

COORDONAT  
Şef CSP Chişinău



Eudochia Teaci  
decembrie 2019

APROBAT  
Director ÎSAP cantina



Ana Pascal  
decembrie 2019

## MENIU-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele  
școlare ale ÎSAP „LICEIST”  
pentru iarnă-primăvară, anul 2020

*Copia este autentică*  
*Directorul ÎSAP,*  
*Cantina*



*Teaci*

## Luni /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>677,22</b>
215	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)</b>		<b>150/5/15</b>				<b>284,2</b>
	paste	52		2,6	0,68	38,48	187,20
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	cașcaval(45%)	16		3,99	4,15		59,60
1	<b>Tartină cu unt</b>		<b>20/50</b>				<b>283,1</b>
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
85	<b>Ou fiert</b>	1 buc	<b>45</b>	5,09	3,92	0,39	<b>55,98</b>
451	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>		<b>200/10</b>				<b>53,94</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Prânzul</b>						<b>966,40</b>
	<b>Salată din sfeclă fiartă</b>		<b>100</b>				<b>79,35</b>
	sfeclă fiartă	100		1,36		8,64	34,40
	ulei	5			4,95		44,95
92	<b>Borș cu varză, cartofi, smântână și carne de pui</b>		<b>250/5/50</b>	<b>11,70</b>	<b>4,95</b>	<b>3,38</b>	<b>133,03</b>
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2			1,98		17,98
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
733	<b>Pârjoală din fileu de pui</b>		<b>75/5</b>				<b>234,25</b>
	fileu	65		13,52	5,72	3,90	77,35
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
	ulei	7,5			7,43		67,43
	sare	2					
1981	<b>Terci din orez</b>		<b>150/10</b>				<b>223,56</b>
	Crupe de orez	51		3,69	1,01	31,81	184,29
	unt	5,25		0,02	2,87	0,03	39,27

	sare	2					
428	<b>Compot din prune proaspete</b>		<b>200</b>				<b>76,41</b>
	prune	45,6		0,29		5,34	24,21
	zahăr	15				14,85	52,20
	<b>Banane</b>		<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,21</b>	<b>15,4</b>	<b>62,3</b>
	<b>Pîine*</b>	30	<b>30/30</b>	2,43	0,36	14,40	<b>80,10</b>
	<b>Pîine cu secară</b>	30		2,70	0,90	14,40	<b>77,40</b>
	<b>TOTAL</b>						<b>1643,62</b>

\* Pîine albă integrală/ secară

## Marți /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>697,94</b>
43	<b>Tartină cu unt</b>		<b>50/10</b>				<b>208,3</b>
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
384	<b>Terci din arnautca pe apa cu unt, zahar</b>		<b>150/10</b>				<b>392,34</b>
	arnautca	60		7,13	0,59	39,8	282,74
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	<b>Iaurt natural 2.6%</b>	<b>125</b>		<b>2,50</b>	<b>3,75</b>	<b>5,00</b>	<b>62,50</b>
	<b>Ceai de macieș</b>	<b>200</b>					<b>34,80</b>
	măcieș	20					
	zahăr	10					34,80
	<b>Prânzul</b>						<b>923,47</b>
	<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>		<b>100</b>				<b>62.61</b>
	Castraveți	50		0,37		1,40	5,58
	Tomate	50		0,29		2,00	8,55
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
115	<b>Supă cu cartofi și paste</b>		<b>250</b>				<b>149.45</b>
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	paste făinoase	10		1,00	0,13	7,40	36,00
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	pătrunjel, mărar	4		0,07	0,00	0,20	0,87
	ulei	5			4,95		44,95
	sare	2					
326	<b>Carne de vită înăbușită</b>		<b>75/50</b>				<b>195,93</b>
	carne de vițel	125		18,94	6,56		140,63
	ulei	4,2			4,16		37,76
	morcov	5		0,05	0,00	0,28	1,64
	ceapă	5		0,07		0,40	1,76
	pastă de rosii	4		0,22		0,60	3,40
	făină	3		0,30	0,03	2,19	10,74
	Sare	2					
149	<b>Piureu de cartofi</b>		<b>150/10</b>				<b>188,02</b>
	cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8

	lapte	25		0,75	0,50	1,25	13,00
	sare	2					
428	<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>53.66</b>
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Struguri</b>		<b>150</b>	<b>0,91</b>	<b>0,26</b>	<b>23,49</b>	<b>90,05</b>
	<b>Pîine*</b>	35	<b>35</b>	2.84	0.42	16.8	<b>93.45</b>
	<b>Pîine</b>	35	<b>35</b>	3.15	1.05	16.8	<b>90.3</b>
	<b>TOTAL</b>						<b>1621,41</b>

\* Pîine albă integrală/ seară

## Miercuri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>652,65</b>
43	<b>Tartină cu majiun</b>		<b>20/30</b>				<b>124,1</b>
	Majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
	<b>Budincă din brânză de vaci cu unt</b>		<b>200/5</b>				<b>424,55</b>
	brânză	120		19,2	10,80	1,2	241,2
	crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19
	zahăr	12				11,88	41,76
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,40
	<b>Lapte fiert</b>		<b>200</b>				<b>104</b>
	lapte			6,0	4,0	10,0	104
	<b>Prânzul</b>						<b>905,73</b>
47	<b>Salată de varză proaspata</b>		<b>100</b>				<b>90,94</b>
	varză	97,5		0,62		4,21	24,18
	ceapă	12,5		0,18		1,0	4,41
	ulei nerafinat	5			4,95		44,95
	zahar	5				4,95	17,40
110	<b>Supă cu cartofi și orez</b>		<b>250</b>				<b>124,18</b>
	cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	ulei	2,5			2,48		22,48
	Sare	2					
	orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
	Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
733	<b>Fileu de găină fiert cu unt</b>		<b>75/5</b>				<b>169,49</b>
	Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,4
	Sare	2					
383	<b>Terci din hrișcă</b>		<b>150</b>				<b>277,34</b>
	Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7

unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Sare	2					
<b>Fruite proaspete</b>		<b>100</b>				<b>60,03</b>
struguri	100		0,61	0,17	15,66	60,03
pâine *	35	<b>35</b>	2,84	0,42	16,80	<b>93,45</b>
pâine secară	35	<b>35</b>	3,15	1,05	16,80	<b>90,30</b>
<b>TOTAL</b>						<b>1558,38</b>

\* Pâine albă integrală

**Joi /1/**

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>694.55</b>
1	<b>Tartină cu unt</b>		<b>20/50</b>				<b>283,1</b>
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
190	<b>Terci din orez, lapte, curaga</b>		<b>200/10/10</b>				<b>335.29</b>
	orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	6				5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200/10</b>				<b>34,80</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Mere proaspete</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>		<b>9,94</b>	<b>41,36</b>
	<b>Prânzul</b>						<b>921,06</b>
	<b>Salată de roșii</b>		<b>100</b>				<b>49.47</b>
	roșii	80		0,46		3,19	13,68
	ceapă	25		0,36		2,00	8,82
	Ulei nerafinat	3			2,97		26,97
106	<b>Rasolnic</b>		<b>250</b>				<b>118,83</b>
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	castraveți murați	17		0,17	0,03	0,51	2,04
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
	ulei	5			4,96		44,96
	Sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
1981	<b>Terci din arnăut</b>		<b>150</b>				<b>251,7</b>
	Crupe arnăut	60		7,13	0,59	39,8	212,06
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	Sare	2					
733	<b>Bitoc din fileu de găină</b>		<b>75/5</b>				<b>234,25</b>
	fileu de găină	65		13,52	5,72	3,90	77,35
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
	ulei	7,5			7,43		67,43
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40



428	<b>Compot din prune</b>		<b>200</b>				<b>76,41</b>
	prune	45,6		0,29		5,34	24,21
	zahăr	15				14,85	52,2
	<b>Portocale</b>	<b>100</b>		<b>0,63</b>	<b>0,07</b>	<b>7,7</b>	<b>32,90</b>
	<b>Pîine *</b>	30	<b>30/30</b>	2,43	0,36	14,40	<b>80,10</b>
	<b>Pîine cu secară</b>	30		2,70	0,90	14,40	<b>77,40</b>
	<b>TOTAL</b>						<b>1615,61</b>

## Vineri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>627,68</b>
190	<b>Terci din hrișcă, lapte, unt</b>		<b>150/10</b>				<b>385,38</b>
	hrișcă	72		8,04	1,39	40,89	237,7
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	6				5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
3	<b>Tartină cu majiun</b>		<b>10/50</b>				<b>155,5</b>
	majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
456	<b>Cacao cu lapte</b>		<b>200</b>				<b>86,8</b>
	cacao	3					
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	apă	100					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Prânzul</b>						<b>873,57</b>
	<b>Salată din cartofi</b>		<b>100</b>				<b>84,57</b>
	Cartofi ferti	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	ulei	3			2,97		26,97
111	<b>Supa cu cartofi si arpacas</b>		<b>250</b>				<b>134,13</b>
	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		0,17		0,96	4,23
	ulei	2.5			2,48		22,48
	sare	2					
	pătrunjel	4		0,07		0,20	0,87
249	<b>Pește copt cu legume</b>		<b>75/30</b>				<b>162,20</b>
	peste	130		12,6	3,48		108,19
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53
	ulei	5			4,95		44,95
	sare						
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulce	10		0,08		0,45	2,25
224	<b>Mămăliguță</b>		<b>150</b>				<b>187,87</b>
	Făină de porumb	50		4,98	1,99	33,33	161,69
	unt	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18
	Sare						
428	<b>Compot din fructe uscate</b>		<b>200</b>				<b>147,30</b>
	Fructe usc.	45		0,77	0,32	28,35	112,5
	zahăr	10				9,90	34,80

<b>Pîine *</b>	30	<b>30/30</b>	2,43	0,36	14,40	<b>80,10</b>
<b>Pîine cu secară</b>	30		2,70	0,90	14,40	<b>77,40</b>
<b>TOTAL</b>						<b>1501,25</b>

\* Pîine albă integrală/ secară

## Luni /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>629,17</b>
	<b>Terci din mei cu dovleac pe apă cu unt</b>		<b>200/5</b>				<b>232,4</b>
	crupe de mei	30		3,27	1,25	21,68	112,27
	dovleac	35		0,25		1,47	6,37
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	7				6,93	24,36
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
3	<b>Tartină cu cașcaval, unt</b>		<b>10/20/50</b>				<b>282,8</b>
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	cașcaval	20		4,99	5,18		74,50
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
451	<b>Ceai cu zahăr și lămâi</b>		<b>200/10</b>				<b>53,94</b>
	Ceai	2					
	zahăr	15				14,85	52,2
	lămâi	10		0,06	0,02		1,74
	<b>Struguri</b>		<b>100</b>	<b>0,61</b>	<b>0,17</b>	<b>15,66</b>	<b>60,03</b>
	<b>Prânzul</b>						<b>965,00</b>
	<b>Salată din morcov cu mere</b>		<b>100</b>				<b>81,53</b>
	Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
	Mere	25		0,09		2,49	10,34
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
122	<b>Supă țărănească cu carne de pui</b>		<b>250/50</b>				<b>167,82</b>
	Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
	Varză	37,5		0,24		1,62	9,30
	Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
	Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	Ulei	5			4,95		44,95
	Sare	2					
	Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
374	<b>Chifteluțe din carne de bovină</b>		<b>80/5</b>				<b>152,13</b>
	Carne de bovină	51		7,73	2,68		57,38
	Pâine	11		0,89	0,13	5,28	29,37
	Ceapă	28		0,40		2,23	9,88
	Făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
	Sare	2					
	Unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40

214	<b>Paste fierte cu unt</b>		<b>150</b>				<b>262,0</b>
	Paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
	Unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	Sare	2					
428	<b>Compot din prune</b>		<b>200</b>				<b>76,41</b>
	Prune	45,6		0,29		5,34	24,21
	Zahăr	15				14,85	52,20
	Mere proaspete	100		0,35		9,94	41,36
	Pîine *	35	<b>35/35</b>	2,84	0,42	16,80	93,45
	Pîine	35		3,15	1,05	16,80	90,30
	<b>TOTAL</b>						<b>1594,17</b>

\* Pîine albă integrală/ secară

## Marti /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>661,60</b>
215	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)</b>		<b>150/10/20</b>				<b>340,22</b>
	paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	cașcaval(45%)	21		5,24	5,44		78,22
	sare	2					
	<b>Ou fiert</b>		<b>45</b>	<b>5,09</b>	<b>3,92</b>	<b>0,39</b>	<b>55,98</b>
43	<b>Tartină cu majiun</b>		<b>20/30</b>				<b>124,1</b>
	Magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200/10</b>				<b>34,80</b>
	Ceai	2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Biscuiți</b>		<b>25</b>	<b>2,05</b>	<b>2,38</b>	<b>18,5</b>	<b>106,5</b>
	<b>Prânzul</b>						<b>984,64</b>
76	<b>Vinegret din legume</b>		<b>100</b>				<b>81,81</b>
	sfeclă	19,2		0,26		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	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
	ceapă	17,9		0,26		1,43	6,32
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
	sare	2					
115	<b>Supă de cartofi și tăeței de casă</b>		<b>250</b>				<b>126,55</b>
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	tăeței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de roșii	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2,5			2,48		22,48
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
337	<b>Gulaș din carne de bovină</b>		<b>75/50</b>				<b>237,42</b>
	carne de bovină	119		18,03	6,25		133,88
	ulei	7,5			7,43		67,43
	ceapă	27		0,39		2,15	9,53
	pastă de tomate	6		0,32		0,90	5,10
	făină de grâu	6		0,60	0,06	4,38	21,48

	sare	2					
	<b>Mazăre fiartă</b>		<b>150</b>				<b>254,85</b>
	mazăre	69		16,8	0,69	36,39	215,58
	unt	5,3		0,03	4,3	0,05	39,27
	sare	2					
428	<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>53,66</b>
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Mere coapte</b>		<b>1/65</b>				<b>72,85</b>
	Mere	92		0,32		9,15	38,05
	zahăr	10				9,9	34,80
	<b>Pîine*</b>	<b>30</b>	<b>30/30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>80,10</b>
	<b>Pîine cu secară</b>	<b>30</b>		<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	<b>TOTAL</b>						<b>1646,24</b>

\* Pîine albă integrală/ secară

## Miercuri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>547,46</b>
196	<b>Terci din fulgi de ovăs, lapte, stafide</b>		<b>200/10/10</b>				<b>295,56</b>
	Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88
	zahar	6				5.94	20.88
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8
	lapte	100		3	2	5	52.0
	stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
	<b>Iaurt natural 2.6%</b>		<b>125</b>	<b>2.5</b>	<b>3.75</b>	<b>5</b>	<b>62.5</b>
3	<b>Tartină cu cașcaval</b>		<b>20/30</b>				<b>154,60</b>
	cașcaval	20		4.99	5.18		74.5
	pâine	30		2.43	0.36	14.4	80.1
	<b>Ceai de macieș</b>	<b>200</b>					<b>34.8</b>
	măcieș	20					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Prânzul</b>						<b>964,13</b>
	<b>Vinete cu ceapa</b>		<b>100</b>				<b>47.89</b>
	Vinete tocate	90		0.49	0.08	4.05	19.44
	ceapa	4,2		0.06		0.34	1.48
	Ulei nerafinat	3			2.97		26.97
92	<b>Ciorba cu legume, smântână și carne de pui</b>		<b>250/5/56</b>				<b>133,03</b>
	carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2			1,98		17,98
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
733	<b>Fileu de gaina inabusita</b>		<b>75/10</b>				<b>274,32</b>
	fileu de găină	111		23.09	9.77	6.66	132.09
	ulei	7,5				7.43	67.43
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8
	Sare	2					
384	<b>Terci din griu</b>		<b>150</b>				<b>244,63</b>
	griu	58		6,89	0,57	38,47	204,99
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64



	sare	2					
428	<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>53,66</b>
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,9	34,8
	<b>prune</b>		<b>100</b>	<b>0,63</b>		<b>11,70</b>	<b>53,10</b>
	<b>pâine *</b>	<b>30</b>	<b>30/30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>80,10</b>
	<b>pâine cu secară</b>	<b>30</b>		<b>2,70</b>	<b>0,90</b>	<b>14,40</b>	<b>77,40</b>
	<b>TOTAL</b>						<b>1511,59</b>

\* Pâine albă integrală/ secară

## Joi /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>684,49</b>
	<b>Omleta</b>		<b>75/5</b>				<b>117,52</b>
	ou	43,5		4,92	3,78	0,38	54,12
	lapte	50		1,50	1,00	2,50	26,00
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
384	<b>Terci din arnautca pe apa cu unt</b>		<b>200/10</b>				<b>325,82</b>
	arnautca	77,6		8,72	0,54	56,36	264,84
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
43	<b>Tartina cu gem</b>		<b>20/30</b>				<b>133,5</b>
	gem	20		0,13		11,60	53,40
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
441	<b>Mere coapte</b>		<b>1/65</b>				<b>72,85</b>
	Mar	92		0,32		9,15	38,05
	zahar	10				9,90	34,80
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>34,80</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Prânzul</b>						<b>934,89</b>
	<b>Salata din sfecla cu prune</b>		<b>100</b>				<b>99,71</b>
	Sfecla fiarta	72		0,98		6,22	24,77
	Prune uscate	20		0,34	0,14	12,60	50,00
	zahar	2				1,98	6,96
	Ulei nerafinat	2			1,98		17,98
113	<b>Supă cu cartofi și fasole</b>		<b>250</b>				<b>118,83</b>
	cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
	fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53
	ulei	2,5			2,48		22,48
	Sare	2					
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	<b>Ficat de gaina inabusit in sos</b>		<b>75/50</b>				<b>204,64</b>
	Ficat de găină	107		22,26	9,42	6,42	127,33
	ulei	5			4,95		44,95
	morcov	15		0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă	15		0,21		1,20	5,29
	făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90

	Pasta de roşii	5		0,27		0,75	4,25
	Sare	2					
428	<b>Compot din mere</b>		<b>200</b>				<b>53,66</b>
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
149	<b>Piureu de cartofi</b>		<b>150/5</b>				<b>188,02</b>
	cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	lapte	25		0,75	0,50	1,25	13,00
	sare	2					
	<b>Struguri</b>		<b>100</b>	<b>0,61</b>	<b>0,17</b>	<b>15,66</b>	<b>60,03</b>
	<b>Pâine *</b>	<b>40</b>	<b>40/40</b>	<b>3,24</b>	<b>0,48</b>	<b>19,20</b>	<b>106,80</b>
	<b>Pâine cu seară</b>	<b>40</b>		<b>3,60</b>	<b>1,20</b>	<b>19,20</b>	<b>103,20</b>
	<b>TOTAL</b>						<b>1619,38</b>

\* Pâine albă integrală/ seară

## Vineri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	<b>Dejunul</b>						<b>644,42</b>
1	<b>Tartină cu unt</b>		<b>20/50</b>				<b>283.1</b>
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	Pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
	<b>Puding din brinza cu morcov</b>		<b>200/10</b>				<b>326.52</b>
	brânza	80		12,80	7,20	0,80	160,80
	zahar	10				9,90	34,80
	ou	52,2		5,90	4,54	0,45	64,94
	morcov	40		0,42	0,03	2,24	13,12
	smintina	10		0,28	2,00	0,32	20,00
	unt	2		0,01	1,64	0,02	14,96
	faina	5		0,50	0,05	3,65	17,90
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>34,8</b>
	Ceai	0,2					
	zahăr	10				9,9	34,8
	<b>Prânzul</b>						<b>956,27</b>
	<b>Salată din castraveți, tomate și ceapă</b>	<b>100</b>					<b>62.61</b>
	Castraveți	50		0,37		1,40	5,58
	Tomate	50		0,29		2,00	8,55
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
114	<b>Supă de cartofi cu mazare</b>		<b>250</b>				<b>123.75</b>
	cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
	mazare	20		1,08	0,30	9,36	54,20
	morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	10		0,17		0,96	4,23
	ulei	2,5			2,48		22,48
	sare	2					
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	<b>Pește copt cu legume</b>		<b>75/10</b>				<b>274,02</b>
	peste	125		12,11	3,35		104,03
	ceapă	15		0,21	0	1,2	5,29
	ulei	10			9,9		89,9
	sare	2					
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80

383	<b>Terci din hrișcă</b>		<b>150</b>				<b>277,34</b>
	Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	sare	2					
448	<b>Ceai cu zahăr</b>		<b>200</b>				<b>34,80</b>
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	<b>Pîine *</b>	<b>35</b>	<b>35/35</b>	<b>2,84</b>	<b>0,42</b>	<b>16,80</b>	<b>93,45</b>
	<b>Pîine cu secară</b>	<b>35</b>		<b>3,15</b>	<b>1,05</b>	<b>16,80</b>	<b>90,30</b>
	<b>TOTAL</b>						<b>1600,69</b>

\* Pîine albă integrală/ secară