



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate  
Publică

Șef CSP Chișinău



E. Tcaci

Data 8 / 12 2021

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Cuzor Doina

Data 01 / 12 2021

**Meniul- Model  
pentru 10 zile  
pentru alimentația cu dejun și prânz a elevilor din clasele primare,  
din cadrul instituțiilor de educație primară, gimnazială și liceală  
alimentate de către Compania „PONTM.X” S.R.L. în perioada iarnă-  
primăvară pentru anul 2022**

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din orez cu dovleac copt</b>	<b>1/200</b>		<b>2,56</b>	<b>4,79</b>	<b>22,86</b>	<b>164,63</b>
	Crupe de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108
	Dovleac		0,050	0,35		2,10	9
	Zahăr		0,002			1,98	8
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
2.	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/20/5</b>		<b>1,66</b>	<b>4,44</b>	<b>9,67</b>	<b>92,40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
3.	<b>Ou fiert</b>	<b>1/60</b>		<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>0,52</b>	<b>74,65</b>
	Ou ( 1 buc)		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>11,04</b>	<b>14,46</b>	<b>36,28</b>	<b>344,72</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)</b>	<b>1/150</b>	<b>0,160</b>	<b>0,56</b>		<b>15,91</b>	<b>66,18</b>
<b>Prînz</b>							
1.	<b>Supă cu tăiței și smântână</b>	<b>1/300/5</b>		<b>2,41</b>	<b>3,01</b>	<b>26,83</b>	<b>103,13</b>
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Tăiței din făina integrală		0,010	1	0,13	7,4	36
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucul lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	sare		0,001				
	smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	<b>Piure din morcov și pârjoală din carne de pui</b>	<b>1/140/80</b>		<b>22,48</b>	<b>7,83</b>	<b>39,38</b>	<b>248,87</b>
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ceapa		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,080	0,83	0,06	4,48	26,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0015				
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Ceapă		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69



3.	Legume murate (roșii, castraveți,)cu conținut de sare pînă la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,38
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/16		1,44	0,48	7,68	41,28
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,44	0,48	7,68	41
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz</b>				<b>27,03</b>	<b>11,70</b>	<b>88,73</b>	<b>455,84</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>				<b>38,60</b>	<b>25,97</b>	<b>139,12</b>	<b>858,59</b>
Prețul pentru o zi 28,0 lei							

		Marți		Saptămână 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci cu mei pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>8,2</b>	<b>8,38</b>	<b>25,97</b>	<b>222,85</b>
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,004			3,96	16,23
	Crupe de mei		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
2.	<b>Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime</b>	<b>1/20/9</b>		<b>4,12</b>	<b>2,83</b>	<b>9,60</b>	<b>90,65</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>13,5</b>	<b>118,46</b>
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>18,50</b>	<b>15,35</b>	<b>49,08</b>	<b>431,96</b>
		<b>Gustare</b>					
1.	<b>Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)</b>	<b>1/150</b>	<b>0,160</b>	<b>0,56</b>		<b>15,91</b>	<b>66</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu găluște și smântână</b>	<b>1/300</b>		<b>6,47</b>	<b>5,6</b>	<b>37,69</b>	<b>202,57</b>
	cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,04
	morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat verdeață		0,002		2		18
	faină de grâu integrala		0,001	0,04		0,07	0,33
	ou		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	sare		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	smântână 15% grăsime prelucrat termic		0,001				
			0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	<b>Cartofi înăbușiți cu legume și chifteluțe de pui în sos de legume</b>	<b>1/120/80/20</b>		<b>23,81</b>	<b>9,82</b>	<b>31,10</b>	<b>255,36</b>
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Varza proaspata		0,080	0,51		3,46	19,84
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Paste de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Mazare verde		0,020	1	0,04	2,6	8



	Făina de grâu integrală		0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Sare iodată		0,0015				
	Pesmeți		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
<b>3.</b>	<b>Salată din morcov, rădăcină de țelină și semințe de susan</b>	<b>1/50</b>		<b>2,70</b>	<b>9,07</b>	<b>5,31</b>	<b>103,53</b>
	Morcov		0,053	0,55	0,04	2,97	17,38
	Verdeată		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Radacina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
<b>4.</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>1/150</b>		<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>9,99</b>	<b>44,03</b>
	Fructe proaspete		0,060	0,38		7,02	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>5.</b>	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/20/16</b>		<b>1,44</b>	<b>0,48</b>	<b>7,68</b>	<b>94,68</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,44	0,48	7,68	41
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>34,80</b>	<b>24,98</b>	<b>91,77</b>	<b>700,17</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>55,48</b>	<b>40,36</b>	<b>166,34</b>	<b>1198,13</b>
<b>Prețul pentru o zi 28,0 lei</b>							

		Miercuri Saptămână 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de griș pe lapte</b>	1/200		8,18	8,38	23,99	214,74
	Crupa de griș		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	<b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate</b>	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	<b>Ceai natural din carcade</b>	1/200		0,00	0,00	3,96	16,24
	Carcade uscată		0,001				
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				11,46	12,18	57,55	401,38
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)</b>	1/150	0,200	0,7		19,89	82,72
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Borș din sfeclă</b>	1/200		2,71	3,13	36,21	99,77
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,5	0,06	21,46	9,41
	Sfecla		0,100	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	<b>Mămăligă, pirjoală din pește cu sos din legume</b>	1/100/90/30		27,93	12,95	33,36	312,26
	Crupe de porumb		0,020	2	0,8	13,4	65
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0015				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	<b>Salată din varză de pekin</b>	1/50		3,00	7,15	4,94	79,93
	Varza de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5



4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	12,26	52,14
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	80
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>36,24</b>	<b>23,86</b>	<b>101,17</b>	<b>624,20</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				<b>48,32</b>	<b>35,84</b>	<b>175,53</b>	<b>1106,93</b>
<b>Prețul pentru o zi 28,0 lei</b>							

Joi Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din ovăz pe lapte</b>	<b>1/200</b>		<b>7,54</b>	<b>8,80</b>	<b>22,10</b>	<b>199,87</b>
	Fulgi de ovaz		0,015	1,50	0,60	10,05	48,75
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Lapte 2,5%		0,180	6	4	10	104
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/16/5</b>		<b>1,48</b>	<b>4,68</b>	<b>7,75</b>	<b>80,28</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,44	0,48	7,68	41,28
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
3.	<b>Ceai cu zahar</b>	<b>1/200</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>	<b>21,16</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>9,05</b>	<b>13,49</b>	<b>35,07</b>	<b>301,31</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)</b>	<b>1/150</b>	<b>0,200</b>	<b>1,26</b>	<b>0,14</b>	<b>15,4</b>	<b>65,8</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu mazare, verdeață și crutoane</b>	<b>1/300</b>		<b>9,72</b>	<b>2,64</b>	<b>49,78</b>	<b>201,20</b>
	Mazare uscata		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Crutoane ( pâine uscată în cuptor)		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	<b>Orez cu legume</b>	<b>1/100</b>		<b>2,05</b>	<b>1,53</b>	<b>22,28</b>	<b>105,31</b>
	Crupe de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
3.	<b>Șnițel de pui la cuptor</b>	<b>1/70</b>		<b>19,63</b>	<b>7,37</b>	<b>8,09</b>	<b>173,04</b>
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0010				
	Ulei		0,005		5		45
	Faina de grâu integral		0,010	1	0,1	7,3	35,8



4.	Salată din sfeclă cu dovleac copt și semințe de susan	1/50		4,30	11,50	10,73	140,43
	Sfecla		0,070	0,95		6,05	24,08
	Dovleac		0,050	0,35		2,1	9,1
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
5.	Compot din fructe	1/200		0,38	0,00	10,17	44,03
	Fructe proaspete		0,060	0,38		7,20	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>37,70</b>	<b>23,28</b>	<b>110,65</b>	<b>717,41</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>				<b>48,01</b>	<b>36,91</b>	<b>161,12</b>	<b>1089,86</b>
<b>Prețul pentru o zi 28,0 lei</b>							

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Supă din paste pe lapte</b>	1/200		11,04	8,85	49,05	331,12
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5	0,65	37	180
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	<b>Tartina cu unt</b>	1/10/5		0,85	4,32	4,87	65,70
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,2	0,07	39
3.	<b>Cacao cu lapte</b>	1/200		6,2	4,14	15,49	126,57
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				18,09	17,31	69,41	523,39
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)</b>	1/150	0,200	0,7		19,8	82,72
	<b>Fructe uscate (caisa, prune, stafide)</b>	1/10	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu cartofi și smântână</b>	1/300/5		2,13	3,67	25,83	101,24
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001				
2.	<b>Pârjoală</b>	1/60		23,76	17,87	16,07	295,71
	Carne de curcan		0,050	8,75	0,14		59,5
	Fileu de pui		0,050	8,75	0,7	0,35	39,9
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,43	2,83
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Semițe de susan		0,020	4	14	3,44	131
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	<b>Piure din mix de legume</b>	1/150		2,84	2,95	31,39	91,79
	Conopidă		0,030	0,48	0,2	12	6
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,43	2,83
	Radacină de țelină		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18



<b>3. Salată din varză cu porumb</b>	<b>1/50</b>		<b>0,56</b>	<b>1,11</b>	<b>4,64</b>	<b>28,12</b>
Varză proaspătă		0,040	0,26		1,73	9,92
Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs ( prelucrat termic)		0,010	0,27	0,11	1,62	8,63
Ceapă		0,002	0,03	0,004	1,29	0,57
Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
Sare iodată		0,0015				
<b>5. Pâine feliată</b>	<b>1/16/16</b>		<b>2,74</b>	<b>0,67</b>	<b>15,36</b>	<b>84,00</b>
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,44	0,48	7,68	41
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,016	1,30	0,19	7,68	43
<b>5. Compot din fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,17</b>	<b>44,03</b>
Fructe proaspete		0,060	0,38		7,20	31,86
Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>			<b>32,41</b>	<b>26,27</b>	<b>103,46</b>	<b>644,89</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>			<b>51,20</b>	<b>43,58</b>	<b>192,67</b>	<b>1257,55</b>
<b>Pretul pentru o zi 28,0 lei</b>						

Luni Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci în cuptor	1/150/50		16,24	7,37	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5	0,65	37	180
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	0,42	0,07	39
	Brânză de vaci 5%		0,070	11,2	6,3	0,7	140,7
2.	Tartină cu unt	1/30/5		2,47	0,78	14,47	119,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	0,42	0,07	39
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,15
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40	0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				22,02	11,96	87,06	670,35
<b>Gustare</b>							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,92	66,18
2.	Miez de nucă	1/20	0,020	4	14	3,44	131
<b>Prânz</b>							
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/10		1,64	4,63	20,62	90,80
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Varza		0,040	0,26		1,73	9,92
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chifteluțe din carne de pui cu sos de legume și piure de mazare	1/70/30/100		32,70	15,17	55,08	359,04
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,4	21,09	124,97
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0015				
	Carne de pui dezosata		0,200	20,38	8,62	5,88	116,62
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,65	0,1	3,84	21,36
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44



Faina de grâu integrală	0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
Roşii în suc propriu	0,010	0,15	0,06	0,45	2,85

3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți, )	1/50		0,53	0,11	1,59	6,36
	Roșii/Castraveți/cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>36,84</b>	<b>20,78</b>	<b>100,14</b>	<b>563,98</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				<b>63,42</b>	<b>54,05</b>	<b>206,56</b>	<b>1431,51</b>
<b>Pretul pentru o zi 28,0 lei</b>							



		Marti 2	Saptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci din fulgi de ovăz și semințe de in</b>	<b>1/200</b>		<b>9,90</b>	<b>12,02</b>	<b>24,81</b>	<b>269,42</b>
	Fulgi de ovăz		0,015	1,50	0,60	10,05	48,75
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Semințe de in		0,010	2	7	1,72	65,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>	<b>1/40/10</b>		<b>5,70</b>	<b>3,07</b>	<b>19,20</b>	<b>144,05</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,2	0,48	19,2	106,8
	Brânză tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>13,04</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>15,63</b>	<b>15,10</b>	<b>47,25</b>	<b>426,51</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)</b>	<b>1/150</b>	<b>0,160</b>	<b>0,56</b>		<b>15,91</b>	<b>66,18</b>
<b>Prânz</b>							
1	<b>Supă cu orez cu smântână</b>	<b>1/200/5</b>		<b>2,56</b>	<b>3,96</b>	<b>28,98</b>	<b>135,66</b>
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	<b>Șnițel din piept de pui cu piure de cartofi</b>	<b>1/60/100</b>		<b>33,62</b>	<b>9,52</b>	<b>26,43</b>	<b>312,48</b>
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Lapte 2,5%		0,036	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Faina de grâu integrala		0,015	11,5	0,6	10,05	53,7
	Sare iodată		0,0008				

3.	Salată din varză de pekin cu mazăre	1/50		3,29	7,15	5,12	77,37
	Varza de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Mazare verde (prelucrata termic)		0,010	0,5	0,02	1,3	4
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,38	0,00	12,15	52,14
	Mere		0,060	0,38		7,20	31,86
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>41,65</b>	<b>21,23</b>	<b>82,28</b>	<b>629,25</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>				<b>47,13</b>	<b>43,24</b>	<b>145,17</b>	<b>1117,89</b>
<b>Prețul pentru o zi 28,0 lei</b>							



Miercuri 2 Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200		8,18	4,57	22,00	204,13
	Crupe de grâu mărunț		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
2.	Tartină cu unt	1/40/5/		3,64	0,9	19,27	145,8
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>17,82</b>	<b>5,57</b>	<b>47,27</b>	<b>441,93</b>
<b>Gustare</b>							
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		16,91	66,18
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	3,33	0,9	23,7	96
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/5		7,08	5,70	48,55	216,14
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%grăsime		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Faină de grâu integrală		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	Sare iodată		0,0008				
	Ouă		0,020	2,26	1,76	0,17	24,88
2.	Pește copt cu legume	1/90		24,90	10,275	9,27	189,73
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,14	0,015	6,13	2,69
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Pasta de tomate		0,002	0,11		0,3	1,7
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9

<b>1.</b>	<b>Legume înăbușite</b>	<b>1/150</b>		<b>1,92</b>	<b>3,10</b>	<b>22,39</b>	<b>90,77</b>
	Varză proaspătă		0,200	1,28		8,64	49,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	12,26	5,38
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0015				
<b>3.</b>	<b>Legume murate porționate</b>	<b>1/50</b>		<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>1,59</b>	<b>6,36</b>
	Roșii/Castravețicu continut de sare pina la 1,5g sare		0,053	0,053	0,11	1,59	6,36
<b>4.</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,17</b>	<b>44,03</b>
	Mere proaspete		0,060	0,38		7,20	31,86
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>5.</b>	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>1/20</b>		<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>9,60</b>	<b>51,60</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
				<b>34,21</b>	<b>16,69</b>	<b>79,18</b>	<b>598,63</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>52,56</b>	<b>36,99</b>	<b>188,09</b>	<b>1163,77</b>
<b>Pretul pentru o zi 28,0 lei</b>							



Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de griș</b>	<b>1/200</b>		<b>8,18</b>	<b>4,57</b>	<b>22,00</b>	<b>204,13</b>
	Crupe de griș		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
2.	<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>	<b>1/40/5/9</b>		<b>6,14</b>	<b>3,49</b>	<b>19,27</b>	<b>183,05</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	<b>Ceai infuzie</b>	<b>1/200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,97</b>	<b>12,17</b>
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>14,32</b>	<b>8,06</b>	<b>44,24</b>	<b>399,35</b>
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)</b>	<b>1/150</b>	<b>0,160</b>	<b>0,56</b>		<b>15,91</b>	<b>66,18</b>
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Supă cu fasole</b>	<b>1/200</b>		<b>6,77</b>	<b>2,38</b>	<b>32,90</b>	<b>131,67</b>
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	12,27	5,38
	Fasole		0,025	5,47	0,25	13,43	75,37
	Rădăcină de țelină		0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002			2	18
	Sare iodată		0,001				
2.	<b>Terci din porumb cu carne de pui în sos alb</b>	<b>1/100/70/30</b>		<b>24,07</b>	<b>6,92</b>	<b>30,78</b>	<b>234,29</b>
	Crupe de porumb		0,015	1,5	0,6	10,05	48,75
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Piept de pui		0,120	21	1,68	0,84	95,76
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	12,27	5,38
	Făină din grâu integral		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Smântână 15%		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,0150				

3.	Salata din morcov, radacină de țelină și semințe de susan	1/50		2,70	8,07	5,31	94,53
	Morcov		0,053	0,55	0,04	2,97	17,38
	Verdeată		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Radacina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	21,55	92,08
	Fructe uscate		0,020	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>35,68</b>	<b>18,50</b>	<b>100,14</b>	<b>604,17</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>				<b>49,73</b>	<b>33,93</b>	<b>160,27</b>	<b>1069,70</b>
Prețul pentru o zi 28,0 lei							



Vineri 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	<b>Terci de orez mărunț pe lapte</b>	1/200		8,57	5,01	30,76	259,53
	Crupa de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,180	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	<b>Tartină cu unt</b>	1/40/5		3,64	0,90	19,20	145,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	<b>Ceai infuzie</b>	1/200				2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				12,21	5,91	52,93	417,50
<b>Gustare</b>							
1.	<b>Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)</b>	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
<b>Prânz</b>							
1.	<b>Ciorbă din sfeclă și verdeață</b>	1/200		2,67	3,13	33,19	98,81
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,100	1,36		8,64	34,4
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	<b>Pârjoală</b>	1/60		16,25	5,61	12,33	144,27
	Carne de curcan		0,050	5,25	1,89		39,2
	Fileu de pui		0,050	8,75	0,7	0,35	39,9
	Ceapa		0,010	0,14	0,01	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	<b>Piure din legume</b>	1/150		2,96	0,74	31,88	76,22
	Dovleac (Bostan)		0,100	0,7		4,2	18,2
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,4
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,15	0,01	0,84	4,92
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Sare iodată		0,0150				

4.	Salată din murături	1/50		3,53	11,58	9,87	116,67
	Varza murată cu conținut de sare pina la 1,5g sare		0,040	0,35	0,06	1,09	6,4
	Ceapa		0,010	0,14	0,017	6,13	2,69
	Semințe de floarea soarelui		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	21,55	92,28
	Fructe uscate		0,020	0,34	0,54	16,60	72,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	52
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>11,30</b>	<b>16,59</b>	<b>106,09</b>	<b>579,85</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>				<b>41,60</b>	<b>35,82</b>	<b>197,32</b>	<b>1115,13</b>
<b>Prețul pentru o zi 28,0 lei</b>							