



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate
Publică

Șef CSP Chisinau



E.Tcaci

Data 23 / 08 2021

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL

 Brinzila Sergiu

Data 23 / 08 2021



Meniul Model
pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor claselor V-IX din instituțiile de educație
primar, gimnazial și liceal din municipiul Chisinau
în perioada vara-toamna
pentru anul 2021

		Luni Saptămâna 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/50		17,94	12,66	26,87	345,90
	Paste făinoase		0,050	3,50	0,46	25,90	126
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci 9%		0,060	14,40	8,10	0,90	180,90
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
3.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,44	62,21
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
4.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				25,26	21,35	41,93	538,80
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,42		11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu fasole	1/300		5,85	3,30	35,48	135,47
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Fasole uscată		0,020	4,38	0,2	10,75	60,3
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
	Sare iodată		0,0005	0	0	0	0
2.	Pilaf cu carne de pui	1/100/50		17,41	11,93	36,00	256,18
	Fileu de pasăre		0,075	14,00	7,04	0,56	63,84
	Crupe de orez		0,025	2,89	0,79	24,95	144,54
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,20	4,03
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,0004		4,00		36,00
	Sare iodată		0,001				
	Tomate în suc propriu		0,005	0,15	0,06	0,45	2,85
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,050	0,40		2,39	10,26
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,32	0,00	10,80	46,84
	Fructe de sezon		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine	1/40/20		3,42	0,84	19,20	105,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				27,40	16,07	103,87	672,41
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				56,83	42,56	182,75	1256,10

		Marți		Săptămână 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/150		7,9	8,26	20,68	199,55
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Crupe de griș		0,019	1,9	0,16	10,61	56,55
	Zahăr		0,005				
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
2.	Budincă din brânză de vaci	1/60		21,11	22,46	9,97	361,73
	Brânză de vaci		0,070	16	9	1	201
	Crupe de griș		0,005	0,48	0,04	2,65	14,14
	Oua		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâină de grâu		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Semințe de susan /Magiun		0,003	3	10,5	2,58	98,25
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	15,5	126,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				35,25	34,86	46,14	687,86
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,42		11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu tăieței cu legume	1/300		3,99	3,53	32,59	110,20
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,015	0,43	0,05	18,4	8,06
	Tăieței		0,010				
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
2.	Chifteluțe în sos din legume	1/70/30		3,78	11,83	23,97	145,35
	Carne de porc degresată		0,055	1,02	7,53	4,35	61,44
	Pâine		0,012	0,9	0,3	4,8	25,8
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Morcov		0,005	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ceapă		0,005	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâină		0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Tomate în suc propriu		0,003	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001				

3.	Mazăre fiartă	1/100		8,05	4,45	18,53	148,35
	Mazăre uscată		0,047	8,01	0,35	18,46	109,35
	Sare iodată		0,0005				
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,04	4,1	6,07	39
4.	Salată din roșii și ardei	1/50		0,55	0,02	8,55	14,05
	Roșii proaspete		0,025	0,14		1	4,28
	Ardei dulci		0,030	0,23		1,35	6,75
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,30	0,09	12,78	62,31
	Fructe de sezon		0,070	0,30	0,09	7,83	42,02
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6.	Pâine	1/50/20		3,33	0,66	19,20	186,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,050	2,43	0,36	14,40	160,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				20,00	20,58	115,62	713,30
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				58,59	55,26	200,18	1439,27

Miercuri Săptămână 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovaz cu lapte	1/150		8,04	8,90	23,47	208,00
	Fulgi de ovaz		0,022	2	0,8	13,4	65
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Chiflă achiziționată fără grăsimi hidrogenizate	1/40		4,00	0,64	20,00	102,80
	Chiflă fără grăsimi hidrogenizate		0,040	4	0,64	20	102,8
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	0,00	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				12,04	9,54	43,47	331,09
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,73	0,21	18,79	72,04
Prânz							
1.	Ciorbă din sfeclă cu smântână	1/300		2,39	5,35	20,11	111,45
	Sfeclă		0,060	1,09	0	6,91	27,52
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Varză proaspătă		0,050	0,32		2,16	12,4
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Smântână		0,005	0,42	2,25	0,48	32,4
	Sare iodată		0,001				
2.	Pește înăbușit cu legume	1/70/50		12,91	4,33	11,33	100,60
	Pește congelat		0,098	12,24	1,22	0	56,88
	Ceapă		0,010	0,21	0,03	9,2	4,03
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Roșii în suc propriu		0,005	0,15	0,06	0,45	2,85
	Făină		0,002				
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
3.	Terci din porumb cu brânză tare	1/100		6,03	9,68	6,77	146
	Crupe din porumb		0,027	1	0,4	6,7	32,5
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Brânză tare 45%		0,010	4,99	5,18	0	74,5
4.	Legume coapte de sezon	1/50		3,60	11,50	6,18	125,25
	Ardei dulci		0,080	0,6	0	3,6	18
	Sare iodată		0,0005				
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9

5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,32	0,10	10,80	57,46
	Fructe de sezon		0,070	0,32		5,85	37,17
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6.	Pâine	1/10/20		5,40	1,20	30,72	184,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040				
				3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală		0,030				
				2,16	0,72	11,52	77,40
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			30,65	32,06	85,91	724,96
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III			46,51	42,36	172,73	1208,18

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Pârjoală coaptă	1/60		16,98	13,60	10,04	171,15
	Carne de pui degresată		0,050	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,001				
	Pâine		0,110	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2	0	18
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40	0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
4.	Legume de sezon porționate	1/50		0,29	0,00	2,00	8,55
	Legume de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)		0,050	0,29	0,00	2,00	8,55
5.	Ceai cu zahăr	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				22,17	17,64	56,19	460,38
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,120	0,42		11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu orez și verdeață	1/300		2,96	2,56	38,54	134,39
	Grupe de orez		0,015	1,45	0,4	12,47	72,27
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,81
	Tomate în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,83
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,0005				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Carne de pui în sos de legume	1/50/30		16,19	8,54	24,94	125,92
	Carne de pui dezosată, degresată		0,080	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ceapă		0,015	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sare iodată		0,001				
	Paste de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55
	Morcov		0,010	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	Piure din cartofi	1/100		2,66	5,35	20,21	120,84
	Cartofi		0,115	1,66	0,08	15,73	66,24
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,05	4,92	0,08	46,8
	Salată 2,5%		0,015	0,45	0,3	0,75	7,8
4.	Vinete tocate	1/50		3,95	11,67	16,67	145,33
	Vinete		0,080	0,43	0,07	3,6	17,28
	Morcov		0,010	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă		0,010	0,21	0,03	9,2	4,03

	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		18
	Tomate în suc propriu		0,005	0,15	0,06	0,45	2,85
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,32	0,00	10,80	57,46
	Fructe de sezon		0,070	0,32		5,85	37,17
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6.	Pâine	1/20/20		5,90	1,29	33,60	184,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,045	3,65	0,54	21,60	170,15
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,025	2,25	0,75	12,00	61,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,10	29,41	147,10	768,59
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				54,85	48,11	217,79	1278,60

Vine în Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Voluntul bucatelor	Masa bruta kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kcal
Dejun							
1.	Terzi din crupe de grâu mărunțit cu lapte	1/100		5,23	9,70	12,56	159,09
	Crupe de grâu mărunțit		0,020	1,19	0,1	6,63	35,34
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
2.	Chiflă cu brânză tare (cașcaval)	1/70		7,03	4,36	29,41	195,48
	Făină de grâu		0,050	4	0,4	29,2	143,2
	Drojdie		0,001	0,08	0,02	0,18	1,05
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Brânză tare 45%		0,003	2,5	2,59		37,25
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,14	15,49	126,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,51	2,49
	Lapte 2,5%		0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			1,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,46	18,20	57,46	481,15
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/80	0,080	0,72	0,24	7,2	31,2
Prânz							
1.	Borș moldovenesc	1/300		3,09	4,39	25,62	118,94
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov		0,012	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,012	0,29	0,03	12,26	5,38
	Fasole uscate		0,005	1,09	0,05	2,69	15,07
	Varza proaspătă		0,050	0,32	0	2,16	12,4
	Verdeț		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 12%		0,005	0,42	2,25	0,48	32,4
	Sare iodată		0,0005				
2.	Șnițel din carne de pui	1/60		14,65	10,41	2,05	102,98
	Fileu de pui		0,060	14	7,04	0,56	63,84
	Făină de grâu		0,006	0,20	0,02	1,46	7,16
	Sare iodată		0,001				
	Ouă		0,006	0,45	0,35	0,03	4,98
	Ulei de floarea soarelui		0,006		3		27
3.	Paste fierte	1/100		3,55	5,38	25,98	172,8
	Paste făinoase		0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Sare iodată		0,001				
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,05	4,92	0,03	46,8
4.	Salată de sfeclă cu măr	1/50		2,63	8,00	7,67	98,60
	Sfeclă		0,040	0,54	0	3,46	13,76
	Mere proaspete		0,025	0,09	0	2,49	10,34
	Ulei de floarea soarelui		0,001	0	1	0	9
	Seminte de susan		0,005	2,00	7,00	1,72	65,50
5.	Pâine	1/30/15		8,37	1,74	48,00	264,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,050	5,67	0,81	32,60	186,90
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,70	0,90	14,40	77,40
6.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,32	0,00	10,80	57,46
	Fructe de sezon		0,070	0,32		5,85	37,17
	Zahăr		0,005			1,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,73	29,92	122,46	681,11
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				53,23	45,25	202,82	1393,45

Luni Săptămîna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Terci din orez cu caise uscate	1/150/5		2,38	4,95	27,08	183,31
	Grupe de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Zahăr		0,005				
	Caise uscate		0,005	0,17	0,27	8,3	35,9
2.	Tartină cu unt și magiun	1/30/5/5		1,73	4,35	12,96	130,63
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,62	0,24	9,5	80,1
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate (la ceai)	1/20		1,64	1,9	14,8	85,2
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,9	14,8	85,2
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				6,56	11,33	64,59	419,43
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,76		14,04	63,72
Prânz							
1.	Supă cu găluște cu smântână	1/300		3,58	3,19	26,02	130,96
	Cartofi		0,070	1,01	0,05	9,53	40,32
	Morcov		0,012	0,31	0,02	1,63	9,84
	Ceapă		0,012	0,14	0,02	6,13	2,69
	Verdețuri		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ardei dulce		0,005	0,08	0	0,45	2,25
	Făină de grâu		0,020	1	0,1	7,3	35,8
	Oua		0,005	0,57	0,44	0,01	6,22
	Roșii în suc propriu		0,005	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Sare iodată		0,0005				
	Smântână		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Terci din arpacaș cu carne de pui în sos de smântână	1/100/50/30		14,98	5,69	17,15	176,49
	Grupe de arpacaș		0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Filet de pui		0,075	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Sare iodată		0,001				
	Făină de grâu		0,002				
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Smântână		0,003	0,28	1,5	0,32	21,6

3.	Salată Codreanca	1/50		0,55	2,02	3,17	35,71
	Varză proaspătă		0,030	0,19		1,3	7,44
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Sare iodată		0,001				
	Ardei dulce		0,015	0,11		0,63	3,38
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
4.	Pâine	1/40/20		5,04	1,03	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,43	19,20	105,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	49,24
	Fructe de sezon		0,070	0,18		4,97	28,95
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			24,33	11,98	85,06	550,74
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V.			31,72	23,31	165,63	1033,89

		Marti 2		Saptămîna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volanul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Supă cu lapte și paste făinoase	1/200		7,54	8,30	21,17	251,00
	Paste făinoase		0,030	1,50	0,20	11,10	108,00
	Lapte 2,5%		0,120	6	4	10	104
	Zahăr		0,002				
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,3	0,07	39
2.	Vatrașă cu brînză de vaci	1/50		13,76	17,74	17,91	296,86
	Brînză de vaci		0,020	8	4,5	0,5	100,5
	Făină de grâu		0,025	2	0,2	14,6	71,6
	Drojdie		0,001	0,08	0,02	0,18	1,05
	Semințe de susan		0,001	3	10,5	2,58	98,25
	Zahăr		0,002				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Oua		0,004	0,68	0,52	0,05	7,46
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,30	26,04	44,03	568,15
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,42		11,53	49,63
Prânz							
1.	Giorgă cu smântînă	1/300		2,02	4,65	27,36	101,44
	Varză proaspătă		0,050	0,45	0	3,02	17,36
	Cartofi		0,040	0,36	0,02	3,42	14,4
	Ceapă		0,015	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,68	9,84
	Tomate în suc propriu		0,005	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0005				
	Smântînă 15%		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeț		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Pârjoală din carne de pui dezosată cu sos roșu	1/70/30		14,11	7,56	22,32	142,32
	Carne de pui degresată		0,060	12,23	5,17	3,53	69,97
	Pâine		0,010	0,9	0,3	4,8	25,8
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Făină de grâu		0,002	0,5	0,05	3,65	17,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Paste de tomate		0,002	0,11	0	0,3	1,7
	Sare iodată		0,001				

3.	Piure de mazare	1/100		7,36	4,40	18,59	132,73
	Mazare uscată		0,047	6,87	0,3	15,82	93,73
	Sare iodată		0,001				
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39
4.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,050	0,45		2,70	13,50
5.	Pâine	1/50/20		3,33	0,66	19,20	210,90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,40	133,50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,90	0,30	4,80	77,40
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,32	0,60	10,80	46,84
	Mere		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			31,01	18,11	120,17	664,24
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII			53,79	44,15	180,59	1282,02

		Miercuri 2	Săptămâna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kcal
Dejun							
1.	Terci de lapte cu fulgi de ovaz	1/200		8,04	8,90	23,47	208,00
	Fulgi de ovaz		0,022	2	0,3	13,4	65
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartină cu brânză tare	1/20/10		7,11	5,94	9,6	135,35
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,21	9,6	53,4
	Brânză tare 45%		0,010	5,49	5,7	0	81,95
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,53
	Lapte 2,5%		0,150	6	4	10	104
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				21,35	18,98	48,56	469,93
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,42	0	11,93	49,63
Prânz							
1.	Supă cu legume și cereale	1/300		2,02	3,20	21,56	90,52
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,30
	Morcov		0,015	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0005				
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,05	0,45	7,35
	Crupe de arpacaș		0,010	0,59	0,05	3,32	17,57
	Verdețică		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Șnițel natural din pește	1/70		20,30	6,96	11,32	150,43
	Pește congelat		0,100	18,36	1,81		85,32
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Oua		0,003	1,13	0,87	0,09	17,14
	Lapte 2,5%		0,005	0,36	0,2	0,5	5,2
	Pâină de grâu		0,009	0,2	0,02	1,46	7,16
	Verdețică		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,004		1		36

3.	Piure din cartofi	1/100		2,18	7,76	16,60	144,24
	Cartofi		0,115	1,66	0,03	15,73	66,24
	Lapte 2,5%		0,015	0,45	0,3	0,75	7,8
	Sare iodată		0,001				
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,07	7,33	0,12	70,2
4.	Dovlecei copti	1/50		0,61	6,49	5,14	73,01
	Dovlecei		0,085	0,38	0,19	3,63	7,65
	Făină de grâu		0,003	0,2	0,02	1,46	7,16
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
6.	Pâine	1/10/20		3,42	0,84	19,20	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,62	0,24	9,60	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,33	25,25	93,34	657,62
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				52,75	44,23	161,19	1211,07

Ziua Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terzi de griș	1/100		4,23	6,20	11,70	126,34
	Crupe de griș		0,013	1,19	0,1	6,63	35,34
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,050	3	2	5	52
2.	Omletă cu legume	1/50/		15,57	20,02	5,35	259,05
	Ouă (1 buc)		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		8
	Sare iodată		0,001				
	Seminte de susan		0,001	3	10,5	2,58	98,25
	Legume proaspete de sezon (roși sau ardei dulci)		0,005	0,08	0	0,45	2,25
3.	Tartină cu unt	1/60/5		4,90	4,82	28,87	199,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
4.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24,70	31,04	50,87	604,88
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,86	0,29	8,64	37,44
Prânz							
1.	Supă de cartofi cu verdeță	1/300		2,31	3,18	28,59	105,25
	Cartofi		0,100	1,44	0,07	13,68	57,6
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ardei dulci		0,010	0,08	0	0,45	2,25
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Rosii în suc propriu		0,005	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0005				
2.	Carne de pui dezosată coaptă cu legume sotate	1/70/30		15,49	8,30	18,50	119,47
	Carne de pui dezosată degresată		0,100	14,78	6,25	4,26	84,55
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,010	0,31	0,02	1,68	9,84
	Pasta de tomate		0,002	0,11	0	0,3	1,7
	Sare iodată		0,001				
3.	Sarmale Ieneșe	1/100		1,43	1,13	20,19	60,19
	Varză proaspătă		0,100	0,64	0	4,32	24,8
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Crez		0,004	0,29	0,08	2,49	14,45
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9

4.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți, ardei dulci)	1/50	0,050	0,31		2,19	9,41
5.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0,020	2,20	0,60	15,80	64,00
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,44	0,00	13,14	57,46
	Mere proaspete		0,070	0,44		8,19	37,17
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
7.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				23,98	13,81	108,01	515,84
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				46,15	44,63	146,00	1158,16

Vineri 2 Săptămâna 2							
Nr	Descrierea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
Dejun							
1.	Terci din arpacas marunt cu lapte	1/150		6,54	7,90	20,97	182,00
	Crupe de arpacas		0,025	2	0,8	13,4	65
	Lapte 2.5%		0,098	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,002				
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39
2.	Tartină cu unt	1/26		1,66	4,34	9,67	92,40
	Paină albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Blinele cu magiun	1/50/5		2,45	2,48	18,01	105,39
	Făină de grâu		0,030	2	0,2	14,6	71,6
	Zahăr		0,001				
	Drojdie		0,0005	0,04	0,01	0,09	0,53
	Ouă		0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2		18
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
4.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,65	14,72	53,60	400,08
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,42		11,93	19,63
Prânz							
1.	Supă de vară cu dovlecei	1/300		2,06	1,31	31,38	70,04
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Dovlecei		0,060	0,27	0,14	2,57	5,4
	Roșii în suc propriu		0,005	0,15	0,06	0,15	2,85
	Verdețată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Sare iodată		0,0005				
2.	Ardei copti cu sos din roșii	1/80/50		1,88	2,04	16,79	72,97
	Ardei dulci proaspeți (1 buc)		0,150	1,13	0	6,75	33,75
	Roșii proaspete		0,070	0,4	0	2,79	11,97
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
3.	Șnițel din carne de pui	1/70		19,29	15,23	5,70	214,80
	Fileu de pui		0,070	14	1,12	0,56	63,84
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0	2	0	18
	Sare iodată		0,001				
	Semințe de susan		0,015	3	10,5	2,58	98,25
	Făină de grâu		0,007	1,5	1	2,5	26
	Ouă		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,49	0,14	17,48	68,31
	Fructe de sezon		0,080	0,49	0,14	12,53	48,02
	Zahăr		0,005			1,95	20,29

5.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folie	1/35/30		2,84	0,42	16,80	93,45
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie						
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folie		0,035	2,84	0,42	16,80	93,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,56	19,14	88,15	647,29
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X			37,63	33,86	153,68	1097,00