

### MENIU

al prânzuri pentru persoanele social vulnerabile, propus de către  
SPB "Constructorul" IS pentru perioada februarie-decembrie a  
anului 2021

#### MENIU 1

| Nr. d/o | Denumirea bucatelor             | Randamentul porțiunii, gr. | Prețul prânzului (fără TVA), lei | Prețul prânzului (cu TVA), lei | Valoarea energetică, Kcal | Proteine     | Lipide       | Glucide       |
|---------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| 1       | Salată din varză cu ardei dulce | 100                        | 2,91                             | 3,26                           | 123,15                    | 1,93         | 9,99         | 6,63          |
| 2       | Supă de mazăre                  | 300                        | 2,95                             | 3,30                           | 249,84                    | 7,02         | 5,89         | 49,92         |
| 3       | Carne de pui la cuptor          | 100                        | 9,23                             | 10,34                          | 359,82                    | 20,98        | 21,66        | 0,98          |
| 4       | Terci din crupe de grâu         | 150                        | 1,21                             | 1,36                           | 282,95                    | 7,54         | 0,65         | 41,94         |
| 5       | Pâine                           | 150                        | 2,53                             | 2,83                           | 339,00                    | 11,40        | 1,35         | 74,55         |
| 6       | Compot din mere și prune        | 250                        | 1,84                             | 2,06                           | 174,50                    | 0,28         | 0,00         | 83,80         |
| 7       | Corn cu măiun                   | 1/80                       | 3,95                             | 4,42                           | 203,20                    | 6,16         | 1,92         | 42,72         |
| 8       | Mandarine                       | 1/100                      | 2,88                             | 3,23                           | 42,00                     | 0,60         | 0,20         | 11,20         |
| 9       | <b>TOTAL:</b>                   | <b>1230</b>                | <b>27,50</b>                     | <b>30,80</b>                   | <b>1774,46</b>            | <b>55,91</b> | <b>41,66</b> | <b>311,74</b> |

#### MENIU 2

| Nr. d/o | Denumirea bucatelor      | Randamentul porțiunii, gr. | Prețul prânzului (fără TVA), lei | Prețul prânzului (cu TVA), lei | Valoarea energetică, Kcal | Proteine     | Lipide       | Glucide       |
|---------|--------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| 1       | Salată din dovlecei copt | 100                        | 2,07                             | 2,32                           | 27,70                     | 1,10         | 10,37        | 7,84          |
| 2       | Supă Rassolnik           | 300                        | 3,44                             | 3,85                           | 297,37                    | 5,85         | 5,57         | 40,83         |
| 3       | Mazăre uscată fiartă     | 150                        | 1,30                             | 1,46                           | 281,76                    | 13,66        | 10,91        | 34,27         |
| 4       | Pirjoale ca acasă        | 100/50                     | 10,93                            | 12,24                          | 446,39                    | 24,40        | 32,23        | 15,93         |
| 5       | Pâine                    | 150                        | 2,53                             | 2,83                           | 339,00                    | 11,40        | 1,35         | 74,55         |
| 6       | Chefir 2,5%              | 200                        | 4,18                             | 4,68                           | 105,00                    | 6,80         | 5,00         | 8,20          |
| 7       | Chiflă(Franzeluța)       | 1/80                       | 3,05                             | 3,42                           | 203,20                    | 6,16         | 1,92         | 42,72         |
| 8       | <b>TOTAL:</b>            | <b>1130</b>                | <b>27,50</b>                     | <b>30,80</b>                   | <b>1700,42</b>            | <b>69,37</b> | <b>67,35</b> | <b>224,34</b> |

#### MENIU 3

| Nr. d/o | Denumirea bucatelor              | Randamentul porțiunii, gr. | Prețul prânzului (fără TVA), lei | Prețul prânzului (cu TVA), lei | Valoarea energetică, Kcal | Proteine     | Lipide       | Glucide       |
|---------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| 1       | Salată din legume Vitaminos      | 100                        | 1,62                             | 1,81                           | 129,40                    | 1,95         | 10,01        | 8,15          |
| 2       | Borș cu varză și fasole          | 300                        | 5,00                             | 5,60                           | 280,36                    | 11,50        | 10,72        | 36,58         |
| 3       | Hrișcă fiartă                    | 150                        | 2,13                             | 2,39                           | 270,87                    | 8,73         | 6,80         | 47,12         |
| 4       | Chiftele de pui în sos de tomate | 100/50                     | 11,00                            | 12,32                          | 467,91                    | 29,77        | 32,22        | 18,42         |
| 5       | Pâine                            | 150                        | 2,53                             | 2,83                           | 339,00                    | 11,40        | 1,35         | 74,55         |
| 6       | Suc                              | 200                        | 2,12                             | 2,38                           | 94,00                     | 10,00        | 0,00         | 23,40         |
| 7       | Pateu cu vișină(Franzeluța)      | 1/70                       | 3,10                             | 3,47                           | 177,80                    | 5,39         | 1,68         | 37,38         |
| 8       | <b>TOTAL:</b>                    | <b>1120</b>                | <b>27,50</b>                     | <b>30,80</b>                   | <b>1759,34</b>            | <b>78,74</b> | <b>62,78</b> | <b>245,60</b> |

#### MENIU 4

| Nr. d/o | Denumirea bucatelor        | Randamentul porțiunii, gr. | Prețul prânzului (fără TVA), lei | Prețul prânzului (cu TVA), lei | Valoarea energetică, Kcal | Proteine     | Lipide       | Glucide       |
|---------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| 1       | Vinegretă din legume       | 100                        | 3,72                             | 4,17                           | 148,89                    | 2,05         | 10,09        | 13,19         |
| 2       | Zeamă de pui tăitei        | 300                        | 4,50                             | 5,04                           | 215,32                    | 11,21        | 7,65         | 26,99         |
| 3       | Varză înăbușită cu cartofi | 150                        | 2,25                             | 2,52                           | 173,74                    | 3,84         | 10,05        | 17,83         |
| 4       | Pește hec în sos de tomate | 100/50                     | 8,76                             | 9,81                           | 171,10                    | 12,83        | 10,52        | 6,60          |
| 5       | Pâine                      | 150                        | 2,53                             | 2,83                           | 339,00                    | 11,40        | 1,35         | 74,55         |
| 6       | Ceai negru cu zahăr        | 250                        | 0,66                             | 0,74                           | 37,40                     | 0,00         | 0,00         | 37,40         |
| 7       | Foietaj(Franzeluța)        | 1/80                       | 2,87                             | 3,21                           | 203,20                    | 6,16         | 1,92         | 42,72         |
| 8       | Măr                        | 1/150                      | 2,21                             | 2,48                           | 61,10                     | 0,52         | 0,00         | 90,10         |
| 9       | <b>TOTAL:</b>              | <b>1330</b>                | <b>27,50</b>                     | <b>30,80</b>                   | <b>1349,75</b>            | <b>48,01</b> | <b>41,58</b> | <b>309,38</b> |

# MENIU 5

| Nr. d/o | Denumirea bucatelor                  | Randamentul porțiunii, gr. | Prețul prânzului (fără TVA), lei | Prețul prânzului (cu TVA), lei | Valoarea energetică, Kcal | Proteine     | Lipide       | Glucide       |
|---------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| 1       | Salată de varză cu mazăre conservată | 100                        | 3,75                             | 4,20                           | 128,42                    | 2,64         | 10,06        | 7,07          |
| 2       | Borș svecolinic                      | 300                        | 2,27                             | 2,54                           | 175,80                    | 2,76         | 10,06        | 19,58         |
| 3       | Paste fierte                         | 150                        | 1,62                             | 1,82                           | 277,35                    | 7,28         | 5,63         | 52,64         |
| 4       | Guliaj de vită                       | 100/50                     | 12,08                            | 13,53                          | 231,91                    | 18,12        | 15,95        | 11,17         |
| 5       | Pâine                                | 150                        | 2,53                             | 2,83                           | 339,00                    | 11,40        | 1,35         | 74,55         |
| 6       | Ceai negru cu zahăr                  | 250                        | 0,66                             | 0,74                           | 37,40                     | 0,00         | 0,00         | 37,40         |
| 7       | Croissant cu jem de fructe           | 100                        | 4,59                             | 5,14                           | 254,00                    | 7,70         | 2,40         | 53,40         |
| 8       | <b>TOTAL:</b>                        | <b>1200</b>                | <b>27,50</b>                     | <b>30,80</b>                   | <b>1443,88</b>            | <b>49,90</b> | <b>45,45</b> | <b>255,81</b> |

Elaborat de către tehnologul și medic-dietician.

Economist  
Medic-dietician  
Tehnolog serviciilor alimentare




A.Curocichina  
V.Hăcina  
I.Crețu