

COORDONAT

APROBAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ADMINISTRATORUL INTERIM

ȘEF CSP CHIȘINĂU

ÎMAP "ADOLESCENȚA"

E.TCACI

A.GHIMPU

Data



2023



Data

2023

MENIU - MODEL VARIAT

PENTRU 10 ZILE

**alimentația elevilor cu vârsta de 7-10 ani
din Instituția Publică Liceul Teoretic „Alexei Mateevici”
pentru perioada “Iarna”
anul de studii 2022-2023**

CHIȘINĂU 2023

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Ou fiert cu pâine	1/40/25		7,53	4,78	13,40	126,25
Ouă de găină categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine făină integrală fortif cu Fe și acid Folic	25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Pilaf dulce cu fructe	130		3,01	9,06	30,33	211,35
Orez	34,1	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,47	1,08	12,80	88,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			13,06	14,92	72,99	516,39
Dejunul - varianta II						
Ou fiert	40,00		5,10	4,60	0,30	69,00
Ouă de găină categoria "Extra"	40,00	40,00				
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt și cașcaval "Edam"	100./20		4,08	6,34	25,68	225,18
Paste făinoase	33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	124,80
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,26	3,00	0,00	74,20
Ceai "de Mai" cu lămâie	200/3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pesmeti cu stafide (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	25,00		1,10	0,72	9,60	96,00
Fructe proaspete (Banane)	111,00	100,00	1,50	0,00	22,40	91,00
TOTAL :			12,03	11,66	64,55	502,97
Dejunul - varianta III						
Tartină cu unt și cașcaval "Edam"	35/10/20.	20,00	6,53	14,80	18,23	229,15
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Cașcaval "Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine făină integrală fortif Fe și acid Folic	35,00	35,00	1,70	0,25	18,22	81,55
Omlătă naturală cu legume și verdeață	80,00		5,75	9,50	2,04	130,29
Ouă de găină categorie "Extra "	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	69,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,42	0,38	0,70	8,70
Spanac/ verdeață	13,50	13,00	0,04	0,00	0,15	1,15
Roșii pr.	10,50	10,00	0,06	0,00	0,42	1,90
Ardei dulci	13,30	10,00	0,13	0,00	0,47	4,30

Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	154,00	150,00	1,40	0,00	12,80	136,50
TOTAL :			14,13	24,30	41,02	517,73
Costul: Dejunul 18,45 lei						
PRÂNZUL						
Castraveti feliți	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	35,00
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr prod)						
Ciorbă cu mazăre verde și conopidă cu verdeață	1/250		3,92	5,22	19,58	155,93
Conopidă proaspătă	20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic	30,80	20,00	0,78	0,05	1,78	10,25
Cartofi	69,30	45,00	1,39	0,07	13,65	62,52
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sufleu din piept de pui copt în cuptor	55		9,76	7,36	2,42	277,78
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	0,15	0,15	89,00
Sos de lapte:						50,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	13,50	13,50	0,38	0,62	0,62	8,83
Făină de grâu	2,00	2,00	0,21	1,48	1,48	6,54
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	0,01	0,01	14,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,5buc	20,00	2,55	0,15	0,15	33,50
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Cartofi copti în rolă	150		5,00	5,21	39,26	252,45
Cartofi	231,00	150,00	5,00	0,26	39,26	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Compot"Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	23,25	38,01
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50	50,00	2,43	0,54	39,30	116,50
TOTAL :			22,10	18,33	124,25	875,67
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			35,16	33,25	197,24	1392,06
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			34,13	29,99	188,80	1378,64
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			36,23	43,25	165,27	1393,40
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I - MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Brânzoaică, coaptă cu brînză de vaci	1/50		7,39	3,32	39,21	139,51
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,22	18,55	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,25buc	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	0,12	0,01	1,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brînză de vaci (9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură	1/205/5		3,51	6,31	31,66	244,52
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	5,10	5,00	0,09	0,00	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	3,40	13,60
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
Lapte fiert cu cacao	150,00		2,59	2,87	8,49	80,40
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Măr copt	65		0,32	0,00	9,04	36,80
Măr	92,00	65,00				
TOTAL :			13,49	12,50	79,36	501,23
Dejunul -varianta II						
Tartină cu unt"de Râșcani"și cașcaval "Edam	1/25/10/20		1,58	14,47	15,64	191,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	58,00
Pâine făină integrală fortific. cu Fe și acid Folic	25,00	25,00	1,22	0,22	15,58	58,25
Terci de griș rar cu stafide pe lapte natural și dulceață de zmeură	1/205/5		3,51	6,31	31,66	244,52
Crupe de Griș	37,00	37,00	0,04	0,26	17,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	1,12
Stafide	5,10	5,00	0,09	0,00	3,54	13,80
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceață de zmeură	5,00	5,00	0,03	0,00	3,40	13,60
Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0
Ceai "Lisma"cu lapte fiert	200,00		3,10	2,50	10,96	77,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Măr copt	65		0,32	0,00	9,04	36,80
Măr	92,00	65,00				
TOTAL :			8,19	23,28	58,26	513,36
Dejunul -varianta III						
Tartină cu unt "de Râșcani"	25/10		1,31	8,47	15,64	133,05
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de grâu	25,00	25,00	1,22	0,22	15,58	58,25

Terci dens din ovăz cu fructe pe lapte natural	200,00		9,19	5,73	40,08	254,98
Fulgi de ovăz	40,20	40,00	5,24	2,48	26,28	142,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,00	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	11,22
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Mere proaspete/Caise uscate	5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	13,06
Baņane pr.	28,4/33,5	20,00	0,11	0,00	3,20	18,20
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Covrigei Ineluși cu susan (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	12,00		0,82	0,54	7,20	49,50
Ceai "Lisma"cu lapte fiert	200,00		3,10	2,50	10,96	77,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
TOTAL :			14,42	17,24	73,88	515,32
Costul: Dejunul 18,45 lei						
PRÂNZUL						
Salată din sfeclă cu stafide/caise,semințe	1/80		2,45	5,89	15,14	196,42
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gata	1,70	0,00	10,40	74,40
Stafide /caise uscate	5,1	5,00	0,02	0,00	0,88	34,50
Zahăr	0,1	0,10	0,00	0,00	3,33	3,74
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Semințe de dovleac	3	3	0,73	1,37	0,53	17,44
Ciorbă ca la țară cu smântână (pr.termic)	1/250/5		5,31	10,91	27,69	170,75
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Crupe	10,00	10,00	0,90	0,18	6,40	28,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
Rădăcină de țelină	3,68	3,00	0,14	0,04	0,40	2,44
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de vițel /porc cu sos acriiu-dulciu	1/48/50		9,40	5,71	11,83	190,17
Pulpă de vițel /porc dezosată refrigerată	80,00	48gata	8,51	0,06	2,40	98,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	0,20
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,55	0,50	0,00	0,00	0,02	0,2
Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din crupe de arpacaș	1/100	1,00	3,72	3,99	24,03	151,18
Crupe de Arpacaș	33,75	33,50	3,40	1,10	24,00	125,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
Compot "Asorti" din fructe uscate	1/150		3,62	0,01	0,72	41,74
Fructe uscate"asorti"	15,00	15,00	2,74	0,01	0,47	41,00
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
TOTAL :			26,93	27,05	118,71	866,76
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			40,42	39,55	198,07	1367,99
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			35,12	50,33	176,97	1380,12
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			41,35	44,29	192,59	1382,08
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză roșie cu porumb dulce, ardei și semințe de in	100		2,66	6,23	12,49	85,70
Varză roșie	69,3	59,00	1,26	0,00	4,20	19,40
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic	16,7	10,00	0,38	0,06	2,46	17,70
Ardei dulci "Kalifornia" , "Kapyra"	13,1	10,00	0,18	0,00	0,76	15,00
Praj	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,50
Lămâie (suc)	3,84	1,60	0,04	0,00	0,14	1,20
Zahăr	0,3	0,30	0,00	0,00	3,00	11,20
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95.
Semințe de in măcinate	3	3,00	0,50	1,08	0,78	15,60
Verdeățã	1,35	1,25	0,1	0,1	0,01	0,1
Beef-stroganoff	1/20/25		6,49	7,64	20,65	135,61
Pulpã de porc/de vițel/ piept pui dezodat refrigerat	31,6	31,60	5,25	2,23	13,52	57,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Fãina de grãu	4,0	4,00	0,40	0,01	2,97	13,10
Smãntãna, 15 % grãsimi	2,0	2,00	0,06	0,30	0,64	4,12
Pastã de tomate	4,0	4,00	0,19	0,00	0,76	3,84
Ceapã uscatã	29,00	24,00	0,49	0,00	2,75	12,50
Sare iodatã	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeățã	2,70	2,50	0,1	0,1	0,01	0,1
Terci din crupe de grãu "Arnautca"	100,00		3,16	0,48	17,98	108,43
Crupe de grãu	25,00	24,80	3,12	0,18	17,95	82,25
Unt "de Rãșcani" 82,5% de grãsimi	3,50	3,50	0,04	0,30	0,03	26,18
Sare iodatã	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pãine din fãinã integralã fortificatã cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai" cu lãmãie	200./3		0,25	0,00	11,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Lãmãie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Pere, struguri, citrice, kiwi)	100,00		0,80	0,00	9,50	56,00
	104	100				
TOTAL :			15,79	14,71	98,38	524,03
Dejunul -varianta II						
Tartinã cu unt "de Rãșcani"	30./10		1,56	8,42	15,72	144,70
Unt "de Rãșcani" 82,5% de grãsimi	10,00	10,00	0,10	8,20	0,03	74,80
Pãine de grãu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
Puding din brãnzã de vaci cu dulceațã de cãpsune	100/5		15,86	8,82	21,06	209,04
Brãnzã de vaci, 9% de grãsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	138,56
Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	10,00
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	5,86	10,08
Ouã de gãinã categoria Extra	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Smãntãna, 15 % grãsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grãsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceațã de cãpsune	5,00	5,00	0,03	0,00	3,40	13,60

Lapte fiert	150,00		4,35	3,75	6,90	87,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
Măr copt cu nuci	65		2,52	4,30	21,54	55,80
Măr	92,00	65,00	0,32	0,00	9,04	36,80
Miez de Nuci	5	5	2,2	4,3	12,5	19
TOTAL :			22,09	20,99	52,72	496,54

Dejunul -varianta III

Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan	100/3		2,96	4,29	10,03	85,24
Morcov	75	60,00	0,98	0,08	5,26	24,75
Rădăcină de țelină	38,4	35,00	0,80	0,00	4,30	16,80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Verdeță	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de susan măcinate	3	3	1,08	1,24	0,25	15,5
Perișoare din carne cu sos roșu de bază	50/25		9,38	6,61	5,76	106,41
Pulpă de bovină dezosată refrigerată	21,00	21,00	3,97	2,60	0,00	28,20
Piept de pasăre/curcan dezosată refrigerată	22,00	22,00	3,49	1,55	1,06	29,18
Ouă de găină de categorie "Extra "	5,38.	5,38	0,95	0,66	0,02	9,85
Lapte 2,5 % de grăsimi /apă	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Pâine	4,00	4,00	0,19	0,03	2,10	9,32
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază: 25 gr neto		25,00				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	0,96
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	100		0,89	3,99	0,44	177,48
Crupe de hrișcă	46,00	45,80	0,57	1,10	0,41	151,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	5,58	23,40
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
TOTAL :			15,80	15,43	61,11	509,03

Costul: Dejunul 18,45 lei

PRÂNzul

Salată "Vitaminică" cu mazăre verde, pătrunjel, ulei nerafinat	1/50		1,77	2,49	3,41	69,51
Varză proaspătă /Varză murată	40,80	32,50	0,59	0,00	1,74	9,50
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	7,7	5,00	0,24	0,015.	0,55	31,75
Morcov	6,25	5,00	0,82	0,01	0,44	2,07
Ceapă usc /Praj	6	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Patrujnel verde	1,35	1,25	0,01	0,00	0,11	0,61
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de fl. Soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Lămâie (suc)	1,2	0,50	0,01	0,00	0,045.	0,50
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/5		4,97	1,08	26,92	178,23
Cartofi	115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	54,10

Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	50/50/150		13,38	10,48	47,19	425,84
Carne de pasăre refrigerată dezosată (piept de pui / de curcan)	83,00	50gr.gata	8,86	4,22	2,89	185,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă/ praj	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12,00	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	54	54,00	3,78	0,33	41,70	174,45
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	10,23	39,96
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
TOTAL :			22,75	14,59	127,05	867,44
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			38,54	42,51	205,14	1391,47
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			44,84	44,85	179,77	1363,98
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			38,55	44,32	188,16	1376,47
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tomate porționate	50,00		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51,00	50,00				
Biftec tocat copt în rolă	50,00		8,35	8,06	9,95	148,06
Pulpă de bovină/ porc dezosată refrigerată	37,00	37,00	7,00	4,60	0,00	69,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	10,40
Pâine	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	6,16
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Ghiveci de legume moldovenesc	100		2,48	10,99	18,30	125,16
Cartofi	62,00	40,00	1,24	5,40	12,20	33,20
Broccoli / Conopidă/ Dovlecei	17,00	11,30	0,07	0,034	0,64	12,00
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	3,30
Varză pr.	25,00	20,00	0,36	0,00	1,08	5,60
Rădăcină de țelină	7,00	5,70	0,28	0,08	0,60	6,72
Praj	14,3	12	0,204	0	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sos :	30,00					
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008	0,001	0,04	0,20
Verdeață (pătrunjel, mărar)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/3		0,25	0,00	6,48	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Kiwi,citrice,banane,)	111,00	100,00	0,80	0,00	9,90	91,00
TOTAL :			14,61	19,41	72,93	512,01
Dejunul -varianta II						
Salată de sfeclă cu prune uscate,semințe	50		1,43	2,50	14,24	83,28
Sfeclă	50,00	40,0/38gr gata	0,85	0,00	5,40	19,20
Prune uscate /Caise uscate	10,20	10,00	0,23	0,00	6,85	26,40
Zahăr	0,10	0,10	0,00	0,00	1,00	3,74
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2,00	2,00	0,35	0,006	0,99	11,46
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Piept de pui/curcan cu sos alb de legume	25/30		1,15	3,23	2,23	103,36
Piept de pui /curcan dezosată refrigerată	41,50	41,50	0,81	0,00	0,17	62,00
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume:	30,00					
Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,33	0,00	13,34
Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
Ceapă	7,23	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,1	2,1	0	1,89	0	18,88
Orez fiert	100,00		2,84	3,11	27,87	142,46

Crupe de orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,83	116,28
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/10/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	46,00
TOTAL :			8,90	9,20	87,00	513,39

Dejunul -varianta III

Legume coapte (dovleac, dovlecei, sfeclă)	50,00		0,95	0,40	5,40	24,00
	86,30	50,00				
Brânză cu cheag tare"Edam" porțion.	1/20		4,68	5,90	0,00	74,00
Brânză cu cheag tare,40 %de grasimi	21,00	20,00				
Babă albă coaptă-n rolă (Lapșevnic)	180/10.		16,47	11,49	37,96	317,60
Spaghete /tăiței de casă Ammi (grâu dur)	43,00	130gata neto	5,07	1,03	31,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	61,00	60,00	10,02	5,40	0,78	95,16
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	0,07	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,09	0,45	0,96	6,18
Pesmeți	3	3,00	0,26	0,32	0,00	6,90
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	5,98	23,40
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porționate	80,00		1,2	0	17,92	77
Banane	88,8	80				
TOTAL :			23,44	17,79	67,26	516,00

Costul: Dejunul 18,45 lei

PRÂNZUL

Vinegretă de legume	100		2,37	10,00	10,25	0,00
Sfeclă	19,4	15,00	0,32	0,00	2,08	3,64
Morcov	12,6	10,00	0,16	0,02	0,88	8,80
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr produs)	33,3	15,00	0,74	0,00	0,44	6,32
Cartofi fierti în coajă	51,70	30,00	0,63	0,00	4,35	25,00
Praz	24/24,5	20,00	0,42	0,00	2,28	10,32
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	9,98	0,00	44,98
Sare iodată	0,08	0,08	0	0	0	0
Ciorbă cu fasole delicioasă	250		6,92	10,70	30,42	203,13
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Praj	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Borș acru alimentar fără aditivi	1,00	1,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	50		9,55	8,65	24,28	168,01

Carne de piept de pui dezosată refrigerată	47,50	47,50	7,90	3,34	22,80	99,50
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,156 buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrișcă cu unt	100		0,89	3,99	0,44	178,68
Crupe de hrișcă	46,00	46,00	0,57	1,10	0,41	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	75		7,00	0,54	39,30	174,75
Compot de mere proaspete (f.zah)	1/200		0,66	0,00	13,69	55,34
Mere proaspete	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Fruite proaspete sezoniere (Mere,pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	120,00		0,96	0,00	1,90	82,80
TOTAL :			28,35	33,88	120,28	862,71
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			49,18	53,29	193,21	1374,72
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			47,25	43,08	207,28	1376,10
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			51,79	51,67	187,54	1378,71
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Brânză cu cheag tare" Edam" cu legume :	15,00		3,51	4,50	0,00	55,70
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	16,00	15,00				
Conopidă /Broccoli/Dovlecei sotată în unt	1/50/5		1,19	2,48	0,45	34,04
Conopidă /Broccoli proaspătă/Dovlecei proaspeți	106,50	55,60	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,039	2,48	0,03	22,44
Cartofi, copti în rolă	150		3,00	5,10	29,55	169,45
Cartofi în coajă	250,0	150,00	3,00	0,15	29,55	124,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	10,58	42,10
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Banane porționate	111,00	100,000	1,5	0	22,4	91
Banane	94,35	85				
TOTAL :			11,77	12,44	89,18	508,79
Dejunul - varianta II						
Brânză cu cheag tare" De Riscani " porț.	20,00		4,68	6,00	0,00	74,20
Cașcaval "De Riscani" 40 % de grăsimi	21,00	20,00				
Salată de morcov cu mere, semințe dovleac	100,00		1,68	6,55	9,37	107,61
Morcovi	81,30	65,00	0,65	0,00	4,55	22,00
Mere proaspete	22,70	20,00	0,39	0,03	2,10	9,90
Rădăcină de țelină	7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	7,48
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Semințe de dovleac	3,00	3,00	0,62	1,57	0,15	17,34
Cartofi fierți cu unt și mărar	100,00		2,32	2,99	19,73	110,10
Cartofi	154,00	100,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0,00
Mărar proaspăt	1,35	1,25	0	0	0	1,2
Pâine făină integrală fortif. Fe și acid Folic	30		1,46	0,22	15,72	69,90
Ceai "Lipton"cu lămâie	200./3		0,25	0,00	11,56	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Biscuiti Porumbita (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	20,00		3,40	4,20	17,80	99,20
TOTAL :			13,79	19,96	74,18	501,50
Dejunul -varianta III						
Tartină cu dulceață de coacăză/căpșune	30/20.		1,58	0,22	29,32	127,3
Dulceață de fructe	20,00	20,00	0,12	0,00	13,60	57,4
Pâine făină integrală fortif. cu Fe și acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,72	69,90
Coțunași lenoși din brânză de vaci și unt	100./5		14,67	7,57	22,34	280,17

Făină de grâu	25	25	1,03	0,09	7,42	68
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	0,50	0,50	0,00	0,00	4,99	1,87
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,09	0,05	0,03	82,50
Fruite proaspete sezoniere (Mere,pere,struguri,citrice,banane,)	104,00	100,00	0,80	0,00	4,50	59,00
Băutură de măceș	200		0,34	0,14	7,55	31,20
Măceș	20,0	20,00	0,34	0,14	2,60	13,80
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
TOTAL :			17,39	7,93	63,71	497,67
Costul: Dejunul 18,45 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume feliate	30/30		0,71	0,00	3,19	44,50
Ardei dulci Kapya proaspeți	39,9	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
Roșii proaspete /Castraveți pr./	30,6	30,00	0,19	0,00	1,26	15,70
Rasolnic cu arpacaș	1/250		3,35	10,38	32,72	217,05
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Crupe de arpacaș	20,00	19,80	1,40	0,02	15,46	64,60
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)	17,00	15,00	0,05	0,00	0,02	32,00
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	1,20
Rădăcină de țelină	36,80	35,00	0,00	0,00	0,40	2,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" copt cu legume în rolă	50		21,70	14,93	3,83	148,99
Pește "Merluciu" f/cap	83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	92,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt și cașcaval	1/100/5		8,08	29,96	31,73	265,30
Crupe de malai	33,00	32,80	4,12	0,06	31,70	168,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,64	35,400	0,045	38,300
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare 45 % de grăsimi	11,00	10,00	2,51	3,80	0,00	59,00
Compot"Asorti" din gutui și mere	1/200		0,25	0,00	23,25	38,01
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	18,70
Pâine făină integrală fortif.Fe și acid Folic	60		2,92	0,43	31,39	147,80
TOTAL :			37,01	55,70	126,11	861,65
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			48,78	68,14	215,29	1370,44
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			50,80	75,66	200,29	1363,15
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			54,40	63,63	189,82	1359,32
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "de Olanda"	1/30/10/20		1,78	10,34	15,73	181,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	5	5,00	0,05	4,12	0,03	37,80
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 4 %de grăs.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Terci dens din cereale (bulgur) cu fructe și unt pe apă	1/200/5		6,68	5,14	48,00	238,88
Cereale de bulgur/ grâu/ orz/ mei	40,00	40,00	4,99	0,28	28,00	179,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	0,50	0,50	0,045	0,41	0,03	3,74
Băutură de măceș	150		0,25	0,11	14,40	39,40
Măceș	15,75	15,00	0,25	0,11	9,45	22,00
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	46,00
TOTAL :			9,51	15,59	88,03	505,98
Dejunul - varianta II						
Grilețtă cu unt și cașcaval pe chiflă coaptă-n rolă /pâine	75		5,44	16,24	30,87	183,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	74,80
Brânză cu cheag tare "de Olanda" 40% gr.	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Chiflă p/u elevi :	50gr					
Făină de grâu	40,00	40,00	4,12	0,36	29,68	3,74
Zahăr	1,00	1,00	0,00	0,00	0,99	6,61
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	3,00	3,00	0,03	2,10	0,03	23,70
Ouă de găină de categorie "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	0,85
Drojdie	1,00	1,00	0,13	0,00	0,08	0,00
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe și unt pe apă	1/200/5		6,89	7,34	39,00	236,84
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	40,00	5,20	2,48	18,20	142,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	13,80
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	5,00	5,00	0,045	4,11	0,03	37,40
Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie	200./3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			13,38	23,58	86,34	511,33

Dejunul - varianta III

Dovlecei/Conopidă /Broccoli sotate în unt	1/50/5		0,58	4,12	0,35	67,05
Conopidă /Broccoli proaspătă	107,00	50,00	0,58	0,00	0,21	29,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045	4,12	0,03	37,40
Verdeață	1,35	1,25	0,00	0,00	0,11	0,65
Paste făinoase "Fusilli" fierte cu unt și brânză cu cheag tare "de Olanda"	120/25.		8,32	12,18	29,43	288,90
Paste făinoase (din grâu dur)	39,60	39,60	4,67	0,95	29,40	139,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare"de Olanda "45% de grăs.	26,00	25,00	3,20	7,10	0,00	112,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei grâu încolțit (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	12,00		1,11	0,72	6,12	60,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			11,06	12,90	52,37	506,74

Costul: Dejunul 18,45 lei**PRÂNZUL**

Salată de legume cu semințe de susan	50./2		1,37	3,00	4,67	64,55
Roșii	20,40	20,00	0,18	0,00	0,89	4,28
Ardei dulci "Kapyra"/ "Kalifornia"	13,30	10,00	0,17	0,00	0,63	7,00
Tulpină de țelină	14,30	11,40	0,19	0,00	0,96	7,50
Praz	12,50	10,00	0,38	0,00	0,98	6,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de susan	2	2	0,35	0,006	0,99	11,5
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață și crutoane	1/250/20		7,95	10,92	44,45	287,86
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	30,8	20	1,49	0,22	15,72	69,90
Bătută din piept de pui împănată	50		20,03	10,92	8,59	199,98
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	77,00	70,00	17,80	3,30	2,25	105,20
Ouă de găină de categorie "Extra "	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu	8,00	8,00	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de hrișcă cu unt	100		1,02	5,23	18,90	191,50
Crupe de hrișcă	46,00	46,00	0,57	1,10	18,90	152,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,043	39,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot "Asorti" din gutui și mere(f.zah)	1/200		0,25	0,00	5,04	38,75
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortif. Fe și acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
TOTAL :			33,05	30,61	110,85	899,14
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			42,56	46,20	204,71	1405,12
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			46,43	54,19	197,19	1410,47
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			46,29	43,51	163,43	1405,88
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II MARTI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Tartină cu unt "de Râșcani"	30/10.		1,55	8,42	15,76	144,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10	10,00	0,09	8,20	0,06	74,60
Pâinefăină integrală fortif. Fe și acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ou fiert	40,0.		5,10	4,60	0,30	69,00
Ouă de găină de categorie "Extra "	40,00					
Terci de orez viscos cu stafide/caise pe lapte natural și unt	205,00		6,07	2,19	43,25	218,02
Crupe de orez	45,00	44,80	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	1,92	4,60	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	5,10	5,00	0,02	0,00	0,88	3,45
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	150,00		2,59	2,87	13,47	99,10
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	75,00	75,00	2,18	1,25	3,45	43,50
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
TOTAL :			15,31	18,08	72,78	530,62
Dejunul - varianta II						
Tartină cu unt "de Râșcani" și brânză cu cheag tare "Edam"	1/40/10/20		2,31	14,54	20,96	242,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Cașcaval "Edam" 40 % de grăsimi	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
Pâine de grâu	40,00	40,00	1,95	0,29	20,90	93,20
Măr copt cu miez de nuci	65		2,52	4,30	21,54	55,80
Măr	92,00	65,00	0,32	0,00	9,04	36,80
Miez de Nuci	5	5	2,2	4,3	12,5	19
Supă de lapte cu fidea / tăiței " Ammi"	250./5		5,91	8,60	21,90	184,11
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea(grâu dur) / Tăiței de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,0	5,00	0,05	4,12	0,03	37,80
Zahăr	0,15	0,15	0,00	0,00	1,50	5,61
Vanilie	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Lisma" cu lămâie	200./3		0,25	0,00	11,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	9,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			10,99	27,44	75,96	503,70
Dejunul - varianta III						
Tartină cu dulceață de coacăză/de căpșune	30./20	10,00	2,04	0,29	35,32	149,60
Dulceață de coacăză/ de căpșune	20,00	20,00	0,10	0,00	13,60	54,40
Pâine făină integr fortificată cu Fe și acid Folic	30,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Budincă de brânză de vaci cu morcov	100		12,96	9,70	36,98	210,02
Brânză de vaci (9% grăsimi)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26

Crupe de griș	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,85
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ouă de găină de categorie "Extra "	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	11,2
Dovleac copt cu miez de nuci	75,00		4,92	8,30	36,96	70,00
Dovleac copt cu miez de nuci	160,5	75	0,52	0	11,96	32
Miez de Nuci	10	10	4,4	8,3	25	38
Lapte fiert	150,00		4,35	3,75	6,90	87,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	157,50	150,00				
TOTAL :			24,27	22,04	116,16	516,62

Costul: Dejunul 18,45 lei

PRÂNZUL

Legume înăbușite (dovlecei,roșii,ceapă)	50		2,72	4,16	11,51	104,60
Dovlecei	94	73,3/50gata	1,03	0,27	4,18	19,80
sau Vânăță	67,30	64/50gata	1,20	0,20	3,67	23,30
Făină de grâu	2,47	2,47	0,25	0,02	1,83	8,07
Roșii	24,87	21,10	0,13	0,00	0,87	4,10
Ceapă/Praz	8,00	6,67	0,11	0,00	0,63	2,87
Rădăcină de țelină	4,91	4,00	0,00	0,00	0,33	3,47
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,67	3,67	0,00	3,67	0,00	42,97
Sare iodată	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu orez	1/250		14,39	13,82	36,87	296,82
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,70	95,45
Castraveti	17,00	15,00	0,50	0,00	0,20	32,00
Orez /Arpacăș	10,00	10,00	0,73	0,20	0,63	29,00
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	8,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare cu sos roșu	50/50		9,90	7,54	12,32	158,06
Carne de piept de pui refrigerată	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de porc dezosată refrigerată	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte,2,5%de grăsimi pasteurizat	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ouă de găină de categorie "Extra "	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază : 50 gr neto		50,00				
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de mei	1/100	1,00	5,12	4,06	27,73	159,78

Crupe de mei	40,00	40,00	4,80	1,17	27,70	133,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot Asorti de mere și prune uscate	1/200		0,25	0,14	2,95	32,85
Mere proaspete	22,8	20,00	0,09	0,00	2,58	10,26
Prune uscate	10,00	14,8 fierte	0,14	0,004	0,28	21,85
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
TOTAL :			34,81	30,26	130,68	868,61
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			50,12	48,34	203,46	1372,31
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			59,08	57,70	206,64	1385,23
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			59,08	52,30	246,84	1385,23
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de varză "Pechin"	1/100/5		3,77	5,03	10,25	118,27
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roșii proaspete	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
prelucrat termic	16,70	10,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,001.	0,80	4,13
Praz /ceapă	12,50	10,00	0,38	0,00	0,91	5,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de dovleac/ nuci/in	3	3	0,91	0,04	1,47	13,38
Gulaș din pulpă de porc/pulpe de găină	20/50		6,84	8,08	5,10	83,23
Pulpă de porc dezosată refrigerată	31,60	20gr netto	6,00	3,92	0,00	59,09
Morcov	4,20	4,20	0,00	4,16	0,00	1,32
Ceapă	18,00	15,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Pastă de tomate	4,00	4,00	0,02	0,00	0,17	0,76
Făină de grâu	4,00	4,00	0,41	0,00	3,00	13,10
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuscus fiert cu unt	1/100		3,44	3,07	17,98	107,68
Cuscus "/orz/ mei/ arpacaș	25,00	25,00	3,12	0,18	17,95	81,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Ceai "Akbar" cu lămâie (fără zahăr)	200./3		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	52,00	50,00	0,40	0,00	8,50	35,00
TOTAL :			17,13	16,54	84,61	519,77
Dejunul - varianta II						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Pârjoala de casa coaptă	50		7,73	8,36	4,37	149,04
Pulpă de porc dezosată refrigerată	19,00	19,00	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	20,50	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Ouă de găină de categorie "Extra "	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodată	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu /Pesmeți	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Ghiveci din legume cu orez,verdeață (sarmale lenese)	250		8,79	6,43	8,55	145,69
Varză proaspata	164	130,00	7,50	4,90	0,00	36,40

Morcovi	50,00	42,00	0,03	0,00	0,17	13,86
Ceapa /Praz	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Rădăcină de țelină	7,36	6,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos 70 g netto:	70	70.				
Faina de grâu	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodată	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,36	26,20	116,50
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane,)	104,00	100,00	0,40	0,00	11,30	69,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	200./3		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			17,13	16,54	59,08	511,52
Dejunul - varianta III						
Brânză cu cheag tare "de Râșani"	10,00		2,35	2,00	0,00	39,20
Brânză cu cheag tare"de Olanda("45% de grăs)	10,55	10,00				
Dovleac copt în rolă	75,00		1,30	0,00	8,45	26,50
Dovleac	129,50	90,50	1,30	0,00	8,45	26,50
Vanilie	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00
Colțunași lenoși din brânză de vaci și unt	100./5		14,67	15,77	22,37	216,60
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	32,7
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsime	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	35		1,70	0,25	18,34	81,55
Ceai "de Mai"cu lapte natural	200/50.		1,60	2,50	10,96	77,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lapte 2,5% de grăsime	100,00	100,00	2,90	2,50	4,60	58,00
Fructe proaspete sezoniere (Mere proaspete)	156,00	150,00	0,80	0,00	19,90	70,00
TOTAL :			11,43	22,01	61,68	511,64
Costul: Dejunul 18,45 lei						
PRÂNZUL						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare termică)	1/250/5.		3,28	10,33	24,60	176,27
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91

Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	20,60
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în suc	10,5/23,8	10,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	3,86	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sufleu de pasăre cu orez copt în rolă	50		10,84	21,66	2,99	248,35
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	48,00	37,5 gata neto	6,60	4,61	0,15	68,63
Orez (viscos)	36,00	15,0gata neto	2,45	0,02	2,78	121,00
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
Cașcaval	2,00	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42
Ulei de fl. Soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Fasole fierte cu legume	200		19,04	6,44	48,00	327,68
Fasole	84,00	180gr fierte	18,48	1,43	45,78	259,55
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Praz /ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pastă de tomate /Tomate în suc propriu	4,00/9,08	4,00/9,08	0,20	0,00	0,76	13,84
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200./3		0,25	0,00	6,56	21,80
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,10
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
TOTAL :			36,14	38,97	120,56	900,10
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			53,27	55,51	205,17	1419,87
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			53,27	55,51	179,64	1411,62
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			47,57	50,98	182,24	1411,74
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Salată de sfeclă cu porumb dulce,verdeață și semințe de dovleac	1/100/5		3,27	5,03	12,52	121,08
Sfeclă	93,40	75,00	1,28	0,00	8,10	36,00
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produș)	25,10	15,00	0,92	0,00	2,73	24,63
prelucrat termic						
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	2,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac/nuci/	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Perișoare din pește cu sos roșu de bază	50./25		8,33	8,68	10,00	145,66
Pește Merluciu f/cap	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ouă de găină de categorie "Extra "	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat/apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roșu de bază:		25,00				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeața	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Mămăliguță cu unt	1/100		3,19	25,44	24,78	133,43
Crupe de malai	33,00	33,00	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Fruite în sortiment (mere, pere ,struguri)	104	100,00	1,05	0,00	18,50	52,00
Ceai "Akbar" cu lămâie	200./3		0,25	0,00	1,58	3,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
TOTAL :			17,30	39,33	78,90	513,51
Dejunul - varianta II						
Salată din crudități	100,00		1,36	5,02	5,30	73,01
Roșii proaspete	35,40	30,00	0,21	0,00	1,03	4,96
Castraveți proaspeți	37,50	30,00	0,26	0,00	0,68	5,63
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcovi	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Verdeața	2,70	2,50	0,06	0,01	0,11	0,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5,0	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
Pilaf cu carne de pasăre	65/50/100		21,42	21,25	30,88	296,19

Carne de pasăre/curcan dezosată refrigerată	124,50	124,50	18,20	15,10	0,48	107,50
Ulei de floarea soarelui	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
Morcovi	12	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	36	36,00	2,52	0,22	27,80	122,30
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	25	25,00	1,21	0,18	13,10	58,25
Ceai "de Mai" cu zahăr și lămâie	200/5/5		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Covrigei cu mac (fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	20,00		2,10	0,26	13,70	63,40
TOTAL :			24,24	26,45	55,85	512,64
Dejunul - varianta III						
Tartină cu bitoc de pui pe chiflă	50/50		11,09	8,44	39,45	274,05
Pulpă de porc dez.refr. / Piept de pui refrigerat	37/39	37	7,00	4,60	0,00	64,00
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat /apă	11.00	11.00	0,30	0,35	0,52	6,40
Pâine de grâu	9.00	9.00	0,43	0,06	4,72	20,97
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	4,30
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,48
Chiflă pentru elevi/Pâine de grâu	50		2,74	0,40	29,50	136,00
Mix de legume(Ardei,roșii,castraveți) porționate	50		1,60	0,00	4,50	38,00
Ardei , roșii, castraveți	66,5/51/51	50				
Fruite proaspete (Banane)	100		1,50	0,00	22,40	91,00
	111	100				
Suc de fructe (zahăr < 5gr. per100 ml.)	200.		1,00	10,20	25,00	125,00
TOTAL :			15,19	18,64	91,35	528,05
Costul: Dejunul 18,45 lei						
PRÂNZUL						
Mix de legume cu semințe feliate	50		1,60	0,04	4,50	78,00
Ardei , roșii, praz	33,25/25,5/12,5	50	0,00	0,00	3,03	64,50
Verdeață (pătrunjel)	1,35	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,91	0,04	1,47	13,5
Ciorbă de legume	1/250		5,85	15,6	24,3	210,95
Conopidă proaspătă	31,25	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.produs) prelucrată termic	15,40	10,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomate proaspete /Tomate în sos propriu	23,5/5,33	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din piept de pui la aburi	50		19,64	5,91	4,43	129,25
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	47,50	47,00	17,90	3,34	2,28	83,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine de grâu	9,00	9,20	0,27	0,00	1,51	15,00
Ouă de găină de categorie "Extra "	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierți cu unt	100		3,40	8,41	29,63	213,10
Cartofi	154,00	100,00	3,08	0,16	29,60	138,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot asortit din gutui si mere	1/200		0,33	0,00	14,98	59,85
Gutui	23,0	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,96	37,40
Lămâie (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
Fructe proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri,citrice,banane, kiwi)	54,00	50,00	2,40	0,00	4,95	45,00
TOTAL :			35,65	30,50	122,09	852,65
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :			52,95	55,00	200,99	1366,16
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :			52,95	56,95	177,94	1365,29
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :			50,84	49,14	194,00	1380,70
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic						

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniu-model variat la dejun și prânzul gratuit	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Dejunul - varianta I						
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara aditivi, fara adaos de zahar)	120		0,8	2,5	8,4	138,50
Omletă naturală cu cașcaval"De Olanda"	100,00		4,61	9,31	1,58	213,00
Ouă de găină de categorie "Extra "	80,00	80,00	2,54	2,30	0,14	138,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5	5,00	0,045	4,12	0,03	37,80
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,0	30,00	0,84	0,76	1,41	17,40
Cașcaval de Olanda	5,1	5,00	1,23	2,13	0,00	19,80
Pâine făină integrală fortif Fe, acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200./3		0,25	0,00	6,57	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Biscuiți "Urechiusi"(fără grăsimi hifrogenizate, fără adaosuri, E-uri)	20,00		1,50	1,30	9,20	69,50
TOTAL :			8,62	13,33	41,45	512,69
Dejunul - varianta II						
Mix de legume	50,00		0,90	0,15	1,71	28,75
Tomate proaspete porționate	26,30	25,00	0,125	0,00	0,53	4,75
Ardei dulci porționat" Kapyra"/"Kalifornia"	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
Ficat de pasăre înăbușit cu sos de leg.	50/30.		13,69	10,73	3,70	166,46
Ficat de pasăre refrigerat	74,00	70,00	12,88	2,29	0,00	63,00
Făină de grâu	1,50	11,00	0,30	0,35	0,52	4,14
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,99	0,00	54,00
Ceapă	24,00	24,00	0,41	0,00	2,28	10,32
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos alb cu legume		30,0.	0,1	2,1	0,9	35
Paste" Ammi "fierde cu unt	130		4,27	3,69	23,26	140,90
Paste făinoase din grâu dur	33,00	33,00	3,95	0,80	23,20	115,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,03	0,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid Folic	40		1,94	0,29	20,96	93,20
Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, citrice, banane, kiwi)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,25	0,00	6,56	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			20,95	14,71	66,09	520,10
Dejunul - varianta III						
Salată din conopidă cu mazăre verde, ardei dulci	50		2,88	5,02	7,46	84,76
Conopidă proaspătă	64,3	30,00	1,61	0,00	3,15	19,00
Mazăre verde (fără conservanți ; sare- 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic	15,4	10,00	0,77	0,03	2,05	11,09
Ardei dulci "Kapyra"/"Kalifornia" proaspeți	13,3	10,00	0,17	0,00	0,63	3,06
Ceapă	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Lămâie	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,28
Sare iodată	0,3	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță (Pătrunjel , mărar)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95

Pește "Macrou" cu legume înăbușit în rolă	50		11,70	14,93	3,83	118,99
Pește "Macrou" de mare f/cap	83,50	50,00	9,80	9,90	1,43	62,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu / tomate	8,2/3,5	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Mămăliguță cu unt	100		3,12	3,29	24,13	133,43
Crupe de malai	33,00	32,70	2,80	0,40	24,50	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină integrală fortificată	40		1,94	0,29	20,96	93,20
Băutură "Limonadă"	200,00		0,14	0,00	5,58	23,40
Lămâie	16,65	15,00	0,14	0,00	0,60	4,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	18,70
Mintă	0,5	0,5	0	0	0	0
Fruite proaspete sezoniere (Mere, pere, struguri, citrice, banane, kiwi)	104,00	100,00	0,80	0,00	9,90	69,00
TOTAL :			20,58	23,53	71,86	522,78
Costul: Dejunul 18,45 lei						
PRÂNzul						
Tomate proaspete	50		0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete	51	50,00				
Borș ucrainean de varză murată cu cartofi și fasole ,verdeață	1/250		7,44	7,14	22,36	297,86
Cartofi	130,00	84,00	1,50	0,90	1,50	112,00
Varză proaspătă/Varză murată	25,00/28,5	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	31,40
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole	20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	2,0/4,54	2,00	0,012	0,00	0,08	0,38
Zahăr	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de pasăre coaptă-n rolă	50		12,27	6,68	22,25	163,30
Carne de pasăre dezosată refrigerată	83,00	50,00	5,24	2,23	15,12	111,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	2,88	4,45	0,00	44,95
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Castraveți felițiți ,sare-1 gr/100gr produs	35,00	35,00	1,20	1,80	0,00	37,00
Paste făinoase fierte cu unt	150,00		6,65	5,43	32,43	229,40
Paste făinoase penne, fusili, mini-farfalle (confectionate din făină dură)	52,00	52,00	6,20	1,30	32,40	192,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,20	0,00	10,23	39,96
Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortif. Fe acid Folic	50		2,43	0,54	39,30	116,50
TOTAL :			30,49	21,59	128,67	893,52
IN TOTAL Dejunul I+Prânz :			43,24	34,92	183,80	1406,21
IN TOTAL Dejunul II+Prânz :			51,44	46,40	194,76	1413,62
IN TOTAL Dejunul III+Prânz :			51,07	45,12	205,77	1416,30
COSTUL : Dejun+Prânz 32,80lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						