

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

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău _____ Data_____/_____/_____.2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS _____. CUZOR Doina Data_____/_____/_____.2025
--	--

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele V-IX (10-14 ani) din
instituțiile de educație primar, gimnazial si liceal din rl. Strășeni
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.

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din fulgi de ovas pe lapte cu fructe confiate	1/300			9,75	5,86	40,55	268,80
	Fulgi de ovas		0,035	0,034	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Fructe confiate		0,010	0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Lapte 2,5%		0,180	0,180	5,40	3,60	9,00	93,60
2	Tartină cu unt	1/40/10/15			7,06	12,57	19,33	240,67
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,80
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,1	78,00
	Brânză tare 45%		0,015	0,014	3,74	3,89		55,87
3	Ceai cu zahar si lămâie	1/200			0,05	0,01	10,33	41,97
	Amestec din plante		0,001	0,001				
	Lamai		0,008	0,005	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zahăr		0,010	0,010			9,9	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16,86	18,44	70,21	551,44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					16,86	18,44	70,21	551,44

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Salata de iarnă	1/50			2,04	5,51	10,59	76,44
	Sfecla		0,070	0,046	0,95	0,00	6,05	24,08
	Ceapă uscată		0,006	0,005	0,09	0,01	3,68	1,61
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002	0,002	0,00	2,00	0,00	18,00
	Semințe de floarea soarelui		0,005	0,005	1,00	3,50	0,86	32,75
2.	Parjoala de pui	1/70			15,78	10,22	15,24	152,24
	Pupla de pui dezosată		0,125	0,062	12,74	5,39	3,68	72,89
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,015	0,013	1,70	1,31	0,13	18,66
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
3.	Piureu din cartofi	1/170			2,92	4,24	27,43	183,00
	Cartofi		0,250	0,170	2,88	0,14	27,4	144,00
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,4	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,32	0	13,77	59,01
	Fructe proaspete		0,050	0,045	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,008	0,008			7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,49	20,33	81,43	550,79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					23,49	20,33	81,43	550,79

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Paste fierte cu cașcaval împanat cu susan	1/200/19			11,11	9,64	41,25	307,75
	Paste fainoase din făină integrală		0,055	0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Brânză tare 45%		0,020	0,019	4,99	5,18	0,00	74,50
	Semințe de susan		0,003	0,003	0,60	2,10	0,52	19,65
	Sare iodată		0,001	0,001			0,00	0,00
2.	Tartina cu gem	1/30/15			2,91	0,92	24,26	111,98
	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77,40
	Gem de mere		0,015	0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
3.	Cacao cu lapte	1/200			4,4	2,94	7,54	75,09
	Lapte 2,5%		0,140	0,140	4,2	2,8	7	72,80
	Cacaco praf		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
4.	Fructe proaspete Mere	1/176	0,200	0,176	0,7		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					19,12	13,50	92,94	577,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					19,12	13,50	92,94	577,54

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Roșii/castraveți murați	1/50			0,50	0,10	1,50	6,00
	Roșii/castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,050	0,050	0,50	0,10	1,50	6,00
2.	Pește copt în sos de legume sotate cu susan	1/60/20			13,89	13,25	32,74	203,47
	Pește congelat		0,100	0,060	10,20	1,02		47,40
	Semințe de susan		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Făină de grâu		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,005	0,005		5,00	0,00	45,00
	Morcov		0,040	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ceapă uscată		0,040	0,030	0,57	0,07	24,53	10,75
	Tomate în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001					
3.	Mamaliguță	1/200			5,98	4,60	33,24	215,72
	Crupe de porumb		0,050	0,050	5,94	0,50	33,2	176,72
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Pâine feliată	1/30			2,7	0,9	14,4	77,4
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	14,87	61,26
	Fructe proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,010	0,010			9,9	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,25	18,85	96,75	563,85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					23,25	18,85	96,75	563,85

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Tocanița în sos alb	1/60/20			15,65	15,98	25,86	183,26
	Carne de porc degresata/dezosata		0,110	0,070	14,08	10,35	5,98	84,48
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
2.	Terci din hrișcă	1/200			4,79	4,50	26,60	180,37
	Crupe de hrișcă		0,040	0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Salata vitamina	1/50			0,47	1,01	2,94	25,99
	Varza proaspătă		0,050	0,040	0,32	0	2,16	12,4
	Morcov proaspat		0,014	0,010	0,15	0,01	0,78	4,59
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1		9
4.	Pâine porționată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
5.	Compot de fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate		0,020	0,020	0,34	0,54	16,6	71,8
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,68	22,39	91,35	561,81
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					23,68	22,39	91,35	561,81

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din griș cu stafide pe lapte	1/220			9,77	8,32	45,54	312,49
	Lapte 2,5 %		0,180	0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Crupe de griș		0,035	0,035	4,16	0,35	23,22	123,7
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartina cu cașcaval	1/30/19			7,42	5,54	14,40	154,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Brânză tare 45%		0,020	0,019	4,99	5,18	0	74,5
3.	Ou fiert	1/50			6,79	5,22	0,52	74,65
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,060	0,050	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai	1/200			0	0	4,95	20,29
	Amestec din plante		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,98	19,08	65,41	562,03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					23,98	19,08	65,41	562,03

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Chifteluțe de pui	1/70			18,03	10,10	15,47	152,62
	Pupla de pui dezosată		0,150	0,070	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,015	0,013	1,70	1,31	0,13	18,66
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
2.	Ragu din legume	1/200			5,25	12,87	42,17	254,25
	Ceapă uscată		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Cartofi		0,150	0,100	2,16	0,11	20,52	86,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5,00		45,00
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Morcov		0,040	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Mazare verde conservată		0,010	0,010	0,50	0,02	1,30	4,00
	Varza proaspata		0,100	0,080	0,64	0,00	4,32	24,80
	Semințe de floarea soarelui		0,005	0,005	1,00	3,50	0,86	32,75
3.	Pâine feliată	1/35			2,84	0,42	16,8	93,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,035	0,035	2,84	0,42	16,8	93,45
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,32	0	10,8	46,84
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
6.	Fructe proaspete	1/100	0,120	0,100	0,42	0	11,93	49,63
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,86	23,39	97,17	596,79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					26,86	23,39	97,17	596,79

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Bbudincă din tăiței cu brânză de vaci și semințe de susan	1/150			17,11	14,59	46,02	419,19
	Paste fainoase din făină integrală		0,040	0,040	4	0,52	29,6	144
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44
	Crupe de griș		0,010	0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Lapte 2,5%		0,005	0,005	0,15	0,1	0,25	2,6
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Branza de vaci 5%		0,060	0,060	9,6	5,40	0,6	120,60
	Semințe de susan		0,005	0,005	1	3,50	0,86	32,75
	Zahăr		0,008	0,008	0	0,00	7,92	32,46
2.	Biscuiți	1/20			1,64	1,90	14,80	85,20
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	0,020	1,64	1,90	14,8	85,20
4.	Iaurt natural	1/120			2,40	3,60	4,80	60,00
	Iaurt natural 2,6%		0,120	0,120	2,40	3,60	4,80	60,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					21,15	20,09	65,62	564,39
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					21,15	20,09	65,62	564,39

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
2.	Pește copt în sos de legume sotate	1/70			13,54	5,40	18,19	129,80
	Pește congelat		0,120	0,070	12,24	1,22		56,88
	Făină de grâu		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
	Morcov		0,030	0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Tomate în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,001					
	Ceapă		0,020	0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
3.	Mamaligută	1/200			5,98	4,60	33,24	215,72
	Crupe de porumb		0,050	0,050	5,94	0,50	33,2	176,72
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Salată țărănească	1/50			1,80	4,59	11,08	67,72
	Varza		0,050	0,032	0,32		2,16	12,40
	Morcov		0,020	0,015	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr		0,005	0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Semințe de floarea soarelui		0,005	0,005	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
6.	Compot de fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe uscate		0,020	0,020	0,34	0,54	16,6	71,8
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					24,09	15,49	98,46	585,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					24,09	15,49	98,46	585,43

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Papricaș din carne de pui	1/70			18,19	4,54	15,80	129,10
	Fileu de pui		0,100	0,070	17,50	1,40	0,70	79,80
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Morcov		0,040	0,030	0,20	0,03	2,24	13,12
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Rosii in suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	Piure de mazare	1/250			13,77	4,70	31,71	226,46
	Mazare		0,060	0,060	13,73	0,60	31,64	187,46
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Salata de iarnă	1/50			1,95	4,5	6,91	65,83
	Sfecla		0,070	0,045	0,95		6,05	24,08
	Semințe de floarea soarelui		0,005	0,005	1	3,5	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,22	0,01	13,66	56,08
	Fructe proaspete		0,055	0,050	0,19		5,47	22,75
	Lamâie		0,005	0,003	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,008	0,008			7,92	32,46
5.	Pâine feliată	1/30			2,7	0,9	14,4	77,4
	Pâine alba de făină integrală		0,030	0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					36,83	14,65	82,48	554,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					36,83	14,65	82,48	554,87

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Real/zi										TOTAL/10 zile	Media per copil în zi		Proteine	Grăsimi	Carbohidrați	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)	Deviere de la normă, ±g	Cota parte (%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Bruto (g)	Neto (g)							
1	Cereale, pâine, produse făinoase și cartofi	75	290	85	85	80	65	195	50	85	30	1040	104	92,58	6,91	0,95	43,19	222,60			
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	40,00	30,00			30,00	30,00	35,00		30,00		195,00	19,50	19,50	1,58	0,23	9,36	52,07	28	-8,50	69,64
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		10	30	30			10			30	110,00	11,00	11,00	0,99	0,33	5,28	28,38	14	-3,00	78,57
	Făină integrală				5	10				5		20,00	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16	7	-5,00	28,57
	Orez																		21	-21,00	
	Paste făinoase din făină integrală			55					40			95,00	9,50	9,50	0,95	0,12	7,03	34,20	24,5	-15,00	38,78
	Cereale integrale (crupe, cuscus)	35			50	40	35		10	50		220,00	22,00	21,78	2,61	0,22	14,59	77,75	22,75	-0,75	96,70
	Cartofi		250					150				400,00	40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04	70	-30,00	57,14
	Legume, în total		86		150	84		190		155	150	815,00	81,50	64,87	1,10	3,83	6,75	20,30	87,5	-6,00	93,14
	Dovleac (bostan)																				
2	Dovlecei																				
	Varză albă					50		100		50		200,00	20,00	16,00	0,13		0,86	4,96			
	Varză de pekin																				
	Varză roșie																				
	Ceapă/ceapă verde		16		40	20		30		30	20	156,00	15,60	13,10	0,22	0,03	9,57	4,19			
	Morcov				40	14		40		50	40	184,00	18,40	14,72	0,19	0,01	1,03	6,04			
	Castraveți																				
	Sfeclă		70								70	140,00	14,00	11,20	0,19		1,21	4,82			
	Roșii																				
	Brocoli																				
	Conopidă																				
	Ardei dulci																				
	Vinete																				
	Salată verde																				
	Spanac																				
	Porumb conservat									5		5,00	0,50	0,45	0,01	0,01	0,08	0,43			
	Varză murată																				
	Castraveți murați				50							50,00	5,00	5,00	0,05	0,01	0,15	0,60			
	Fasole verde (păstăi)																				
	Tomate în suc propriu				20			20		20	20	80,00	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52			
	Rădăcină de pătrunjel																				
	Rădăcină de țelină																				
	Tulpină de țelină																				
	Mărar																				
	Pătrunjel																				
	Praz																				
	Usturoi																				
	Pepene verde																				
3	Fructe proaspete	8,00	50	200	50			170			60	538,00	53,80	43,11	0,39	0,47	7,59	26,38	52,5	1,30	102,48
	Mere			200	50			120			55	425,00	42,50	37,40	0,15		4,23	17,58			
	Prune		50					50				100,00	10,00	9,00	0,06		1,17	5,31			
	Pere																				
	Gutuie																				
	Piersici																				
	Căise																				
	Struguri																				
	Cireșe																				
	Vișine																				
	Lămâie	8									5	13,00	1,30	0,78	0,01	0,00	0,07	0,23			
	Portocale																				
	Clementine(mandarine)																				
	Banane																				
	Avocado																				

	Kiwi																						
	Kaki																						
4	Fructe deshidratate (uscate)	10,00				20	10			20		60,00	6,00	6,00	0,10	0,16	4,98	21,54	7	-1	85,71		
5	Lapte și produse lactate	195	10	160		10	200			185		760,00	76,00	75,78	4,23	3,35	3,15	67,40					
	Lapte 2,5-3,2 %	180,00	10,00	140			180			5		515,00	51,50	51,50	1,55	1,03	2,58	26,78	70	-18,50	73,57		
	Chefir, iaurt									120		120,00	12,00	12,00	0,32	0,20	0,48	5,92	42	-30	28,57		
	Chefir 2,6%																						
	Iaurt natural 2,6%									120		120,00	12,00	12,00	0,24	0,36	0,48	6,00					
	Brinză de vaci 5%									60		60,00	6,00	6,00	0,96	0,54	0,06	12,06	21	-15	28,57		
	Brinză tare (cașcaval) 45%	15		20			20					55,00	5,50	5,28	1,37	1,43		20,49	7	-1,5	78,57		
	Smântână 15%					10						10,00	1,00	1,00	0,03	0,15	0,03	2,16	5,25	-4,25	19,05		
6	Carne de pasăre		125							150		100	375,00	37,50	25,50	4,87	1,63	0,79	35,67	49	-11,50	76,53	
	Carne de pasăre, fără piele		125							150			275,00	27,50	13,48	2,80	1,19	0,81	16,04				
	Fileu de pasăre											100	100,00	10,00	7,00	1,75	0,14	0,07	7,98				
	Fileu de curcan																						
	Carne de iepure																						
	Pulpă de curcan																						
	Carne roșie						110					110,00	11,00	7,68	1,32	0,57	0,24	10,75	49	-38	22,45		
	Carne de porc degresată						110					110,00	11,00	7,04	1,41	1,03	0,60	8,45					
	Carne de vițel																						
	Ficat de găină																						
	Ficat de vită																						
	Ficat de porc																						
7	Pește				100					120		220,00	22,00	13,20	2,24	0,22		10,43	52,5	-30,50	41,90		
8	Ouă		15				60	15	10			100,00	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44	21	-11,00	47,62		
9	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)											70,00	7,00	6,94	1,09	0,12	2,79	15,77	14	-7,00	50,00		
	Mazăre uscată										60	60,00	6,00	5,97	1,37	0,06	3,16	18,75					
	Fasole uscate																						
	Lințe																						
	Naut																						
	Mazăre conservată						10					10,00	1,00	1,00	0,05	0,00	0,13	0,40					
10	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan) neprăjite		5	3	10			5	5	5	5	38,00	3,80	3,80	0,76	2,66	0,65	24,89	8,75	-4,95	43,43		
11	Grăsimi adăugate (unt, ulei)	12	10	2	10	10	5	12	5	10	9	85,00	8,50	8,50	0,07	7,74	0,11	71,40	8,75	-0,25	97,14		
	Unt	12,00	5	2	5	5	5	5	5	5	5	54,00	5,40	5,40	0,04	4,43	0,07	42,12	5,25	0,15	102,86		
	Ulei		5		5	5		7		5	4	31,00	3,10	3,10		3,10		27,90	3,5	-0,40	88,57		
12	Zahăr, miere, gem, magiun	10	8	15	10	5	10	5	8	5	8	84	8,40	8,40	0,08	0,01	6,88	26,91	8,75	-0,35	96,00		
	Zahăr	10,00	8		10	5	10	5	8	5	8	69,00	6,90	6,90				6,83	28,00				
	Miere																						
	Gem, magiun			15								15,00	1,50	1,50	0,02	0,00	0,99	3,46					
13	Sare iodată		1,05	1	1	1		1		1	1	7,05	0,71	0,71					1,22	-0,52	57,79		
14	Amestec de plante și fructe/infuzii	1					1					2,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	-0,80	20,00		
15	Drojdie																		0,35	-0,35			
16	Pastă de tomate																						
17	Cacao pudră			1								1,00	0,10	0,10	0,02	0,01	0,05	0,23					
18	Produse de cofetărie								20			20,00	2,00	2,00	0,16	0,19	1,48	8,52					
	Biscuiți								20			20,00	2,00	2,00	0,16	0,19	1,48	8,52					
	Covrigei																						
	Chifle (achiziționate)																						
19	Sucuri din legume și fructe																						
TOTAL												432,51	368,06	24,47	22,79	78,74	575,25						
												Norma				18	18,4	78	550				
												Cota îndeplinirii normei				135,97	123,84	100,95	104,59				
												Kcal				97,898222	205,0837177	314,9489765					
												Norma % din valoarea calorică				20	30	50					
												Cota parte din valoarea calorică				17,02	35,65	54,75					