



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chișinău



E. Tcaci

Data 8 / 12 2021

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Cuzor Doina

Data 01 / 12 2021

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun și prânz a elevilor din clasele IX-XII din
instituțiile cu clase cu profil sportiv alimentate de Compania
„PONTM.X” S.R.L., în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2022

	Luni Săptămâna 1						
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe de sezon (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	1/220	2,2	0	31,4	128
2.	Ou fiert	1/60	60	5,1	5	0,35	63
3.	Tartină cu unt	1/20/50		4,06	17,1	24,12	286,1
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grăsimi vegetale	20	20	0,01	16,5	0,12	149,6
4.	Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	49,52	397
	Orez	50	50	3,5	1,15	31,55	161,5
	Unt fără grăsimi vegetale	15	15	1,95	10,88	0,14	99,15
	Zahăr	5	5	0	0	4,99	18,7
	Stafide	20,4	20	0,03	0,01	1,26	25
	Caise uscate	15	15	0,78	0	8,25	40,8
	Mere proaspete	27	19	0,11	0	3,05	51,85
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
5.	Ceai cu zahăr și lămâine	200/15/5		0,25	0	16,58	59,09
	Ceai uscat	1	0 ml. Infu	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lămâie	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				17,98	34,14	121,69	930,19
PRÂNZ							
1.	Ciorbă cu mazăre verde și conopidă	1/300		6,26	12,33	25,26	190,01
	Conopidă proaspătă	46,2	45,6	1,15	0	2,23	13,4
	Mazăre verde	46,2	30	2,5	6,14	2,77	33,24
	Cartofi	83,16	54	1,67	0,08	16,4	69
	Morcov	15	12,5	0,2	0,02	1,08	4,96
	Ceapă	14,4	12	0,24	0	1,37	6,2
	Ulei	6	6	0	5,95	0	53,94
	Pastă de tomate	1,32	1,32	0,3	0,12	0,9	5,7
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,08	0,02	0,24	2,01
	Verdeață	3,24	3,2	0,12	0	0,27	1,56
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
	Frunze de dafin	0,012	0,012	0	0	0	0
2.	Mix de legume cu ulei nerafinat	100/5		0,65	4,95	2,35	56,95
	Roșii proaspete	52,5	50	0,3	0	1,45	7
	Castraveți proaspeți	52,5	50	0,35	0	0,9	5
	Ulei nerafinat	5	5	0	4,95	0,44,95	
3.	Pârjoală de carne de piept de pui coaptă în rolă	120		27,25	17,62	31,12	324,12
	Carne de piept de pui	110	110	22,88	9,68	6,6	130,9
	Lapte (2,5% grăsimi)	26	26	0,76	0,65	1,2	13,52
	Pâine	30	26	2,43	0,36	14,4	80,1

	Ceapă	24	20	0,4	0	2,28	10,32
	Pesmeți	9,3	9,3	0,78	0,99	6,64	35,34
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Ulei rafinar	6	6	0	5,94	0	53,94
4.	Piure de cartofi cu unt	1/150		14,39	5,07	39,5	215,44
	Cartofi	197,47	128,25	3,94	0,19	38,89	163,87
	Lapte (2,5 % grăsime)	23,7	23,7	10,42	0,58	0,58	12,3
	Unt fără grăsimi vegetale	5,2	5,2	0,03	4,3	0,03	39,27
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Plăcintă aluat dospit cu dovleac	120		7,47	6,96	60,41	332,93
	Făină de grâu	70	70	7	0,7	51,1	250,6
	Ouă de găină	1,4	1,4	0,24	1,6	0,06	2,38
	Unt fără grăsimi vegetale	5,6	5,6	0,03	4,3	0,03	39,27
	Zahăr	5,6	5,6	0	0	5,54	20,94
	Dovleac	55,6	55,6	0,06	0	3,6	16,1
	Drojdie	1,1	1,1	0,14	0,06	0,08	0,94
	Ulei rafinat	0,3	0,3	0	0,3	0	2,7
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
5.	Compot din mere proaspete	1/200		0,2	0	29	104,78
	Mere proaspete	45,6	40	0,18	0	5,15	20,52
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
	Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
6.	Pâine din făină de grâu/ de seară	75/50		12,6	2,7	72	460,5
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de seară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
Total compoziție chimică PRÂNZ				68,82	49,63	259,64	1684,73
Total componența chimică pe zi				86,8	83,77	381,33	2614,92
Prețul							37,9

NR.	Denumirea Bucatelor	Marți Săptămâna 1					
		Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Banane porționate	1/100	1/120	1,5	0	22,4	91
2.	Brânzoaică coaptă cu brânză de vaci	1/75		29,72	44,64	57,29	322,87
	Făină de grâu	38,37	38,37	3,95	34,6	28,6	125,59
	Zahăr	2,79	2,79	0	0	27,84	10,44
	Ouă de găină	15	15	2,64	1,84	0,06	27,45
	Unt fără grăsimi vegetale	2,1	2,1	0,03	1,53	0,02	13,87
	Sare iodată	0,67	0,67	0	0	0	0
	Drojdie	0,97	0,97	11,9	0	0,07	1,49
	Ulei rafinat	0,37	0,37	0	0,37	0	3,33
	Brinză de vaci (9% grăsimi)	70	70	11,2	6,3	0,7	140,7
	Vanilie	0,07	0,07	0	0	0	0
4.	Terci rar de griș cu stafide pe lapre, unt	1/200/10/20		3,08	12,41	44,16	396,88
	Griș	50	50	5,62	0,35	36,32	170,64
	Lapte (2,5% grăsimi)	200	200	6	4	10	104
	Zahăr	6	6	0	0	5,98	22,44
	Stafide	10,2	10	0,17	0,7	6,3	25
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
	Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
5.	Tartină cu brânză tare	1/15/50		7,55	5,1	24	189,5
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16	15	3,5	4,5	0	56
6.	Cacao cu lapte	1/200		6,41	5,62	11,07	129,68
	Lapte (2,5% grăsimi)	200	200	6	4	10	104
	Cacao praf	3	3	0,41	1,62	0,06	18,2
	Zahăr	2	2	0	0	1,01	7,48
Total compoziție chimică Dejun				46,76	67,77	136,52	1038,93
PRÂNZ							
1.	Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrată termice)	1/300/10		4,796	6,816	24,684	175,64
	Varză	80	60	0,51	0	3,46	19,84
	Cartofi	120	80	1,68	0,1	18,24	76,68
	Morcov	15	12	1,96	0,12	1,06	4,96
	Ceapă	14,4	12	0,24	0	1,37	6,24
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	4,56	0	45,6
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,036	0	0,024	1,08
	Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0	0,14	0,72
	Mărar	1,62	1,56	0,03	0,036	0,07	0,52
	Smnântână (până la 15% grăsimi)	10	10	0,28	2	0,32	20
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Salată din sfeclă cu stafide/caise/susan	1/100		3,87	12,02	27,81	219,85
	Sfeclă	97,4	77,9/74,0	1,7	0	10,4	47
	Seminte susan	10	10	2	7	1	65
	Stafide/caise	10,2	10	0,17	0,07	6,43	25,5
	Ulei nerafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
	Zahăr	10	10	0	0	9,98	37,4
3.	Carne de bovină în sos acriu-dulciu	1/80		24,99	24,31	13,02	402,91
	Pulpă de vită fără os	140	80	23,6	15,5	0	233,75
	Ulei rafinat	7,8	7,8	0	7,72	0	70,12

	Ceapă	18,7	15,5	0,31	0	1,77	8,1
	Pastă de tomate	4,7	4,7	0,22	0	0,89	15,04
	Zahăr	10	10	0	0	9,9	34,8
	Lămâie	0,5	0,5	0	0	0,02	0,2
	Pesmeți	10,3	10,3	0,86	1,09	7,34	40,9
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
4.	Terci din crupe de arpacaș	1/200		5,01	8,84	32,76	235,18
	Arpacaș	50	50	4,95	0,64	32,67	160,38
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0	33,69	130,14
	Fructe uscate	20	20	0,64	0	13,6	54,6
	Zahăr	20	20	0	0	20	74,8
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de seară	75/50		10,58	2,42	60	460,5
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de seară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
Total compoziție chimică PRÂNZ				46,08	42,65	178,35	1624,22
Total componența chimică pe zi				84,29	105,59	306,43	2663,15
Prețul							37,9

	Miercuri Săptămâna 1						
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Tartină cu unt și gem de caise	1/20/25/50		4,19	17,1	42,12	351,35
	Unt fără grăsimi vegetale	20	20	0,01	16,5	0,12	149,6
	Gem de caise	25	25	0,13	0	18	68,25
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
2.	Supă de lapte cu fidea	1/300/5		6,8	9,8	27,67	334,59
	Lapte (2,5% grăsimi)	150	150	4,2	4,8	7,8	84
	Fidea	24	24	2,5	0,22	18	192,2
	Unt fără grăsimi vegetale	2,4	2,4	0,04	1,15	0,03	15,6
	Zahăr	1,8	1,8	0	0	1,8	6,74
	Sare iodată	0,1	0,1	0	0	0	0
3.	Măr copt	1/85		1,23	0,53	14,44	66,2
	Măr copt	120	85	0,5	0	13,6	55,2
	Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
	Zahăr pudră	1	1	0,73	0,53	0,84	11
6.	Ceai cu lapte	1/150/50		1,6	1,6	18,73	86,09
	Ceai uscat	1	0,5	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lapte (2,5% grăsimi)	50	50	1,4	1,6	2,35	29
Total compoziție chimică Dejun				13,82	29,03	102,96	838,23
PRÂNZ							
1.	Zeamă cu tăieței de casă și smântână (prelucrat termic)	1/300/5		7,66	7,38	40,32	242,15
	Cartofi	138,6	90	3,37	0,14	27,3	115,04
	Tăieței de casă	12	12	1,42	0,28	8,7	43,2
	Morcov	15	12,5	1,95	0,01	1,05	4,95
	Ceapă	14,4	10	0,24	0	1,37	6,24
	Tomat în pulpă	24	24	0,28	0	1,08	5,28
	Ulei rafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0	0	0,24	1,03
	Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0	0,13	0,73
	Mărar	1,62	1,56	0,06	0	0,13	0,73
	Smântână (până la 15% grăsimi)	10	10	0,28	2	0,32	20
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Salată „Vitamina” cu mazăre verde	1/100		3,81	4,99	12,81	104,35
	Varză proaspătă	81,55	65	1,47	0	4,4	22,8
	Mazăre verde	15,4	10	0,48	0,03	1,09	6,35
	Morcov	12,5	10	1,63	0,01	0,88	4,13
	Ceapă uscată	12	10	0,2	0	1,14	5,2
	Zahăr	5	5	0	0	4,99	18,7
	Pătrunjel verde	2,7	2	0,01	0	0,22	1,22
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Ulei nerafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	1
3.	Pilaf cu carne de pui cu orez	1/200/150		40,41	16,03	76,42	634,29
	Carne de pui	166	100	34,53	14,61	9,96	197,54
	Ulei rafinat	18	18	0	0	18	162

	Ceapă uscată	12	10	0,21	0	1,14	5,16
	Pastă de tomate	4,05	4,05	0,2	0	0,77	3,89
	Păină de grâu	3,9	3,9	0,41	0,03	2,89	12,75
	Orez	70	69,3	5,06	1,39	43,66	252,95
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
4.	Biscuiți cu scorțișoară	40	40	3,28	3,8	29,6	170,4
5.	Compot din prune uscate	1/200		0,44	0	12,7	128,25
	Prune uscate	20	20	0,34	0	10,3	50
	Zahăr	20	20	0	0	20	74,8
	Lămâine	11,1	10	0,1	0	0,4	3,45
6.	Pâine din făină de grâu/ de secară	100/60		14,85	3,45	84	460,5
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de secară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
Total compoziție chimică PRÂNZ				70,45	35,65	255,85	1739,94
Total componența chimică pe zi				84,27	64,68	358,81	2578,17
Prețul							37,9

	Joi Săptămâna 1						
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe de sezon (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	1/250	2,2	0	31,4	128
2.	Păpănași de brânză de vaci cu smântână (prelucrat termic)	1/100/20		14,34	15,39	26,5	347,84
	Brânză de vaci (9 % grăsime)	67,5	67,5	11,27	6,08	0,88	105,3
	Făină de grâu	20	20	2	0,2	14,6	71,6
	Zahăr	10	10	0	0	9,98	37,5
	Ouă de găină	0,25	0,25	0,44	0,31	0,1	37,5
	Stafide	17,3	17	0,07	0	0,3	11,94
	Ulei rafinat	4,67	4,67	0	4,8	0	44
	Smântână (până la 15% grăsime)	20	20	0,56	4	0,64	40
	Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
3.	Lapte fiert	1/200		5,8	5	9,2	104
	Lapte (2,5% grăsime)	210	200	5,8	5	9,2	104
6.	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	70		5,67	0,84	33,6	186,9
Total compoziție chimică Dejun				25,09	36,41	90,42	766,74
PRÂNZ							
1.	Ciorbă cu fasole	300		7,54	5,03	19,16	192,45
	Fasole uscate	24	24	5,35	0,4	13,1	74,16
	Cartofi	55,4	36	1,1	0,06	1,09	45,98
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,05	4,96
	Ceapă	14,4	12	0,24	0	1,37	6,19
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	4,56	0	45,6
	Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,6/9	3,6/9	0,18	0	0,68	3,46
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0	0	0,24	1,03
	Verdeață (mărar, pătrunje)	3,24	3,2	0,1	0	0,26	1,44
	Leuștean	1,62	1,62	0,06	0	0	0
	Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
	Lămâine (suc)	34,32	34,32	0,31	0	1,24	8,9
	Frunze de dafin	0,012	0,12	0,01	0,01	0	0
2.	Salată din varză murată cu mere	1/100		0,78	4,99	11,49	120,25
	Varză murată (sare până la 1,5 gr per 100g)	75,7	53	0,6	0	1,36	10,6
	Mere	45,5	40	0,18	0	5,14	46
	Zahăr	5	5	0	0	4,99	18,7
	Ulei presat la rece	5	5	0	4,99	0	44,95
3.	Knăli din fileu de pui la aburi	85		16,18	10,04	11,37	176,12
	Fileu de pui	80,7	80,7	13,47	5,68	3,88	110,8
	Lapte (2,5% grăsime)	21,25	21,25	0,59	0,68	1	12,39
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	8,5	8,5	0,25	0	1,43	12,09
	Ouă de găină	10,61	10,61	1,87	1,33	0,06	19,42
	Unt fără grăsimi vegetale	3,23	3,23	0,037	2,35	0,037	21,42
	Sare iodată	0,9	0,9	0	0	5	0
4.	Terci din crupe de hrișcă cu unt	200/5		1,23	4,36	64,83	350,6
	Crupe de hrișcă	95,2	95,2	1,2	0,24	64,8	313,2

	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din gutui	200		0,38	5,78	31,97	161,31
	Gutui	46	40,4	0,28	0	4,09	17,48
	Zahăr	24	24	0	0	24	89,8
	Lămâine	11,1	10	0,1	0	0,4	3,45
6.	Pâine din făină de grâu/ de secară	1/75/50		14,85	3,45	84	460,5
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de secară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
7.	Chiflă cu stafide	50		6,8	13,67	41,57	288,35
	Făină de grâu	40	40	4	0,4	29,2	143,2
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Lapte (2,5% grăsime)	10	10	0,29	0,25	0,46	5,8
	Zahăr	5	5	0	0	4,99	18,7
	Ouă de găină	9,89	9,89	2,11	2,83	0,09	0,92
	Drojii	1,35	1,35	0,17	0,01	0,11	1,15
	Stafide	9,35	9,35	0,17	0	6,63	25,8
	Ulei	2	2	0	1,98	0	17,98
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Total compoziție chimică PRÂNZ				42,2	32,62	264,39	1749,58
Total componența chimică pe zi				67,29	69,03	354,81	2516,32
Prețul							37,9

	Vineri Săptămâna 1						
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe de sezon (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200		2,2	0	31,4	128
2.	Brânză cu cheag tare (40% grăsimi) porționată	20		4,7	8	0	76,4
3.	Legume sotate în unt (morcov, conopidă)	1/100/100		5,07	8,25	9,86	132,8
	Morcov	21,3	11,12	2,5	0	4,9	29
	Conopidă	21,3	11,12	2,5	0	4,9	29
	Unt	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
	Sare iodată	1	0,1	0	0	0	0
4	Ou fiert	1/60	52	6,79	5,22	0,52	74,65
5	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
6	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0	16,58	59,09
	Ceai uscat	1	50 ml.	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lămâine	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				21,27	22,05	131,09	856,89
PRÂNZ							
1.	Rasolnic cu orez și smântână (prelucrat termic)	1/300		4,71	8,704	34,93	233,65
	Cartofi	138,6	90	2,31	0,12	22,75	95,87
	Crupe de orez	12	11,88	0,84	0,012	9,28	38,76
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,06	4,96
	Castraveți murați	20,4	18	0,57	0	0,26	3,88
	Ceapă	7,2	6	0,12	0	0,68	3,12
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	4,56	0	45,6
	Verdeață	3,24	3	0,12	0	0,26	1,46
	Frunze de dafin	0,012	0,012	0	0	0	0
	Smântână (până la 15% grăsime)	20	20	0,56	4	0,64	40
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Roșii murate (sare până la 1,5gr per 100g)	1/50		0,85	0	0,9	19,5
3.	Pește „Macrou” înăbușit cu legume	1/80		28,21	19,41	4,97	343,09
	Pește „Macrou”	176	80	25,74	12,87	1,86	269
	Morcov	15,6	12,5	2,05	0,01	1,04	5,33
	Ceapă	15,6	13,1	0,26	0	1,48	6,76
	Ulei rafinat	6,5	6,5	0	6,49	0	58,43
	Pătrunjel	3,51	3,25	0,13	0	0,28	1,59
	Tomate în suc propriu	10,4	10,4	0,03	0,04	0,31	1,98
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
4.	Mămăligă	1/150		4,2	4,23	37,14	193,85
	Crupe de malai	49,5	49,5	4,14	0,6	37,1	160,8
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,06	3,625	0,04	33,05
	Sare iodată	0,7	0,7	0	0	0	0
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0	33,69	130,14
	Fructe uscate	20	20	0,64	0	13,6	54,6
	Zahăr	20	20	0	0	20	74,8
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de secară	1/75/50		10,58	2,42	60	460,5

	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de seară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
7.	Chiflă cozonac	1/50		7,73	9,71	36,18	409,46
	Făină de grâu	39,5	39,5	4,07	0,36	29,3	256
	Zahăr	20	20	0	0	20	74,8
	Unt fără grăsimi vegetale	9,5	9,5	0,12	6,88	0,09	62,79
	Drojdie	0,15	0,15	0,02	0,01	0,02	0,13
	Ouă de găină	8,6	8,6	3,52	2,46	0,08	15,74
	Sare iodată	0,25	0,25	0	0	0	0
Total compoziție chimică PRÂNZ				56,4	41,2	208,77	1790,19
Total componența chimică pe zi				77,67	63,25	339,86	2647,08
Prețul							37,9

	Luni Săptămâna 1						
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Mere proaspete	1/180	1/150	0,4	0	11,3	46
2.	Unt fără grăsimi vegetale porționat	1/20	20	0,01	16,5	0,12	149,6
3.	Brânză cu cheag tare (40% grăsimi) porționată	1/20		4,7	8	0	76,4
4.	Omletă naturală	1/75		6,28	10,38	0,69	257,07
	Ouă de găină	58,6	58,6	6,16	4,74	0,48	67,81
	Lapte (2,5% grăsimi)	20,5	20,5	0,12	1,68	0,21	153,3
	Ulei rafinat	4	4	0	3,96	0	35,96
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
5.	Terci din griș cu lapte și unt	1/150/5		3,38	4,46	25,03	151,67
	Griș	27,75	27,61	3,12	0,19	20,16	94,71
	Lapte (2,5% grăsimi)	7,5	7,5	0,23	0,15	0,38	3,9
	Zahăr	4,5	4,5	0	0	4,46	15,66
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
6.	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7.	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0	16,58	59,09
	Ceai uscat	1	50 ml.	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lămâine	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				19,07	39,94	77,72	873,33
PRÂNZ							
1.	Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață	1/300		7,68	3,02	34,25	283,58
	Cartofi	92,4	60	1,68	0,09	18,2	76,68
	Mazăre uscată	50	50	5,35	0,41	13,1	156,22
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,08	4,95
	Ceapă	14,4	12	0,27	0	1,37	6,19
	Ulei rafinat	4	4	0	3,96	0	35,96
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,07	0,024	0,24	2,02
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,25	3	0,12	0	0,26	1,56
	Frunze de dafin	0,01	0,012	0	0	0	0
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Conopidă înăbușită cu unt	1/100/5		1,99	3,61	1,14	45,95
	Conopidă proaspătă	21,3	11,12	1,19	0	0,42	11,6
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,7	3,61	0,5	33,05
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
3.	Bătută din fileu de pui pane	1/80		15,38	12,87	15,6	250,99
	Fileu de pui	120,2	91,2	12,4	5,2	3,6	125,36
	Ouă de găină	12,8	9,6	1,34	1,03	0,1	14,8
	Făină	16	16	1,64	0,15	11,9	52,4
	Ulei rafinat	6,5	6,5	0	6,49	0	58,43
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0

4.	Terci din crupe de hrișcă cu unt	1/200/5	1	3,51	4,54	37,53	278,54
	Crupe de hrișcă	60	60	3,48	0,42	37,5	203,74
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,06	8	0,051	74,8
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din gutui	1/200		0,38	0	28,49	110,73
	Gutui	46	40,4	0,28	0	4,09	17,48
	Zahăr	24	24	0	0	24	89,9
	Lămâine (suc)	11,1	10	0,1	0	0,4	3,45
6.	Pâine din făină de grâu/ de secară	1/75/50		10,58	2,42	60	460,5
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de secară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
7.	Cornișor	50		4,62	5,59	30,08	276,5
	Făină de grâu	50	50	5	0,5	36,5	179
	Unt fără grăsimi vegetale	4,5	4,5	0,06	2,94	0,04	29,7
	Zahăr	10	10	0	0	5,48	34,8
	Drojdi	1,,25	1,25	0,11	0,13	0,14	4,96
	Ulei rafinat	2	2	0	2	0	17,98
	Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Total compoziție chimică PRÂNZ				44,14	32,05	207,09	1706,79
Total componența chimică pe zi				62,21	71,99	284,81	2580,12
Prețul							37,9

	Marți Săptămâna 1						
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Portocale proaspete	1/150	1/180	1,5	0	12,9	88,5
2.	Tartină cu așcaval „Edam” (40% grăsime)	1/20/50		8,65	6,53	24	208,2
	Cașcaval „Edam” 40%	21	20	4,59	5,91	0	74,7
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,06	0,62	24	133,5
3.	Budincă de brânză de vaci cu stafide și smântână (prelucrat termic)	100/20		24,68	17,75	61,75	334,14
	Vrânză de vaci (9% grăsime)	94	93	15,7	8,46	12,22	146,64
	Crupe de griș	6,7	6,7	7,57	4,69	4,91	21,84
	Zahăr	6,7	6,7	0,1	0	11	70
	Ouă de găină	2,8	2,8	0,3	0,23	0,02	3,24
	Stafide	10	10	0,09	1,23	15	11,22
	Unt fără grăsimi vegetale	0,33	0,33	0,34	0,14	12,6	50
	Sare iodată	0,1	0,1	0	0	0	0
	Smântână (până la 15% grăsime)	20	20	0,58	3	6	31,2
4.	Lapte fiert	200		5,6	6,4	9,4	116
	Lapte	21	20				
Total compoziție chimică Dejun				40,43	30,68	108,05	746,84
PRÂNZ							
1.	Supă de cartofi cu fileu de găină	1/300/30		23,67	19	48,35	327,19
	Fileu de găină	51	30	9,5	3,6	2,35	91,55
	Cartofi	92,4	60	1,68	0,1	18,24	76,68
	Făină de grâu	30	30	3,09	0,31	22,32	98,1
	Ceapă	18	15	9,2	9,95	4,94	11,92
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	5,04	0	45,36
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,08	0,024	0,24	2,02
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,24	3	0,12	0	0,26	1,56
	Frunze de dafin	0,01	0,01	0	0	0	0
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100		17,79	5,01	11,36	97,01
	Varză	97,5	78	17,55	0	5,27	27
	Morcov	12,5	10	0,17	0,01	0,88	4,13
	Lămâie (suc)	7,2	3	0,07	0	0,26	2,23
	Ulei presat la rece	5	5	0	5	0	44,95
	Zahăr	5	5	0	0	4,95	18,7
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
3.	Perişoare cu sos din legume	1/100/50		19,36	13,78	8,96	331,2
	Carne de piept de pui	44	44	7,4	3,1	2,12	41,88
	Pulpă de bovină fără os	42	42	8,32	5,2	0	96,5
	Lapte	42	42	1,18	1,34	1,98	24,36
	Ouă de găină	10	10	1,76	1,24	0,04	21,6
	Pâine	8	8	0,24	0	1,36	48,8

	Morcov	5	5	0,07	0	0,35	1,65
	Ceapă	1,2	1,2	0,03	0	0,16	0,85
	Făină	2,5	2,5	0,26	0	1,86	22,5
	Ulei nerafinat	4	4	0	2,9	0	56,2
	Pastă de tomate	2	2	0,1	0	0,38	1,92
	Zahăr	0,75	0,75	0	0	0,75	2,81
	Sare	0,7	0,7	0	0	0	0
4.	Terci dens din crupe de mei	1/150/5	1	3,51	4,54	37,53	224,4
	Crupe de mei	40	37,5	3,48	0,42	37,5	149,6
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,06	8	0,051	74,8
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din mere proaspete	1/200		0,2	0	29	104,78
	Mere	45,6	40	0,18	0	5,15	20,52
	Zahăr	24	24	0	0	23,75	83,52
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de secară	1/75/50		10,58	2,42	60	460,5
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de secară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
7.	Plăcintă cu brânză de vaci	1/100		11,55	8,56	36,45	374,57
	Făină de grâu	70	70	4,43	0,38	31,9	250,6
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
	Zahăr	4	4	0	0	3,99	14,9
	Brânză de vaci (9% grăsime)	37	37	6,18	3,33	0,48	57,72
	Ouă de găină	10	10	0,88	1,23	0,04	18,3
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Total compoziție chimică PRÂNZ				86,66	53,31	231,65	1919,65
Total componența chimică pe zi				127,09	83,99	339,7	2666,49
Prețul							37,9

	Miercuri Săptămâna 1						
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Vatrușcă, coaptă cu brânză de vaci	1/75		11,1	6,37	34,55	209,11
	Făină de grâu	38,4	38,4	3,96	0,35	28,6	125,9
	Zahăr	2,79	2,79	0	0	2,79	10,44
	Ouă de găină	15	15	2,64	1,84	0,06	27,45
	Unt fără grăsimi vegetale	2,1	2,1	0,03	0	0	0
	Sare	1	1	0	0	0	0
	Drojdie	1	1	0,12	0	0,08	3,6
	Ulei rafinat	0,4	0,4	0	0,4	0	3,6
	Brânză de vaci (9% grăsimi)	25,2	24,7	4,35	2,25	3	26,3
	Vanilie	0,5	0,5	0	0	0	0
2.	Terci din orez cu fructe și unt pe lapte	1/250/10		7,12	13,22	63,96	378,65
	Orez	45	45	3,15	0,27	34,8	145,35
	Lapte (2,5% grăsimi)	100	100	2,8	3,2	4,7	58
	Zahăr	6	6	0	0	0	0
	Stafide	10,2	10	0,17	0,7	6,3	25
	Caise uscate	10	10	0,18	0,8	6,9	30
	Banane	50,1	30	0,75	0	11,2	45,5
	Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
3.	Măr copt cu vanilie	1/100		1,23	0,53	35,5	151
	Măr copt cu vanilie	141,7	0,85	0,5	0	34,66	140
	Zahăr pudră	1	1	0,73	0,53	0,84	11
	Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
4.	Cacao cu lapte natura	1/200		3,8	3,9	22,25	115,65
	Lapte (2,5% grăsimi)	100	100	2,8	3,2	4,7	52
	Cacao praf	5	5	1	0,7	2,7	11,45
	Zahăr	15	15	0	0	14,85	52,2
Total compoziție chimică Dejun				23,25	24,02	156,65	854,41
PRÂNZ							
1.	Sfeclnic cu cartofi și smântână	1/300/5		11,56	13,97	30,55	356,2
	Sfeclă	62,5	50	1,06	0	6,75	30
	Cartofi	77	50	1,4	0,08	15,2	63,9
	Morcov	6,25	52	0,08	0,01	0,44	2,06
	Ceapă	12	10	8,17	8,29	4,12	99,3
	Ulei	4,2	4,2	0	4,17	0	37,8
	Roșii/ pastă de tomate	23,5	22,4	0,4	0	0,42	4,47
	Rădăcină de țelină	1,84	1,5	0,1	0	0,22	1,3
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
	Frunze de dafin	0,1	0,1	0	0	0	0
	Smântână (prelucrat termic)	10	10	0,28	1,4	3,2	40,2
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Salată de cartofi cu verdeață	1/100		2,01	0,58	16,65	128,52
	Cartofi	79,5	55	1,6	0,08	15,66	66
	Varză murată (sate 1,5g per 100g)	36	25	0,29	0	0,65	15,2

	Ceapă	12	10	0,02	0	0,12	0,52
	Ulei presat la rece	5	5	0	5	0	45,5
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
3.	Pulpe de găină coapte în rolă	1/100		27,61	16,74	8	274,3
	Pulpe de găină coapte în rolă	166,6	100	27,61	11,74	8	199,5
	Sare iodată	0,80,8	0,7	0	0	0	0
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0	5	0	74,8
4.	Fasole fierte cu legume	1/200		14,82	17,3	38,89	326,5
	Fasole fierte	70	196	13,7	10,5	33,3	211,04
	Morcov	24,9	20	0,32	0,31	1,79	8,26
	Ceapă	24	20	0,4	0	2,28	10,32
	Pastă de tomate/ Tomate în suc propriu	8	8	0,4	0	1,52	7,68
	Ulei rafinat	6,5	6,5	0	6,49	0	58,43
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0	33,69	130,14
	Fructe uscate	20	20	0,64	0	13,6	54,6
	Zahăr	20	20	0	0	20	74,8
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de secară	1/75/50		10,58	2,42	60	460,5
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de secară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
Total compoziție chimică PRÂNZ				67,24	51,01	187,78	1758,2
Total componența chimică pe zi				90,49	75,03	344,04	2612,61
Prețul							37,9

	Joi Săptămâna 1						
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe sezoniere în asortiment (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	1/220	2,2	0	31,4	128
2.	Iaurt natural (2,5% grăsimi. Fără adaos de îndulcitor, conservant)	1/125	125	3,5	3,2	18,1	165
3.	Covrigei vanilie	50	50	3,5	3,2	18,1	160
4.	Terci din ovăz cu fructe pe lapte	1/250/10		10,22	14,6	63,9	518
	Ovăz	50	50	6,15	2,35	28,9	160
	Lapte (2,5% grăsimi)	200	200	2,9	2,5	4,6	104
	Zahăr	6	6	0	0	5,94	20,88
	Stafide	10,2	10	0,17	0,7	6,3	25
	Caise	10	10	0,17	0,7	6,3	25
	Banane	50,1	30	0,75	0	11,2	45,5
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
3.	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/15/5		0,25	0	16,58	59,09
	Ceai uscat	1	0,5 ml	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lămâine	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				22,97	26,24	165,58	1030,09
PRÂNZ							
1.	Ciorbă de legume cu smântână	1/300/10		6,94	15,29	28,65	289,3
	Conopidă proaspătă	55,4	30	1,38	0	2,71	16,07
	Cartofi	59,2	38,4	1,19	0,07	11,7	49,11
	Varză	30	24	0,54	0	1,62	8,4
	Mazăre verde	13,8	9	2,32	6,14	2,77	33,24
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,08	4,95
	Ceapă	14,4	12	0,24	0	1,37	6,19
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	5,94	0	53,94
	Roșii/ pastă de tomate	28,2	26	0,3	0,12	0,9	5,7
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,08	0,02	0,24	2,02
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,24	3	0,12	0	0,26	1,56
	Frunze de dafin	0,012	0,012	0	0	0	0
	Smântână (prelucrat termic)	20	20	0,58	3	6	31,2
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Sfeclă înăbușită cu mere	1/100		2,71	4,99	15,47	145,6
	Sfeclă înăbușită cu mere	102	80	1,73	0	11,02	49
	Mere	28,7	20	0,92	0	2,73	13,75
	Zahăr	2	2	0	0	1,5	5,61
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,06	0	0,22	1,85
	Ulei presat la rece	5	5	0	54,99	0	45
	Sare iotată	1	1	0	0	0	0
3.	Beef-Stroganoff	1/60/50		18,79	18,44	9,41	365,8
	Pulpă de vită fără os	94,8	60	17,9	11,8	0	177,7
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0

	Făină de grâu	10	10	0,2	0	1,14	36,8
	Pastă de tomate	4	3	0,14	0	0,57	9,6
	Smântână (până la 15% grăsime)	10	10	0	0	3,3	20
	Ceapă	29	24	0,55	0,7	4,7	26,2
	Ulei rafinat	6	6	0	5,94	0	56,94
4.	Terci din porumb cu unt	1/200/10		4,17	4,72	37,13	296,5
	Crupe de malai	49,5	49,5	4,14	0,6	37,1	160,88
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
5.	Compot din mere proaspete	1/200		0,2	0	29	130,14
	MEre	45,6	40	0,18	0	5,15	20,52
	Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de secară	1/75/50		10,58	2,42	60	460,5
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de secară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
Total compoziție chimică PRÂNZ				43,39	45,86	179,66	1687,84
Total componența chimică pe zi				66,36	72,1	345,24	2717,93
Prețul							37,9

Vineri Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe sezoniere în asortiment (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/100		1,1	0	15,7	64
2.	Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		9,88	14	12,96	185,6
	Fileu de pui	70	45	8,3	8,9	2,7	71,4
	Ulei rafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
	Ceapă	20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	Morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	Făină de grâu	10	10	1	0,1	7,3	35,8
	Tomate în suc propriu	8	8	0,08	0,03	0,24	1,51
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
3.	Tartină cu unt și brânză tare	1/20/15/50		7,56	21,6	24,12	339,1
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grăsimi vegetale	20	20	0,01	16,5	0,12	149,6
	Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16	15	3,5	4,5	0	56
4.	Terci vâscos din grâu	1/100/10		2,5	8,51	46,43	247,4
	Grâu	26	25,74	2,43	0,26	46,37	172,6
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
3.	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/15/5		0,2	0	16,38	72,69
	Ceai uscat	1	0,5 ml	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	20	20	0	0	15	69,6
	Lămâine	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				21,24	44,11	115,59	908,79
PRÂNZ							
1.	Rasolnic cu arpacaș	1/300		4,61	4,7	38,73	226,3
	Cartofi	138,6	90	2,77	0,14	27,2	115
	Crupe de apacaș	12	11,8	0,84	0,012	9,28	45,6
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,05	4,95
	Castraveți murați (sare 1,5.per 100gr)	20,4	18	0,57	0	0,26	3,87
	Ceapă	7,2	6	0,12	0	0,68	3,12
	Ulei rafinat	3,24	3	0,12	0	0,26	1,46
	Frunze de dafin	0,01	0,01	0	0	0	0
2.	Vinegretă cu legume	100		3,72	5,14	11,4	100,66
	Sfeclă	19,2	15	0,34	0	2,08	9,22
	Morcov	12,6	10	1,6	0,1	0,88	5,6
	Cartofi	31,8	20	0,64	0,04	6,3	26,8
	Castraveți murați (sare 1,5.per 100gr)	33,2	30	0,84	0	0,44	6,34
	Ulei nerafinat	5	5	0	54,99	0	45
	Ceapă	17,8	15	0,3	0	1,7	7,7
3.	Zraze din carne de bovină	1/70		12,73	13,63	15,59	304,17
	Carne de bovină	70	70	10	6,59	0	128
	Pâine	1,12	0,8	0,98	0,14	5,74	29,9

	Ceapă	40,6	33,6	0,68	0	3,86	17,5
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,04	2,03	0,028	74,8
	Ouă de găină	7,22	7,22	0,32	0,02	0,028	3,63
	Pesmeți	8,4	8,4	0	0	0	0
	Ulei rafinat	5,6	5,6	0	3,96	0	50,34
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
4.	Piure din mazăre uscată	1/200		15,96	4,71	39,84	297,7
	Mazăre uscată	70	70	15,9	1,09	39,8	222,9
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,06	3,625	0,04	74,8
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Pâine din făină de grâu/ de secară	1/60/60		10,26	2,52	57,6	460,5
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	100	100	8,1	1,2	48	267
	Pâine de secară	75	75	6,75	2,25	36	193,5
6.	Turtă de brânză	1/50		5,75	5,76	31,96	229,02
	Făină	30	30	2,32	0,2	16,7	107,4
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Ouă de găină	0,21	0,21	0,88	0,61	0,02	9,15
	Brânză de vaci (9% grăsimi)	15	15	2,5	1,35	0,19	23,4
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,05	3,6	0,05	33,07
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Bicarbonat de sodiu	0,5	0,5	0	0	0	0
7.	Compot din gutui	200		0,38	0	28,49	110,73
	Gutui	46	40,4	0,28	0	4,09	17,48
	Zahăr	24	24	0	0	24	89,8
	Lămâie	11,1	10	0,1	0	0,4	3,45
Total compoziție chimică PRÂNZ				53,41	36,47	223,61	1729,08
Total componența chimică pe zi				74,65	80,58	339,2	2637,87
Prețul							37,9