zahăr                                                     |                   | 0,010          | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
| 6.                              | Fructe proaspete în asortiment                            | 1/100             |                | 0,40       | 0,00     | 11,30     | 78,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ        |                                                           |                   |                | 15,30      | 20,19    | 66,74     | 1134,60                  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                                           |                   |                | 15,30      | 20,19    | 66,74     | 1134,60                  |

| Nr                                      | Denumirea bucatelor                        | Marti                |                   | Saptămâna 1   |              |               | Valoarea<br>energetica<br>kkal |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                         |                                            | Volumul<br>bucatelor | Masa<br>brutto kg | Proteine<br>g | Lipide<br>g  | Glucide<br>g  |                                |
| 1.                                      | <b>Pârjoală de pui</b>                     | 1/80                 |                   | 14,89         | 11,16        | 9,46          | 277,89                         |
|                                         | Pulpă de pasăre, dezosata, degresata       |                      | 0,100             | 13,52         | 5,72         | 3,90          | 198,70                         |
|                                         | Ouă de găină de categoria "Extra"          |                      | 0,002             | 0,39          | 0,30         | 0,03          | 4,29                           |
|                                         | Ceapă                                      |                      | 0,010             | 0,17          | 0,02         | 0,73          | 3,20                           |
|                                         | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                      | 0,020             | 0,81          | 0,12         | 4,80          | 26,70                          |
|                                         | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                      | 0,005             | 0,00          | 5,00         | 0,00          | 45,00                          |
|                                         | Sare iodată                                |                      | 0,005             | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00                           |
| 2.                                      | <b>Terci din hrișcă puhav cu legume</b>    | 1/250                |                   | 3,20          | 3,16         | 30,40         | 291,30                         |
|                                         | Crupe de hriscă                            |                      | 0,080             | 3,20          | 0,16         | 30,40         | 264,30                         |
|                                         | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                      | 0,003             |               | 3,00         |               | 27,00                          |
| 3.                                      | <b>Salata din mazare verde</b>             | 1/50                 |                   | 0,50          | 0,10         | 1,50          | 6,00                           |
|                                         | Mazare verde conservata                    |                      | 0,050             | 0,50          | 0,10         | 1,50          | 6,00                           |
|                                         | Ceapa                                      |                      | 0,005             |               |              |               |                                |
|                                         | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                      | 0,001             |               | 1,00         |               | 9,00                           |
| 4.                                      | <b>Pâine feliată</b>                       | 1/100                |                   | 4,05          | 0,60         | 24,00         | 287,60                         |
|                                         | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                      | 0,100             | 4,05          | 0,60         | 24,00         | 287,60                         |
| 5.                                      | <b>Compot din fructe proaspete</b>         | 1/200                |                   | 0,14          | 0,00         | 8,91          | 36,74                          |
|                                         | Fructe proaspete în asortiment             |                      | 0,035             | 0,14          | 0,00         | 3,96          | 16,45                          |
|                                         | Zahăr                                      |                      | 0,005             | 0,00          | 0,00         | 4,95          | 20,29                          |
| 6.                                      | <b>Biscuiti fără grăsimi hidrogenizate</b> | 1/50                 |                   | 1,20          | 1,02         | 56,89         | 256,30                         |
|                                         | Biscuiti fără grăsimi hidrogenizate        |                      | 0,050             | 1,20          | 1,02         | 56,89         | 256,30                         |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ</b>         |                                            |                      |                   | <b>23,98</b>  | <b>16,04</b> | <b>131,16</b> | <b>1155,83</b>                 |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b> |                                            |                      |                   | <b>23,98</b>  | <b>16,04</b> | <b>131,16</b> | <b>1155,83</b>                 |



| Miercuri                          |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Săptămâna 1                       |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
| Nr                                | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                   |                                                           |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                                | Ciorbă din sfecla                                         | 1/450             |                | 25,58      | 10,57    | 63,92     | 535,61                   |
|                                   | Sfeclă                                                    |                   | 0,100          | 1,36       | 0        | 8,64      | 34,4                     |
|                                   | Fasole                                                    |                   | 0,030          | 4,38       | 0,2      | 10,75     | 125                      |
|                                   | Cartofi                                                   |                   | 0,080          | 0,36       | 0,02     | 3,42      | 156,3                    |
|                                   | Ceapă                                                     |                   | 0,025          | 0,36       | 0,04     | 15,33     | 6,72                     |
|                                   | Morcov                                                    |                   | 0,025          | 0,26       | 0,02     | 1,4       | 8,2                      |
|                                   | Pastă de tomate                                           |                   | 0,020          | 0,2        | 0,08     | 0,6       | 2,8                      |
|                                   | Verdeata                                                  |                   | 0,001          | 0,04       | 0        | 0,07      | 0,33                     |
|                                   | Rădăcina de țelină                                        |                   | 0,005          | 0,02       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                   | Borș acru                                                 |                   | 0,010          |            |          |           |                          |
|                                   | Carne de pocr degresata                                   |                   | 0,100          | 18,6       | 5,2      | 23,6      | 156,3                    |
|                                   | Ulei de floarea soarelui                                  |                   | 0,003          |            | 5        |           | 45                       |
|                                   | Sare iodata                                               |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
| 2.                                | Covrigei fără grăsimi hidrogenizate                       | 1/80              |                | 1,20       | 1,02     | 56,89     | 256,30                   |
|                                   | Covrigei fără grăsimi hidrogenizate                       |                   | 0,080          | 1,20       | 1,02     | 56,89     | 256,30                   |
| 3.                                | Compot din fructe uscate                                  | 1/200             |                | 2,30       | 3,20     | 20,58     | 93,72                    |
|                                   | Fructe uscate                                             |                   | 0,015          | 2,30       | 3,20     | 18,60     | 85,60                    |
|                                   | Zahăr                                                     |                   | 0,005          | 0,00       | 0,00     | 1,98      | 8,12                     |
| 3.                                | Pâine feliată                                             | 1/100             |                | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,60                   |
|                                   | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,100          | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,60                   |
| 3.                                | Tartină cu cașcaval                                       | 1/20/20           |                | 2,51       | 8,56     | 14,53     | 158,10                   |
|                                   | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 0,020          | 2,43       | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                   | Brânză tare (cașcaval) 45%                                |                   | 0,020          | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
| 5.                                | Fructe proaspete în asortiment                            | 1/100             |                | 0,40       | 0,00     | 11,30     | 78,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                                           |                   |                | 29,08      | 14,79    | 141,39    | 1409,33                  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III |                                                           |                   |                | 29,08      | 14,79    | 141,39    | 1409,33                  |

| Joi Săptămâna 1                         |                                                           |                   |                |              |              |              |                          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                      | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
|                                         |                                                           |                   | Dejun          |              |              |              |                          |
| 1.                                      | <b>Cartofi înăbușiți</b>                                  | <b>1/250</b>      |                | <b>3,55</b>  | <b>5,19</b>  | <b>31,98</b> | <b>287,35</b>            |
|                                         | Cartofi                                                   |                   | 0,300          | 3,20         | 0,16         | 30,40        | 234,20                   |
|                                         | Ceapă                                                     |                   | 0,010          | 0,17         | 0,02         | 0,73         | 3,20                     |
|                                         | Morcov                                                    |                   | 0,010          | 0,13         | 0,01         | 0,70         | 4,10                     |
|                                         | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,005          |              | 5,00         |              | 45,00                    |
|                                         | Pastă de tomate                                           |                   | 0,002          | 0,05         | 0,00         | 0,15         | 0,85                     |
|                                         | Sare iodată                                               |                   | 0,002          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                     |
| 2.                                      | <b>Gulas de pui cu legume</b>                             | <b>1/80/20</b>    |                | <b>14,02</b> | <b>10,83</b> | <b>5,93</b>  | <b>197,10</b>            |
|                                         | Pulpă de pasăre, dezosata, degresata                      |                   | 0,100          | 13,52        | 5,72         | 3,90         | 142,00                   |
|                                         | Ceapă                                                     |                   | 0,020          | 0,17         | 0,02         | 0,73         | 3,20                     |
|                                         | Morcov                                                    |                   | 0,020          | 0,13         | 0,01         | 0,70         | 4,10                     |
|                                         | Pastă de tomate                                           |                   | 0,002          | 0,2          | 0,08         | 0,6          | 2,8                      |
|                                         | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,005          | 0,00         | 5,00         | 0,00         | 45,00                    |
|                                         | Sare iodată                                               |                   | 0,003          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                     |
| 3.                                      | <b>Pâine feliată</b>                                      | <b>1/100</b>      |                | <b>4,50</b>  | <b>1,50</b>  | <b>24,00</b> | <b>287,60</b>            |
|                                         | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,100          | 4,50         | 1,50         | 24,00        | 287,60                   |
| 4.                                      | <b>Ceai</b>                                               | <b>1/200</b>      |                | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>4,95</b>  | <b>20,29</b>             |
|                                         | Ceai, fitoceai                                            |                   | 0,001          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00                     |
|                                         | Zahăr                                                     |                   | 0,010          | 0,00         | 0,00         | 4,95         | 20,29                    |
| 5.                                      | <b>Salată de varza</b>                                    | <b>1/50</b>       |                | <b>0,87</b>  | <b>2,06</b>  | <b>10,60</b> | <b>48,65</b>             |
|                                         | Morcov                                                    |                   | 0,010          | 0,52         | 0,04         | 2,80         | 16,40                    |
|                                         | Varza                                                     |                   | 0,060          | 0,30         | 0,02         | 7,50         | 3,75                     |
|                                         | Verdeată                                                  |                   | 0,001          | 0,05         | 0,00         | 0,30         | 1,50                     |
|                                         | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,002          | 0,00         | 2,00         | 0,00         | 27,00                    |
| 6.                                      | <b>Covrigel fără grăsimi hidrogenizate</b>                | <b>1/40</b>       |                | <b>4,40</b>  | <b>1,20</b>  | <b>31,60</b> | <b>128,00</b>            |
|                                         | Covrigel fără grăsimi hidrogenizate                       |                   | 0,040          | 4,40         | 1,20         | 31,60        | 128,00                   |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>   |                                                           |                   |                | <b>18,44</b> | <b>18,08</b> | <b>53,46</b> | <b>968,99</b>            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b> |                                                           |                   |                | <b>18,44</b> | <b>18,08</b> | <b>53,46</b> | <b>968,99</b>            |



| Vineri                          |                                                            |                   |                |            |          |           |                          | Sap̃am̃ana 1 |  |  |  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|--------------|--|--|--|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                        | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |              |  |  |  |
|                                 |                                                            |                   | Dejun          |            |          |           |                          |              |  |  |  |
| 1.                              | Fileu de pui julien în sos alb                             | 1/80              |                | 15,75      | 6,72     | 5,08      | 283,20                   |              |  |  |  |
|                                 | Fileu de pas̃are                                           |                   | 0,100          | 15,00      | 1,20     | 0,60      | 187,60                   |              |  |  |  |
|                                 | Sm̃întînă 15% gr̃ăsim̃e prelucr̃ata termic                 |                   | 0,005          | 0,08       | 0,45     | 0,10      | 21,60                    |              |  |  |  |
|                                 | Făiñă de gr̃âu integrală fortificat̃ă cu Fe și acid folic |                   | 0,005          | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 25,80                    |              |  |  |  |
|                                 | Ceapă                                                      |                   | 0,010          | 0,17       | 0,02     | 0,73      | 3,20                     |              |  |  |  |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                           |                   | 0,005          | 0,00       | 5,00     | 0,00      | 45,00                    |              |  |  |  |
|                                 | Sare iodat̃ă                                               |                   | 0,001          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |              |  |  |  |
| 2.                              | Terci gr̃âu marunt                                         | 1/250             |                | 3,00       | 3,25     | 16,75     | 212,60                   |              |  |  |  |
|                                 | Crupe de gr̃âu m̃arunt                                     |                   | 0,040          | 3,00       | 0,25     | 16,75     | 185,60                   |              |  |  |  |
|                                 | Sare iodat̃ă                                               |                   | 0,003          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |              |  |  |  |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                           |                   | 0,003          | 0,00       | 3,00     | 0,00      | 27,00                    |              |  |  |  |
| 3.                              | Roșii feli                                                 | 1/50              |                | 0,20       | 0,00     | 2,00      | 8,55                     |              |  |  |  |
|                                 | Roșii                                                      |                   | 0,050          | 0,20       |          | 2,00      | 8,55                     |              |  |  |  |
| 4.                              | Chifla cu magiun                                           | 1/80              |                | 3,21       | 0,87     | 15,60     | 321,36                   |              |  |  |  |
| 5                               | Pâine feliat̃ă                                             | 1/100             |                | 4,05       | 0,60     | 24,00     | 287,60                   |              |  |  |  |
|                                 | Pâine albă fortificat̃ă cu Fe și acid folic                |                   | 0,100          | 4,05       | 0,60     | 24,00     | 287,60                   |              |  |  |  |
| 6                               | Compot din fructe proaspete                                | 1/200             |                | 0,14       | 0,00     | 8,91      | 76,75                    |              |  |  |  |
|                                 | Fructe proaspete în asortiment                             |                   | 0,035          | 0,14       | 0,00     | 3,96      | 16,45                    |              |  |  |  |
|                                 | Zahăr                                                      |                   | 0,015          | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 60,30                    |              |  |  |  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                            |                   |                | 23,14      | 10,57    | 56,73     | 1190,06                  |              |  |  |  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V |                                                            |                   |                | 23,14      | 10,57    | 56,73     | 1190,06                  |              |  |  |  |

| Luni                             |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Saptămăna 2                      |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                                           |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                               | Paste cu gulas din de pui                                 | 1/80/250          |                | 18,33      | 7,07     | 34,69     | 442,87                   |
|                                  | Pulpă de pasăre, dezosata, degresata                      |                   | 0,120          | 14,00      | 1,12     | 0,56      | 189,60                   |
|                                  | Morcov                                                    |                   | 0,010          | 0,10       | 0,01     | 0,56      | 3,28                     |
|                                  | Ceapă                                                     |                   | 0,005          | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                  | Pastă de roșii                                            |                   | 0,010          | 0,57       |          | 1,50      | 8,50                     |
|                                  | Ulei de floarea soarelui                                  |                   | 0,003          |            | 3,00     |           | 27,00                    |
|                                  | Sare iodată                                               |                   | 0,001          |            |          |           |                          |
|                                  | Paste făinoase din făină integrală                        |                   | 0,100          | 3,5        | 0,46     | 25,9      | 189,6                    |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82%                             |                   | 0,002          | 0,02       | 2,46     | 0,04      | 22,2                     |
| 2.                               | Pâine feliată                                             | 1/100             |                | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,60                   |
|                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,100          | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,60                   |
| 3.                               | Covrigei fără grăsimi hidrogenizate                       | 1/40              |                | 4,40       | 1,20     | 31,60     | 128,00                   |
|                                  | Covrigei fără grăsimi hidrogenizate                       |                   | 0,040          | 4,40       | 1,20     | 31,60     | 128,00                   |
| 4.                               | Ou fiert                                                  | 1 buc.            |                | 7,80       | 6,00     | 0,60      | 112,30                   |
|                                  | Ouă de găină de categoria "Extra"                         |                   | 0,060          | 7,80       | 6,00     | 0,60      | 112,30                   |
| 5.                               | Ceai                                                      | 1/200             |                | 0,20       | 0,30     | 6,45      | 44,20                    |
|                                  | Ceai, fitoceai                                            |                   | 0,001          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                  | Lămâie                                                    |                   | 0,010          | 0,20       | 0,30     | 1,50      | 3,60                     |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,010          | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 40,60                    |
| 6.                               | Fructe proaspete în asortiment                            | 1/100             |                | 0,40       | 0,00     | 11,30     | 78,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                           |                   |                | 30,73      | 14,57    | 73,34     | 1014,97                  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI |                                                           |                   |                | 30,73      | 14,57    | 73,34     | 1014,97                  |

| Miercuri                           |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Săptămâna 2                        |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
| Nr                                 | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                    |                                                           |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                                 | Pește copt în sos de legume                               | 1/100/10          |                | 11,40      | 6,17     | 6,81      | 268,82                   |
|                                    | Pește                                                     |                   | 0,120          | 10,20      | 1,02     | 0,00      | 156,63                   |
|                                    | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic   |                   | 0,010          | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 50,69                    |
|                                    | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,005          | 0,00       | 5,00     | 0,00      | 45,00                    |
|                                    | Morcov                                                    |                   | 0,020          | 0,26       | 0,02     | 1,40      | 8,20                     |
|                                    | Pastă de tomate                                           |                   | 0,002          | 0,10       | 0,04     | 0,30      | 1,90                     |
|                                    | Ceapă                                                     |                   | 0,020          | 0,34       | 0,04     | 1,46      | 6,40                     |
|                                    | Sare iodată                                               |                   | 0,002          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 2.                                 | Terci din malai cu brânză de vaci                         | 1/200             |                | 7,22       | 4,54     | 13,73     | 271,85                   |
|                                    | Crupe de mălai                                            |                   | 0,040          | 2,40       | 0,20     | 13,40     | 156,60                   |
|                                    | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |                   | 0,005          | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 39,60                    |
|                                    | Sare iodată                                               |                   | 0,001          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                    | Brânză albă de vaci 5%                                    |                   | 0,030          | 4,80       | 2,70     | 0,30      | 75,65                    |
| 3.                                 | Salată țărănească                                         | 1/60              |                | 0,49       | 5,02     | 2,89      | 73,83                    |
|                                    | Mazare verde conservata                                   |                   | 0,040          | 0,32       | 0,00     | 2,16      | 25,63                    |
|                                    | Castraveti murati                                         |                   | 0,010          |            |          |           |                          |
|                                    | Ceapă                                                     |                   | 0,005          | 0,17       | 0,02     | 0,73      | 3,20                     |
|                                    | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,002          | 0,00       | 5,00     | 0,00      | 45,00                    |
| 4.                                 | Pâine feliată                                             | 1/100             |                | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,60                   |
|                                    | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,100          | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,60                   |
| 5.                                 | Ceai                                                      | 1/200             |                | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 60,69                    |
|                                    | Ceai, fitoceai                                            |                   | 0,002          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                    | Zahăr                                                     |                   | 0,015          | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 60,69                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun     |                                                           |                   |                | 23,61      | 17,23    | 52,38     | 962,79                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII |                                                           |                   |                | 23,61      | 17,23    | 52,38     | 962,79                   |



| Joi Săptămâna 2                  |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                                           |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                               | Ciorba de legume cu fasole și smântână                    | 1/400/5           |                | 24,88      | 11,99    | 57,17     | 477,96                   |
|                                  | Cartofi                                                   |                   | 0,140          | 0,60       | 0,03     | 5,70      | 98,63                    |
|                                  | Fasole                                                    |                   | 0,030          | 4,38       | 0,2      | 10,75     | 125                      |
|                                  | Ceapă                                                     |                   | 0,020          | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                  | Morcov                                                    |                   | 0,020          | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 0,005          | 0,00       | 5,00     | 0,00      | 45,00                    |
|                                  | Rădăcină de țelină                                        |                   | 0,005          | 0,00       | 0,01     | 0,11      | 0,56                     |
|                                  | Pătrunjel                                                 |                   | 0,001          | 0,04       | 0,00     | 0,07      | 0,33                     |
|                                  | Varză albă                                                |                   | 0,120          | 0,48       | 0,00     | 3,24      | 18,60                    |
|                                  | Carne de pocr degresata                                   |                   | 0,100          | 18,6       | 5,2      | 23,6      | 156,3                    |
|                                  | Smântână 15% grăsime prelucrata termic                    |                   | 0,005          | 0,28       | 1,50     | 0,32      | 21,60                    |
|                                  | Sare iodată                                               |                   | 0,0008         | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 2.                               | Pâine feliată                                             | 1/100             |                | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,60                   |
|                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,100          | 4,50       | 1,50     | 24,00     | 287,60                   |
| 3.                               | Tartină cu unt și magiun                                  | 1/30/10/15        |                | 4,81       | 10,16    | 70,83     | 222,42                   |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                   | 0,030          | 2,43       | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                  | Unt fără grăsimi vegetale 82%                             |                   | 0,010          | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
|                                  | Magiun                                                    |                   | 0,015          | 2,30       | 1,60     | 56,30     | 64,32                    |
| 5.                               | Fructe proaspete în asortiment                            | 1/100             |                | 0,40       | 0,00     | 11,30     | 78,00                    |
| 6.                               | Compot din fructe uscate                                  | 1/200             |                | 2,30       | 3,20     | 20,58     | 93,72                    |
|                                  | Fructe uscate                                             |                   | 0,015          | 2,30       | 3,20     | 18,60     | 85,60                    |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,005          | 0,00       | 0,00     | 1,98      | 8,12                     |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                           |                   |                | 36,49      | 26,85    | 172,58    | 1159,70                  |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX |                                                           |                   |                | 36,49      | 26,85    | 172,58    | 1159,70                  |

| Nr                              | Denumirea bucatelor                                       | Vineri               |                   | Saptămâna 2   |             |              | Valoarea<br>energetica<br>kkal |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                                 |                                                           | Volumul<br>bucatelor | Masa<br>brutto kg | Proteine<br>g | Lipide<br>g | Glucide<br>g |                                |
|                                 |                                                           |                      | Dejun             |               |             |              |                                |
| 1.                              | Papricaș din carne de pui                                 | 1/80/10              |                   | 17,34         | 12,14       | 7,96         | 221,10                         |
|                                 | Pulpă de pasăre, dezosata, degresata                      |                      | 0,120             | 16,64         | 7,04        | 4,80         | 159,60                         |
|                                 | Morcov                                                    |                      | 0,020             | 0,26          | 0,02        | 1,40         | 8,20                           |
|                                 | Ceapă                                                     |                      | 0,020             | 0,34          | 0,04        | 1,46         | 6,40                           |
|                                 | Pastă de tomate                                           |                      | 0,002             | 0,10          | 0,04        | 0,30         | 1,90                           |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                      | 0,005             | 0,00          | 5,00        | 0,00         | 45,00                          |
|                                 | Sare iodată                                               |                      | 0,002             | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                           |
| 2.                              | Piure de mazare                                           | 1/300                |                   | 11,50         | 5,50        | 26,50        | 310,30                         |
|                                 | Mazăre uscată                                             |                      | 0,170             | 11,50         | 0,50        | 26,50        | 265,30                         |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                      | 0,005             |               | 5,00        |              | 45,00                          |
|                                 | Sare iodată                                               |                      | 0,002             | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                           |
| 3.                              | Tartină cu cașcaval                                       | 1/20/15              |                   | 2,51          | 8,56        | 14,53        | 158,10                         |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                |                      | 0,020             | 2,43          | 0,36        | 14,40        | 80,10                          |
|                                 | Brânză tare (cașcaval) 45%                                |                      | 0,015             | 0,08          | 8,20        | 0,13         | 78,00                          |
| 4.                              | Ceai cu lămâie                                            | 1/200                |                   | 9,85          | 3,02        | 76,00        | 61,75                          |
|                                 | Ceai, fitoceai                                            |                      | 0,001             | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                           |
|                                 | Lămâie                                                    |                      | 0,005             | 0,05          | 0,02        | 0,45         | 1,45                           |
|                                 | Zahăr                                                     |                      | 0,015             | 0,00          | 0,00        | 4,95         | 60,30                          |
| 5.                              | Pâine feliată                                             | 1/100                |                   | 4,50          | 1,50        | 24,00        | 287,60                         |
|                                 | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                      | 0,100             | 4,50          | 1,50        | 24,00        | 287,60                         |
| 6.                              | Fructe proaspete în asortiment                            | 1/100                |                   | 0,40          | 0,00        | 11,30        | 78,00                          |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                           |                      |                   | 46,10         | 30,72       | 160,29       | 1116,85                        |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X |                                                           |                      |                   | 46,10         | 30,72       | 160,29       | 1116,85                        |