

COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

25. 03 2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

2022

MENIUL-MODEL

pentru elevii din instituțiile școlare cu clase cu profil sportiv,
perioada iarnă-primăvară, anul 2022

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție bruto(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
DEJUN						
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				
paste	69.3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	20		4,99	5,18	0	74,50
Tartină cu unt		10/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ou fiert dietetic	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămîe		200/10				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămîe	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete		100	0,35	0	9,90	41,36
Total dejun			19.97	0	81.68	670.16
Prânz						
Legume naturale		30/30				
roșii	30		0,17	0	1,20	5,13
castraveți	30		0,22	0	0,84	3,35
Rasolnic ca la Leningrad		250				
arpacaș	7,5					
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
Pârjoală din fileu de pui		1/50				
fileu	70		14.56	6.16	4.20	83.30
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97

Țerci din orez		200				
Crupe de orez	60		4.34	1.19	37.42	216.81
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5				4.95	17.40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		150	0.53	0	14.91	62.04
Total prânz			27.17	21.98	114.72	769.75
TOTAL pentru 1 zi			47.14	48.76	196.40	1439.91
Prețul pentru o zi 34,70 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Marti
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Chiflă școlărească cu unt și magiun		50/10/20				
Pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
magiun	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din fulgi de ovăș cu zahar, unt		150/10				
Fulgi de ovăș	60					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert		200				
Lapte 2,5%	200		6,0	4	10,0	104,0
banane		150	1.05	0.53	23.10	93.45
Total dejun			11.72	21.73	73.51	541.95
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				
Castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume		250				
sfeclă	37		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,3	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de pui inabusit cu legume		50/50				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Terci din crupe de porumb		200				
Crupe de porumb						

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5				4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Fructe proaspete	100	100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz			22.98	27.77	67.67	574.48
TOTAL pentru II zi			34.70	49.50	141.18	1116.43
Prețul pentru o zi 34,70 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				
Lapte 2,5%			6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte		1/65	0,32	0	9,15	38,05
Total dejun			23,92	16,41	40,74	454.82
Prânz						
Salată din varză pr., mazăre conservata		100				
Varză proaspătă	313		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată prelucrată termic	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi și tăieței de casă		250				
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Tăieței de casă						
pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert cu unt		50/5				
Fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,75	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41

Terci din hrișcă		200				
Crupă de hrișcă	80		9.19	1.58	4.67	271.66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0.04	5.74	0.06	52.36
Băutură din măcieș		200				
măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4.95	17.40
Fructe proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Paine*		50	4,05	0,6	24,0	133,50
Total prânz			31.76	26.16	78.03	858.03
TOTAL pentru III zi			55.68	42.57	118.77	1312.85
			Prețul pentru o zi 34,70 lei			

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Joi
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Unt pe chifla școlărească		10/50				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească	50		5,0	0,8	25	128,50
Terci din orez, lapte, fructe confiate		200/10/10				
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5				4,95	17,40
Mere proaspete		100	0,35		9,94	41,36
Total dejun			11,89	20,16	85,38	597,35
Prânz						
Salată din morcov, mere, stafide		100/10				
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	20		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre		250				
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
mazare	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din carne de proc		1/50				
Carne de porc degasata	70		10,61	3,68	0	78,75
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Terci din arnăut		200				
Crupe arnăut	65		7,72	0,64	43,11	229,73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din lămâie		200				

lămâie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Zahăr	5				4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Fructe de sezon		100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz			31.15	26.27	123.11	889.03
TOTAL pentri IV zi			43.04	46.43	208.49	1486.38
Prețul pentru o zi 34,70 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Majiun pe chifla școlărească		10/50				
majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte		200				
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsimi	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun			19,23	14,47	91,92	601,88
Prânz						
Salată din sfecla fiarta, semințe de susan		100				
Sfecla fiarta	100		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Senminte de susan	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu arpacas		250				
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5					
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Peste copt cu legume		90/50				
Peste	125		12,11	3,35	0	104,03
ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	10		0,09	0	0,56	2,81

Mamaliguta		200				
Faina de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5		0	0	4.95	17.40
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
banane		100	0.7	0.21	15.40	62.30
Total prânz			29.41	25.67	153.38	972.07
TOTAL pentru V zi			48.64	40.14	245.30	1573.95
Prețul pentru o zi 34,70 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din fulgi de ovăs, stafide, semințe de floarea soarelui		200/10/10				
Fulgi de ovăs	50		5,94	2,90	32,67	122,88
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Semințe de floarea soarelui	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Fileu fiert		50				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,6
Ceai cu zahăr și lămâie		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5				4,95	17,40
Lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete		200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun			25,02	25,12	86,73	540,82
Prânz						
Salată din cartofi		100				
Cartofi fierti	100		2,88	0,14	27,36	115,2
Ulei de floarea soarelui nerafinat	6		0	5,94	0	53,94
Rasolnic ca la Leningrad cu smântână		250/10				
arpacas	7,5		0,54	0,15	4,68	27,10
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
Smântână prelucrată termic	10		0,28	2,00	0,32	20,00
Pârjoală din fileu de pui		1/50				
fileu	43		8,94	3,78	2,58	51,17
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03

pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Terci din orez		200				
Crupe de orez	68		4,91	1,35	42,41	245,72
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Ceai cu zahar		200				
Ceai infuzie	1					
zahar	5				4.95	17.40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz			24,74	27,99	129,51	893,39
TOTAL pentru 1 zi			49,76	53,11	216,24	1434,29
			Prețul pentru o zi 34,70 lei			

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Marti
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci		1/100				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Bautura de lamaie		200				
zahăr	5				4,95	17,40
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Mere proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Total dejun			18.67	12.97	32.52	363.46
Prânz						
Vinegret din legume		100				
sfeclă	19,2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăței de casă		250				
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
pastă de roșii	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Teftele din fileu de pui		60/50				

Fileu de pui	51,60		10,73	4,54	3,1	61,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0		0	4,95	0	44,95
ceapă	21		0,30	0	1,68	7,41
pâine	8		0,65	0,1	3,84	21,36
Făină de grâu	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Mazăre fiartă		200				
Mazăre uscata	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5				4,95	17,40
Fructe proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz			63.57	25.05	157.66	1000.32
TOTAL pentru II zi			82.24	38.02	190.18	1363.78
Prețul pentru o zi 34,70 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din griș, lapte		200/10/10				
griș	37		4,16	0,26	26,87	126,28
zahar	6		0	0	5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	100		3	2	5	52.0
Tartină cu cașcaval		20/30				
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	80.1
Lapte fierț 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Covrigei fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri	40		5,5	1,5	39,5	128,0
Total dejun			26,14	21,5	101,8	660.56
Prânz						
Salata din morcov cu mere si stafide		100/10				
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25		0,09	0	2,49	10,34
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ciorba cu legume și smântână		250/10				
Varză proaspata	71		0,45		3,07	17,61
cartofi	33		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână 9% prelucrată termic	10		0,28	2,0	0,32	20,0
Fileu de găina fierț		50/5				
fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,50		0,13	0,01	0,7	4,1
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4

Terci din griu		200				
Crupe de grâu	77,60		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahăr< 5%/100 ml		200	0.4	0	22.0	92.0
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		200	0.7	0	19.88	82.72
Total prânz			32.89	29.78	146.88	968.10
Total pentru III zi			59.03	51.28	248.68	1628.66
Prețul pentru o zi 34,70 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				
arnautca	58		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Tartina cu gem		20/30				
Gem de mere	20		0,13	0	11,60	53,40
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Mere coapte		1/65				
Mere proaspete	92		0,32	0	9,15	38,05
zahar	10		0	0	9,9	34,8
Bautura din macies		200				
Macies	20					
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun			10.07	9.15	94.84	598.69
Prânz						
Salata din sfecla cu prune uscate		100				
Sfecla fiartă	80		1,09	0	3,46	13,76
Prune uscate f/s	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
Ciorba cu cartofi si fasole		250				
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Friptură de porc		100/50				
Carne de porc degresata	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1

Mămăliguță		200				
malai	66		6,56	2,62	44	213,42
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Fructe proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz			37.86	25.60	150.33	973.42
TOTAL pentru IV zi			47.93	34.75	245.17	1572.11
Prețul pentru o zi 34,70 lei						

* Paine din făina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din orz cu lapte și stafide		200/10				
Orz	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/50	1/50	2,05	2,38	18,50	106,50
Total dejun			21,02	21,12	82,68	593,51
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				
Castraveți proaspeti	50		0,38	0	1,4	5,58
Tomate proaspete	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Supă de cartofi cu arpacaș		250				
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacaș	20					
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Pește copt cu legume		50/50				
peste	82		7,95	2,20	0	68,24
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Terci din hrișcă		200				
Crupă de hrișcă	70		8.04	1.39	40.89	237.70

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				
Mere proaspete	45,6		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
portocale		150	0.95	0.11	11.55	49.35
Total prânz			23.74	20.51	109.06	770.61
TOTAL pentru V zi			44.76	41.63	191.74	1364.61
Prețul pentru o zi 34,70 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic