

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COORDONAT</b><br><br><b>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</b><br><br><b>Șef CSP Chișinău</b><br><br>_____<br>Digitally signed by Stavenschi Victoria<br>Date: 2025.11.18 16:28:18 EET<br>Reason: MoldSign Signature<br>Location: Moldova<br><div>MOLDOVA EUROPEANĂ</div> <br>Data ____ / ____ 2025 | <b>APROB</b><br><br><b>Reprezentantul UAB HANDELSHUS</b><br><br>_____<br>CUZOR Doina<br><br>Digitally signed by Cuzor Doina<br>Date: 2025.11.13 09:08:56 EET<br>Reason: MoldSign Signature<br>Location: Moldova<br><div>MOLDOVA EUROPEANĂ</div> <br>Data ____ / ____ 2025 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Meniul- Model  
pentru 10 zile**

**pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IV (7-10 ani) din  
instituțiile de educație primar, gimnazial și 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 1                          |                                                     |                   |              |            |          |           |                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                 | Volumul bucatelor | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                              | Terci din fulgi de ovas pe lapte cu fructe confiate | 1/200             |              | 8,55       | 5,41     | 36,23     | 240,73                   |
|                                 | Fulgi de ovas                                       |                   | 0,029        | 3,56       | 0,30     | 19,90     | 106,03                   |
|                                 | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                     |                   | 0,002        | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
|                                 | Fructe confiate                                     |                   | 0,010        | 0,17       | 0,27     | 8,30      | 35,90                    |
|                                 | Lapte 2,5%                                          |                   | 0,160        | 4,80       | 3,20     | 8,00      | 83,20                    |
| 2                               | Tartină cu unt                                      | 1/30/10           |              | 6,25       | 12,45    | 14,53     | 213,97                   |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic          |                   | 0,030        | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,10                    |
|                                 | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                     |                   | 0,010        | 0,08       | 8,20     | 0,1       | 78,00                    |
|                                 | Brânză tare 45%                                     |                   | 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        |            |          |           |                          |
|                                 | Lamai                                               |                   | 0,005        | 0,05       | 0,01     | 0,43      | 1,39                     |
|                                 | Zahăr                                               |                   | 0,010        |            |          | 9,9       | 40,58                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                     |                   |              | 14,85      | 17,87    | 61,09     | 496,67                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                                     |                   |              | 14,85      | 17,87    | 61,09     | 496,67                   |

| ZIUA II                          |                                            |                   |              |            |          |           |                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                               | Salata de iarnă                            | 1/50              |              | 2,04       | 4,51     | 10,59     | 67,44                    |
|                                  | Sfecla                                     |                   | 0,046        | 0,95       | 0,00     | 6,05      | 24,08                    |
|                                  | Ceapă uscată                               |                   | 0,005        | 0,09       | 0,01     | 3,68      | 1,61                     |
|                                  | Ulei de floarea soarelui nerafinat         |                   | 0,001        | 0,00       | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
|                                  | Semințe de floarea soarelui                |                   | 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                      |                   | 0,062        | 12,74      | 5,39     | 3,68      | 72,89                    |
|                                  | Ouă de găină de categorie «Exstra»         |                   | 0,013        | 1,70       | 1,31     | 0,13      | 18,66                    |
|                                  | Ceapa                                      |                   | 0,008        | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                  | Pâine fortificată cu Fe și acid folic      |                   | 0,010        | 0,90       | 0,30     | 4,80      | 25,80                    |
|                                  | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,010        | 0,30       | 0,20     | 0,50      | 5,20                     |
|                                  | Sare iodată                                |                   | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,003        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 3.                               | Piureu din cartofi                         | 1/150             |              | 2,90       | 2,60     | 27,40     | 138,60                   |
|                                  | Cartofi                                    |                   | 0,144        | 2,88       | 0,14     | 27,4      | 115,20                   |
|                                  | Unt fara grasimi vegetale 82,5%            |                   | 0,003        | 0,02       | 2,46     | 0,0       | 23,40                    |
| 4.                               | Pâine feliată                              | 1/25              |              | 2,03       | 0,30     | 12,0      | 66,75                    |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,025        | 2,03       | 0,30     | 12,0      | 66,75                    |
| 5.                               | Compot de fructe proaspete                 | 1/200             |              | 0,32       | 0        | 13,77     | 59,01                    |
|                                  | Fructe proaspete                           |                   | 0,045        | 0,32       |          | 5,85      | 26,55                    |
|                                  | Zahăr                                      |                   | 0,008        |            |          | 7,92      | 32,46                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                            |                   |              | 23,07      | 17,63    | 79,00     | 484,04                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II |                                            |                   |              | 23,07      | 17,63    | 79,00     | 484,04                   |

| ZIUA III                          |                                                                 |                   |              |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                                | Paste fierte cu cașcaval împanat cu susan                       | 1/150/19          |              | 9,61       | 9,44     | 30,15     | 253,75                   |
|                                   | Paste fainoase din făină integrală                              |                   | 0,040        | 4,00       | 0,52     | 29,60     | 144,00                   |
|                                   | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                                 |                   | 0,002        | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
|                                   | Brânză tare 45%                                                 |                   | 0,019        | 4,99       | 5,18     | 0,00      | 74,50                    |
|                                   | Semințe de susan                                                |                   | 0,003        | 0,60       | 2,10     | 0,52      | 19,65                    |
|                                   | Sare iodată                                                     |                   | 0,001        |            |          | 0,00      | 0,00                     |
| 2.                                | Tartina cu gem                                                  | 1/25/10           |              | 1,76       | 0,25     | 16,18     | 76,45                    |
|                                   | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |                   | 0,020        | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                   | Gem de mere                                                     |                   | 0,010        | 0,14       | 0,01     | 6,58      | 23,05                    |
| 3.                                | Cacao cu lapte                                                  | 1/200             |              | 4,4        | 2,94     | 11,5      | 91,32                    |
|                                   | Lapte 2,5%                                                      |                   | 0,140        | 4,2        | 2,8      | 7         | 72,80                    |
|                                   | Cacaco praf                                                     |                   | 0,001        | 0,2        | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
|                                   | Zahăr                                                           |                   | 0,004        |            |          | 3,96      | 16,23                    |
| 4.                                | Fructe proaspete Mere                                           | 1/176             | 0,176        | 0,7        |          | 19,89     | 82,72                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                                                 |                   |              | 16,47      | 12,63    | 77,72     | 504,24                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III |                                                                 |                   |              | 16,47      | 12,63    | 77,72     | 504,24                   |



| ZIUA IV                                 |                                                               |                   |              |              |              |              |                          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                      | Denumirea bucatelor                                           | Volumul bucatelor | Masa netă kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
| 1.                                      | <b>Roșii/castraveți murați</b>                                | <b>1/50</b>       |              | <b>0,50</b>  | <b>0,10</b>  | <b>1,50</b>  | <b>6,00</b>              |
|                                         | Roșii/castraveți murați cu conținut de sare până la 1,5g sare |                   | 0,050        | 0,50         | 0,10         | 1,50         | 6,00                     |
| 2.                                      | <b>Pește copt în sos de legume sotate cu susan</b>            | <b>1/60/20</b>    |              | <b>13,89</b> | <b>13,25</b> | <b>32,74</b> | <b>203,47</b>            |
|                                         | Pește congelat                                                |                   | 0,060        | 10,20        | 1,02         |              | 47,40                    |
|                                         | Semințe de susan                                              |                   | 0,010        | 2,00         | 7,00         | 1,72         | 65,50                    |
|                                         | Făină de grâu                                                 |                   | 0,005        | 0,50         | 0,05         | 3,65         | 17,90                    |
|                                         | Ulei de floare soarelui rafinat                               |                   | 0,005        |              | 5,00         | 0,00         | 45,00                    |
|                                         | Morcov                                                        |                   | 0,030        | 0,42         | 0,03         | 2,24         | 13,12                    |
|                                         | Ceapă uscată                                                  |                   | 0,030        | 0,57         | 0,07         | 24,53        | 10,75                    |
|                                         | Tomate în suc propriu                                         |                   | 0,020        | 0,20         | 0,08         | 0,60         | 3,80                     |
|                                         | Sare iodată                                                   |                   | 0,001        |              |              |              |                          |
| 3.                                      | <b>Mamaligută</b>                                             | <b>1/150</b>      |              | <b>3,60</b>  | <b>4,40</b>  | <b>19,97</b> | <b>145,03</b>            |
|                                         | Crupe de porumb                                               |                   | 0,030        | 3,56         | 0,30         | 19,9         | 106,03                   |
|                                         | Unt fara grasimi vegetale 82,5%                               |                   | 0,005        | 0,04         | 4,10         | 0,1          | 39,00                    |
| 4.                                      | <b>Pâine feliată</b>                                          | <b>1/30</b>       |              | <b>2,7</b>   | <b>0,9</b>   | <b>14,4</b>  | <b>77,4</b>              |
|                                         | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic     |                   | 0,030        | 2,7          | 0,9          | 14,4         | 77,4                     |
| 5.                                      | <b>Compot de fructe proaspete</b>                             | <b>1/200</b>      |              | <b>0,18</b>  | <b>0</b>     | <b>14,87</b> | <b>61,26</b>             |
|                                         | Fructe proaspete                                              |                   | 0,045        | 0,18         |              | 4,97         | 20,68                    |
|                                         | Zahăr                                                         |                   | 0,010        |              |              | 9,9          | 40,58                    |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>   |                                                               |                   |              | <b>20,87</b> | <b>18,65</b> | <b>83,48</b> | <b>493,16</b>            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b> |                                                               |                   |              | <b>20,87</b> | <b>18,65</b> | <b>83,48</b> | <b>493,16</b>            |

| ZIUA V                                 |                                                         |                   |              |              |              |              |                          |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr                                     | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa netă kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
|                                        |                                                         |                   |              |              |              |              |                          |
| 1.                                     | <b>Tocanița în sos alb</b>                              | <b>1/60/20</b>    |              | <b>15,65</b> | <b>14,98</b> | <b>25,86</b> | <b>165,26</b>            |
|                                        | Carne de porc degresata/dezosata                        |                   | 0,070        | 14,08        | 10,35        | 5,98         | 84,48                    |
|                                        | Smântână 15% grăsime prelucrata termic                  |                   | 0,010        | 0,28         | 1,50         | 0,32         | 21,6                     |
|                                        | Sare iodata                                             |                   | 0,001        |              |              |              |                          |
|                                        | Ceapă                                                   |                   | 0,016        | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38                     |
|                                        | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,010        | 1,00         | 0,10         | 7,30         | 35,80                    |
|                                        | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 0,003        |              | 3,00         |              | 18,00                    |
| 2.                                     | <b>Terci din hrișcă</b>                                 | <b>1/150</b>      |              | <b>3,01</b>  | <b>4,35</b>  | <b>16,65</b> | <b>127,36</b>            |
|                                        | Crupe de hrișcă                                         |                   | 0,025        | 2,97         | 0,25         | 16,58        | 88,36                    |
|                                        | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                         |                   | 0,005        | 0,04         | 4,10         | 0,07         | 39,00                    |
| 3.                                     | <b>Salata vitamina</b>                                  | <b>1/50</b>       |              | <b>0,47</b>  | <b>1,01</b>  | <b>2,94</b>  | <b>34,99</b>             |
|                                        | Varza proaspătă                                         |                   | 0,040        | 0,32         | 0            | 2,16         | 12,4                     |
|                                        | Morcov proaspat                                         |                   | 0,010        | 0,15         | 0,01         | 0,78         | 4,59                     |
|                                        | Ulei de floarea soarelui nerafinat                      |                   | 0,001        |              | 1            |              | 18                       |
| 4.                                     | <b>Pâine porționată</b>                                 | <b>1/25</b>       |              | <b>2,03</b>  | <b>0,30</b>  | <b>12,00</b> | <b>66,75</b>             |
|                                        | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,025        | 2,03         | 0,30         | 12,0         | 66,75                    |
| 5.                                     | <b>Compot de fructe uscate</b>                          | <b>1/200</b>      |              | <b>0,34</b>  | <b>0,54</b>  | <b>21,55</b> | <b>92,09</b>             |
|                                        | Fructe uscate                                           |                   | 0,020        | 0,34         | 0,54         | 16,6         | 71,8                     |
|                                        | Zahăr                                                   |                   | 0,005        |              |              | 4,95         | 20,29                    |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>  |                                                         |                   |              | <b>21,50</b> | <b>21,18</b> | <b>79,00</b> | <b>486,45</b>            |
| <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b> |                                                         |                   |              | <b>21,50</b> | <b>21,18</b> | <b>79,00</b> | <b>486,45</b>            |

| ZIUA VI                          |                                                           |                   |              |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                                           |                   |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Terci din griș cu stafide pe lapte                        | 1/200             |              | 7,98       | 7,82     | 37,90     | 266,75                   |
|                                  | Lapte 2,5 %                                               |                   | 0,160        | 4,8        | 3,2      | 8         | 83,2                     |
|                                  | Crupe de griș                                             |                   | 0,025        | 2,97       | 0,25     | 16,58     | 88,36                    |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,005        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
|                                  | Stafide                                                   |                   | 0,010        | 0,17       | 0,27     | 8,30      | 35,90                    |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                           |                   | 0,005        | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 39                       |
| 2.                               | Tartina cu cașcaval                                       | 1/25/15           |              | 6,02       | 4,45     | 12,00     | 126,35                   |
|                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,025        | 2,03       | 0,3      | 12        | 66,75                    |
|                                  | Brânză tare 45%                                           |                   | 0,015        | 3,99       | 4,15     | 0         | 59,6                     |
| 3.                               | Ou fiert                                                  | 1/50              |              | 6,79       | 5,22     | 0,52      | 74,65                    |
|                                  | Ouă de găină de categorie «Extra»                         |                   | 0,050        | 6,79       | 5,22     | 0,52      | 74,65                    |
| 4.                               | Ceai                                                      | 1/200             |              | 0          | 0        | 2,97      | 12,17                    |
|                                  | Amestec din plante                                        |                   | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,003        |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                           |                   |              | 20,79      | 17,49    | 53,39     | 479,92                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI |                                                           |                   |              | 20,79      | 17,49    | 53,39     | 479,92                   |



| ZIUA VII                          |                                            |                   |              |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| 1.                                | Chifteluțe de pui                          | 1/70              |              | 18,03      | 10,10    | 15,47     | 152,62                   |
|                                   | Pupla de pui dezosată                      |                   | 0,070        | 15,29      | 6,47     | 4,41      | 87,47                    |
|                                   | Ouă de găină de categorie «Extra»          |                   | 0,013        |            |          |           |                          |
|                                   | Ceapa                                      |                   | 0,008        | 1,70       | 1,31     | 0,13      | 18,66                    |
|                                   | Pâine fortificată cu Fe și acid folic      |                   | 0,010        | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                   | Sare iodată                                |                   | 0,001        | 0,90       | 0,30     | 4,80      | 25,80                    |
|                                   | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,002        |            | 2,00     |           | 18,00                    |
| 2.                                | Ragu din legume                            | 1/150             |              | 4,53       | 9,83     | 35,33     | 198,45                   |
|                                   | Ceapă uscată                               |                   | 0,016        | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                   | Roșii în suc propriu                       |                   | 0,020        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                   | Cartofi                                    |                   | 0,070        | 1,44       | 0,07     | 13,68     | 57,60                    |
|                                   | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,002        |            | 2,00     |           | 18,00                    |
|                                   | Unt fara grasimi vegetale 82,5%            |                   | 0,005        | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                   | Morcov                                     |                   | 0,030        | 0,42       | 0,03     | 2,24      | 13,12                    |
|                                   | Mazare verde conservată                    |                   | 0,010        | 0,50       | 0,02     | 1,30      | 4,00                     |
|                                   | Varza proaspata                            |                   | 0,080        | 0,64       | 0,00     | 4,32      | 24,80                    |
|                                   | Semințe de floarea soarelui                |                   | 0,005        | 1,00       | 3,50     | 0,86      | 32,75                    |
| 3.                                | Pâine feliată                              | 1/25              |              | 2,03       | 0,3      | 12        | 66,75                    |
|                                   | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,025        | 2,03       | 0,3      | 12        | 66,75                    |
| 5.                                | Compot de fructe proaspete                 | 1/200             |              | 0,32       | 0        | 10,8      | 46,84                    |
|                                   | Mere proaspete                             |                   | 0,045        | 0,32       |          | 5,85      | 26,55                    |
|                                   | Zahăr                                      |                   |              |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| 6.                                | Fructe proaspete                           | 1/100             | 0,100        | 0,42       | 0        | 11,93     | 49,63                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                            |                   |              | 25,33      | 20,23    | 85,53     | 514,29                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII |                                            |                   |              | 25,33      | 20,23    | 85,53     | 514,29                   |



| ZIUA VIII                          |                                                           |                   |               |            |                   |           |                          |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|-------------------|-----------|--------------------------|
| Nr                                 | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g          | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                              |                                                           |                   |               |            |                   |           |                          |
| 1.                                 | Bbudincă din tăitei cu brânză de vaci și semințe de susan | 1/135             |               | 12,91      | 12,66             | 38,42     | 342,99                   |
|                                    | Paste fainoase din făină integrală                        |                   | 0,030         | 3          | 0,39              | 22,2      | 108                      |
|                                    | Ouă de găină de categorie «Extra»                         |                   | 0,009         | 1,13       | 0,87              | 0,09      | 12,44                    |
|                                    | Crupe de griș                                             |                   | 0,010         | 1,19       | 0,1               | 6,63      | 35,34                    |
|                                    | Lapte 2,5%                                                |                   | 0,005         | 0,15       | 0,1               | 0,25      | 2,6                      |
|                                    | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                           |                   | 0,005         | 0,04       | 4,10              | 0,07      | 39,00                    |
|                                    | Branza de vaci 5%                                         |                   | 0,040         | 6,4        | 3,60              | 0,4       | 80,40                    |
|                                    | Semințe de susan                                          |                   | 0,005         | 1          | 3,50              | 0,86      | 32,75                    |
|                                    | Zahăr                                                     |                   | 0,008         | 0          | 0,00              | 7,92      | 32,46                    |
| 2.                                 | Biscuiți                                                  | 1/20              |               | 1,64       | 1,90 <sup>*</sup> | 14,80     | 85,20                    |
|                                    | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate                       |                   | 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         | 2,40       | 3,60              | 4,80      | 60,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun     |                                                           |                   |               | 16,95      | 18,16             | 58,02     | 488,19                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII |                                                           |                   |               | 16,95      | 18,16             | 58,02     | 488,19                   |

| ZIUA VIII                          |                                                         |                   |               |            |          |           |                          |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                 | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                              |                                                         |                   |               |            |          |           |                          |
| 1                                  | Pește copt în sos de legume sotate                      | 1/70              |               | 13,54      | 4,40     | 18,19     | 120,80                   |
|                                    | Pește congelat                                          |                   | 0,070         | 12,24      | 1,22     |           | 56,88                    |
|                                    | Făină de grâu                                           |                   | 0,005         | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                    | Ulei de floare soarelui rafinat                         |                   | 0,003         |            | 3,00     |           | 27,00                    |
|                                    | Morcov                                                  |                   | 0,020         | 0,31       | 0,02     | 1,68      | 9,84                     |
|                                    | Tomate în suc propriu                                   |                   | 0,020         | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                    | Sare iodată                                             |                   | 0,001         |            |          |           |                          |
|                                    | Ceapă                                                   |                   | 0,020         | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
| 2                                  | Mamaligută                                              | 1/150             |               | 3,60       | 4,40     | 19,97     | 145,03                   |
|                                    | Crupe de porumb                                         |                   | 0,030         | 3,56       | 0,30     | 19,9      | 106,03                   |
|                                    | Unt fara grasimi vegetale 82,5%                         |                   | 0,005         | 0,04       | 4,10     | 0,1       | 39,00                    |
| 3                                  | Salată țărănească                                       | 1/50              |               | 1,80       | 4,59     | 11,08     | 67,72                    |
|                                    | Varza                                                   |                   | 0,032         | 0,32       |          | 2,16      | 12,40                    |
|                                    | Morcov                                                  |                   | 0,015         | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                    | Ceapă                                                   |                   | 0,010         | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                    | Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr |                   | 0,005         | 0,13       | 0,05     | 0,81      | 4,32                     |
|                                    | Semințe de floarea soarelui                             |                   | 0,005         | 1,00       | 3,50     | 0,86      | 32,75                    |
|                                    | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                     |                   | 0,001         |            | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
| 4                                  | Pâine feliată                                           | 1/30              |               | 2,43       | 0,36     | 14,40     | 80,10                    |
|                                    | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030         | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 80,1                     |
| 5                                  | Compot de fructe uscate                                 | 1/200             |               | 0,34       | 0,54     | 21,55     | 92,09                    |
|                                    | Fructe uscate                                           |                   | 0,020         | 0,34       | 0,54     | 16,6      | 71,8                     |
|                                    | Zahăr                                                   |                   | 0,005         |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun     |                                                         |                   |               | 21,71      | 14,29    | 85,19     | 505,74                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII |                                                         |                   |               | 21,71      | 14,29    | 85,19     | 505,74                   |

| ZIUA X |                                                                 |                   |              |              |              |              |                          |
|--------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr     | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa netă kg | Proteine g   | Lipide g     | Glucide g    | Valoarea energetica kkal |
| 1.     | <b>Papricaș din carne de pui</b>                                | <b>1/70</b>       |              | <b>18,19</b> | <b>4,54</b>  | <b>15,80</b> | <b>129,10</b>            |
|        | Fileu de pui                                                    |                   | 0,070        | 17,50        | 1,40         | 0,70         | 79,80                    |
|        | Sare iodată                                                     |                   | 0,001        |              |              |              |                          |
|        | Morcov                                                          |                   | 0,030        | 0,20         | 0,03         | 2,24         | 13,12                    |
|        | Ceapă                                                           |                   | 0,016        | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38                     |
|        | Rosii în suc propriu                                            |                   | 0,020        | 0,20         | 0,08         | 0,60         | 3,80                     |
|        | Ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 0,003        |              | 3,00         |              | 27,00                    |
| 2.     | <b>Piure de mazare</b>                                          | <b>1/200</b>      |              | <b>9,19</b>  | <b>4,50</b>  | <b>21,16</b> | <b>163,97</b>            |
|        | Mazare                                                          |                   | 0,040        | 9,15         | 0,40         | 21,09        | 124,97                   |
|        | Unt fără grasimi vegetale 82%                                   |                   | 0,005        | 0,04         | 4,10         | 0,07         | 39,00                    |
| 3.     | <b>Salata de iarnă</b>                                          | <b>1/50</b>       |              | <b>1,95</b>  | <b>4,5</b>   | <b>6,91</b>  | <b>65,83</b>             |
|        | Sfecla                                                          |                   | 0,045        | 0,95         |              | 6,05         | 24,08                    |
|        | Semințe de floarea soarelui                                     |                   | 0,005        | 1            | 3,5          | 0,86         | 32,75                    |
|        | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                             |                   | 0,001        |              | 1            |              | 9                        |
| 4.     | <b>Compot din fructe proaspete</b>                              | <b>1/200</b>      |              | <b>0,22</b>  | <b>0,01</b>  | <b>13,66</b> | <b>56,08</b>             |
|        | Fructe proaspete                                                |                   | 0,050        | 0,19         |              | 5,47         | 22,75                    |
|        | Lămâie                                                          |                   | 0,003        | 0,03         | 0,01         | 0,27         | 0,87                     |
|        | Zahăr                                                           |                   | 0,008        |              |              | 7,92         | 32,46                    |
| 5.     | <b>Pâine feliată</b>                                            | <b>1/30</b>       |              | <b>2,7</b>   | <b>0,9</b>   | <b>14,4</b>  | <b>77,4</b>              |
|        | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |                   | 0,030        | 2,7          | 0,9          | 14,4         | 77,4                     |
|        | <b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>                          |                   |              | <b>32,25</b> | <b>14,45</b> | <b>71,93</b> | <b>492,38</b>            |