

COORDONAT
Şef Centrul
Sănătate Publică
Chişinău



APROBAT
Director interimar
ÎM „Piaţa Centrală”
mun. Chişinău



*Meniu -model
Pentru perioada anului
de studiu 2020
şcoli internat şi şcoli auxiliare*

LUNI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch.tare 45%gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Unt	1/20	1,2	16,4	0,2	149,6
Terci hrisca puhav	1/200	9,33	7,28	47,25	326,24
Ceai cu lămâie	200/5	0,07	0,02	15,44	54,00
Pâine făină integrală fort.Fe/pâine secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,70
		20,03	30,06	86,89	739,22
Prînz					
Salată legume pr.	1/100	0,72	19,82	3,92	196,4
Supă cartofi cu paste fainoase/verd.	250/3	2,74	2,29	22,3	120,81
Pârjoală carne de pui	1/75	17,41	9,24	17,85	183,45
Mazare fiarta	1/150	16,13	5,9	37,18	267,45
Compot de fructe	1/200	0,17	0,02	16,20	59,80
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		44,82	38,87	146,97	1085,81
Chindie					
Chifla / susan	75/5	7,48	11,33	51,75	337,55
Compot de fructe	1/200	0,16	0	25,45	102,3
		7,64	11,33	77,20	439,85
Cina					
Legume proaspete	1/100	1,00	0,00	3,00	15,02
Șnițel pui	1/75	22,17	20,95	13,22	266,84
Cartofi înăbușiți	1/200	4,45	6,41	40,20	228,40
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine din făină integrală fort.acid fol.	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		31,67	27,96	95,27	695,96
Total zi		104,16	108,22	406,33	2960,84

MARTI-I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Omleta cu br.c.tare	1/100	12,22	13,8	1,91	185,74
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci ovaz lapte	1/200	8,11	8,57	33,06	249,48
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
Pâine făină integrală fort.Fe/pâine secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,70
		30,62	35,53	78,97	780,52
Prînz					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci cu cartofi și varză smântână	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală carne de vită	1/100	12,84	30,04	9,6	189,48
Pireu de cartofi	1/200	4,35	4,97	35,47	195,87
Compot de fructe	1/200	0,17	0,48	25,6	93,14
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		27,32	49,23	153,26	985,28
Chindie					
Biscuiti fără adaos de grăsimi hidrogenate	1/100	8,20	9,50	74,00	380,00
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		14,20	9,60	80,00	472,00
Cina					
Legume proaspete/verd.	100/5	1,75	0,22	6,25	16,95
Pui fiert	1/100	24,6	10,4	7,28	161,44
Paste fierte	1/200	6,84	6,6	59,56	297,1
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine din făină integrală fort.acid fol.	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		39,94	18,72	126,34	738,59
Total zi		112,08	113,08	438,57	2976,39

Miercuri I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun I					
Unt	1/15	0,09	12,3	0,14	112,3
Papanași br./magiun	50/15	8,25	5,71	18,98	187,55
Terci din crupe de griș cu lapte	1/150	5	1,75	25,32	136,3
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine din făină integrală fort.acid fol.	1/75	6,07	1,5	36	200,25
		19,46	21,27	95,74	690,05
Prînz					
Salata de legume	1/100	0,72	19,8	3,92	196,4
Supa cartofi si mazare	1/250	8,33	5,32	27,06	188,15
Pește înăbușit cu legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,21
Terci porumb	1/150	4,12	6,85	27,60	181,07
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		35,06	42,31	137,55	1095,93
Chindie					
Covrig împletit școlaresc	1/50	3,55	6,3	32,8	204,97
Bomboane	1/50	1,40	4,80	30,55	168,00
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
		10,95	15,10	83,25	511,77
Cina					
Legume cons.	1/100	1,20	0,40	3,00	19,00
Pulpa pui fiarta	1/100	20,8	8,8	6	120
Tocana de legume	1/200	3,16	9,05	23,65	191,89
Compot de fructe	1/200	0,16	0	25,45	102,3
Pâine f.integrală fort.a.folic/secara	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		32,07	19,75	96,50	644,09
Total zi		97,54	98,43	413,04	2 941,84

Joi 1 săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare
	(grame)				energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Brânza ch.tare 45%gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Magiun	1/15	0,38	0,15	8,46	33
Terci orez lapte(2,5%gr.)	1/200	6,16	2,84	42,32	232,42
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort.a.folic	1/75	6,07	1,5	36	200,25
		17,92	18,10	102,17	671,80
Prânz					
Salata Vinegreta	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Supa de legume/verd.	250/3	7,49	3,89	21,87	140,63
Chifteluțe(carne pui)	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Paste fierte	1/200	6,84	6,6	50,38	294
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,70	0,22	15,40	62,30
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90

		35,82	24,45	169,46	1000,49
Chindie					
Biscuiti fără adaos de grăsimi hidrogenate	1/35	2,87	3,33	25,90	149,10
Bomboane	1/50	1,40	4,80	30,50	168,00
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		10,27	8,23	62,40	409,10
Cina					
Legume coapte	1/100	1,06	0,00	6,34	31,72
Pârjoală naturala pui	1/50	16,43	11,90	4,74	139,00
Colțunași lenoși	1/150	21,70	15,52	21,60	406,18
Ceai	200	0	0	14,85	52,2
Pâine f.integrală fort.a.folic/secara	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		45,94	28,92	85,93	840
Total zi		109,95	79,70	419,96	2 921,39

Vineri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânza ch.tare 45%gr.	1/10	2,6	2,7	0	38,81
Snițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Terci crupe grâu	1/200	13,23	8,68	86,08	435
Lapte fiert	1/200	6,33	4,22	10,55	109,72
Pâine f.integrală fort.a.folic	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		35,08	24,6	125,92	823,99
Prînz					
Salata de legume	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi / varza smântână	250/10	1,97	6,98	13,96	123,31
Pilaf cu pui	1/200	25,56	18,45	37,45	379,2
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,26	47,00
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		36,05	31,99	138,94	951,83
Chindie					
Pateu cu br.	1/90	10,8	8,19	37,65	290,85
Suc din fructe	1/200	0,4	0	22	92
		11,20	8,19	59,65	382,85
Cina					
Legume înăbușite	1/100	3,5	10	22,3	133,66
Pârjoală pește	1/100	10,55	10,57	12,02	212,25
Pireu de cartofi	1/150	3,15	10,95	21,9	201
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Pâine f.integrală fort.a.folic	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		23,95	33,02	109,47	810,01
Total zi		106,28	97,80	433,98	2968,68

Sâmbata -I saptamîna	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Omleta cu br.c.tare	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
Unt	1/20	1,2	16,4	0,2	149,6
Terci hrisca puhav	1/200	9,32	7,28	47,25	326,24
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine făină integrală fort.Fe/pâine secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,70
		23,97	35	88,18	800,5
Prînz					
Legume proaspete/verd.	50/50/3	1,05	0,22	6,25	16,95
Supă cartofi si tăiței	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Chifteluțe pui/sos	60/50	13,88	12,24	15,14	190,35
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
Pâine secară/pâine integrala .fort a. Folic,Fe	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		28,88	22,43	155,80	912,03
Chindie					
Bomboane	1/100	2,80	9,60	61,10	336,00
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
		2,80	9,60	75,95	388,20
Cina					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,02
Pârjoală carne pui(coaptă)	1/100	23,23	12,33	23,83	245,05
Orez fiert puhav	1/200	5,5	8,75	43,21	308,4
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
Pâine f.integrală fort.a.folic	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		40,23	26,58	116,94	851,27
Total zi		95,88	93,61	436,87	2952,00

Duminică I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Brânza ch.tare 45%gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,62
Paste făinoase coapte cu ou/stafide	200/10	6,81	4,77	46,54	262
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine integrala fort.a.folic,Fe	1/75	6,07	1,5	36	200,25
		18,19	19,88	97,93	668,32
Prînz					
Salata legume/verd	100/3	1,27	5,07	11,5	92,7
Borș cu cartofi / varza smântână pr.termic	250/10	1,97	6,98	13,96	143,95
Piept pui în sos	75/75	25,84	13,66	12,64	195,94
Terci orz puhav	1/150	6,06	6,44	47,16	268,53
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,15	11	44,5
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		42,55	33,8	162,93	1058,82
Chindie					
Turta dulce (producere)	1/100	14,8	4,52	45,70	382
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		20,80	4,62	51,70	474,00
Cina					
Legume conservate	50/50	1,2	0,5	3,2	19,2
Șnițel pui	1/75	22,17	20,95	13,22	266,84
Cartofi înăbușiți	1/200	4,45	6,41	48,75	228,39
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine fort.a.folic,Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		32,03	28,46	117,44	750,23
Total zi		113,57	86,76	430,00	2 951,37

Luni-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Ou fiert	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Unt	1/20	1,2	16,4	0,2	149,6
Terci hrisca puhav	1/200	9,32	7,28	47,25	326,24
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine făină integrală fort.Fe/pâine secara	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		22,52	29,19	101,55	797,59
Prînz					
Legume proaspete/verd.	50/50/3	1,05	0,22	6,25	16,95
Supă cartofi si tăitei	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Chifteluțe pui/sos	60/50	13,88	12,24	15,14	190,35
Pîreu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		30,68	23,03	165,40	963,63
Chindie					
Blinele cu magiun	100/20	3,28	3,03	27,10	150,77
Suc din fructe	1/200	0,4	0	22	92
		3,68	3,03	49,10	242,77
Cina					
Legume proapete	50/50	1,2	0	6	30,02
Pârjoală carne pui(coaptă)	1/100	23,23	12,33	23,83	245,05
Orez fiert puhav	1/200	5,5	8,75	43,21	308,4
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
Pâine f.integrală fort.a.folic	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		39,23	26,58	110,94	821,25
Total zi		96,11	81,83	426,99	2825,24

Marti-II săptămână	<i>Masa</i> (grame)	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Brânza ch.tare 45%ogr.	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Terci din orez cu lapte (2,5%)	1/200	6,16	2,85	38,55	232,49
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Biscuiti fara adaos de gr.hidrogenate	1/50	4,1	4,75	37	213
Pâine faina integrala fort.a.folic,Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		19,62	21,81	114,94	785,12
Prânz					
Salata legume/verd	100/3	1,27	5,07	11,5	92,7
Supa de legume/verd.	250/3	2,63	4,37	14,95	96,48
Gulaș carne bovină	50/50	12,83	9,14	4,77	157,1
Mazare fiarta	1/200	22,46	6,67	51,74	358,04
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,15	11	44,5
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		46,6	26,9	160,63	1062,02
Chindie					
Turta dulce(producere)	1/100	5,76	4,52	75,20	291
Chefir	1/200	6	0,08	4,27	65,55
		11,76	4,60	79,47	356,55
Cina					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Șnițel pui	1/75	22,17	20,95	13,22	266,84
Cartofi înăbușiți	1/150	3,34	4,81	30,15	171,29
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine integrala fort.a.folic,Fe	1/75	6,07	1	36	200,25
		31,74	26,76	107,64	740,68
Total zi		109,72	80,07	462,68	2 944,37

Miercuri-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Budincă din br.de vaci stafide/magiun	50/10/10	8,11	5,66	18,74	176,50
Terci ovas lapte(2,5%gr.)	1/200	8,22	4,53	39,8	181,16
Cacao cu lapte(2,5%gr/)	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine făină integrală fort. Acid folic Fe/pâine secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,70
		24,36	13,71	109,5	619,54
Prînz					
Legume proapete	1/100	1	0	6	30,02
Sci cu cartofi și varză smântână pr.termic	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Terci de porumb	1/200	5,22	8,80	44,97	327,40
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,26	47,00
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		26,05	27,21	139,58	981,14
Chindie					
Învirtita cu cartofi	1/75	4,29	10,34	27,54	223,88
Bomboane	1/100	2,8	9,6	61,1	336
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		7,49	19,94	110,64	651,88
Cina					
Legume coapte	1/100	0,95	5,16	7,17	69,23
Piept pui /sos	50/50	17,23	9,11	8,43	130,63
Paste fierte	1/150	5,13	5,00	37,78	222,87
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		30,06	20,77	106,63	685,83
Total zi		87,96	81,63	466,35	2938,39

Joi II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Unt	1/20	1,2	16,4	0,2	149,6
Omleta cu br.c.tare	1/100	12,22	13,8	1,91	185,74
Terci mei lapte(2,5gr.)	1/150	4,52	4,8	35,37	188,84
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine fort.a.folic	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		21,99	35,6	76,33	709,88
Prînz					
Salata de legume	1/100	0,72	19,8	3,92	196,43
Borș cu cartofi / smântână pr.termic	300/10	2,9	8,41	20,92	189,51
Carne pui/sos	100/100	34,46	18,22	16,86	295,90
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,30	261,15
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,10	47,06
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		52,78	35,45	172,45	1158,42
Chindie					
Chifla cu magiun	1/75	7,00	13,68	57,96	387,31
Chefir	1/200	6	0,08	4,27	65,55
		13,00	13,76	62,23	452,86
Cina					
Legume coapte	1/100	1,12	1,95	6,72	47,10
Pârjoală naturala pui	1/50	16,43	11,9	4,74	139
Sarmale lenoase	1/200	2,83	17,42	17,53	165,77
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		27,18	32,78	82,69	616,42
Total zi		114,95	117,59	393,70	2 937,58

Vineri-II săptămînă	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Paste fierte	1/200	6,84	6,48	50,38	296
Brânza ch.tare 45%gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,68
Șnițel pui	1/50	14,78	13,96	8,81	177,8
Ceai cu lămîie	200/10	0,07	0,02	15,44	54
Pâine făină integrală fort.	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
Acid folic Fe/pâine secara					
		33,64	27,36	113,03	816,38
Prînz					
Salata legume proaspete	1/100	1	0	6,00	30,04
Supa cu fasole	1/250	5,9	5,21	21,47	155
Pârjoala pui coapta	1/50	11,61	6,16	11,90	122,39
Terci orz puhav	1/150	6,06	6,44	47,16	251,76
Compot de fructe	1/180	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete	1/75	0,75	0,23	16,5	66,75
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		32,23	19,54	169,70	939,14
Chindie					
Chifla cu scorțișoară	1/50	3,94	5,58	34,10	204,70
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte fiert cu zahar	200/5	6,00	4,00	14,95	121,40
		10,00	17,78	49,14	400,90
Cina					
Sfecla fiarta/mazare verd.	50/20	1,87	2,53	8,17	60,83
Pârjoala pește coapta	1/75	24,64	17,85	7,11	208,5
Terci porumb	1/200	2,83	17,42	17,53	162,77
Ceai	1/200	0	0	28,27	102,3
Pâin fort.a.folic,Fe /pâine de .secara	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		34,22	39,30	99,48	745,30
Total zi		110,09	103,98	431,35	2901,72

Sâmbata II saptamîna	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Ou fiert	1 buc.	5,22	4	0,4	57,2
Unt	1/20	1,2	16,4	0,2	149,6
Terci griș cu lapte(2,5%gr.)	1/200	6,67	2,33	33,76	136,3
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Biscuiti fara adaos de gr.hidrogenate	1/50	4,1	4,75	37	213
Pâine făină integrală fort.Fe/pâine secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,70
		21,47	28,45	110,66	741,45
Prînz					
Legume proaspete/verd.	50/50/3	1,05	0,22	6,25	16,95
Supă cartofi si taietei/smântână pr.termic	250/10	3,02	4,27	26,08	140,66
Chifteluțe pui/sos	60/50	13,88	12,24	15,14	190,35
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		30,96	25,03	168,74	983,63
Chindie					
Bomboane	1/100	2,80	9,60	61,10	336,00
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
		2,80	9,60	75,95	388,20
Cina					
Legume proaspete	1/50	0,5	0	3	15,01
Pârjoală carne pui(coaptă)	1/100	23,23	12,33	23,83	245,05
Orez fiert puhav	1/200	5,5	8,75	43,21	308,4
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
Pâine f.integrală fort.a.folic	1/50	4,50	1,50	24,00	129,00
		39,23	26,58	110,94	821,25
Total zi		94,46	89,66	466,29	2934,53

Duminică II săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Papanasi br./magiun	50/10	8,25	5,71	18,98	187,55
Terci mei lapte(2,5gr.)	1/200	6,02	6,4	55,69	251,82
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine integrala fort.a.folic,Fe	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		18,43	20,92	114,06	701,32
Prînz					
Salata legume/verd	100/3	1,27	5,07	11,5	92,7
Borș cu cartofi / varza smântână	250/10	1,97	6,98	13,96	143,95
Pilaf pui	1/200	25,56	18,45	37,44	379,2
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1,2	0,4	22	90
Pâine secară/pâine int.fort a. Folic	30/50	6,75	1,50	38,40	210,90
		36,91	32,4	151,57	1019,05
Chindie					
Pareu cu brînză	1/90	10,68	8,19	37,65	290,85
Chefir 2,5% gr.	1/200	6	0,08	4,27	65,55
		16,68	8,27	41,92	356,40
Cina					
Legume conservate	50/50	1	0,4	3	19
Șnițel pui	1/75	22,17	20,95	13,22	266,84
Cartofi înăbușiți	1/250	5,56	8,02	50,25	285,5
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine fort.a.folic	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		35,64	30,87	133,14	884,54
Total zi		107,66	92,46	440,69	2 961,31