

COORDONAT
Şef CSP Chişinău


Eudochia Tcaci
8 decembrie 2021

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”


Ana Pascal
3 decembrie 2021

MENIUL-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantina liceului internat municipal
cu profil sportiv al ÎMAP „LICEIST”, căminul liceului sportiv și
liceele cu clase cu profil sportiv pentru anul 2022
(iarnă-primăvară)

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejunul clasele 1-12						632.52
Paste din faina integrala fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402.50
Paste din faina integrala	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%)	21		5,24	5,44	0,0	78,22
Tartină cu unt		10/30				154.90
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				19.14
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4.95	17.40
lămîe	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Pranzul clasele 1-4						914,86
Salată din sfeclă fiartă		100				79,35
sfeclă fiartă	100		1,36		8,64	34,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu varză, cartofi și smântână prelucrată termic		250/10				76,09
varză	22,5		0,14	0	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	0,96	4,23
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână prelucrată termic	10		0.28	2.0	0.32	20,00
Pârjoală din fileu de pui		75/5				211,78
fileu	65		13.52	5.72	3.9	77.35
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	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 de floarea soarelui	5		0	4,96	0	44,96

nerafinat						
Terci din orez	150					223,93
Crupe de orez		51	3,69	1,01	31,81	184,29
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		5,30	0,03	4,35	0,05	39,64
Compot din prune proaspete	200					41,61
Prune proaspete		45,6	0,29	0	5,34	24,21
zahăr		5			4,95	17,40
Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60
Pâine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine alba	30		2,70	0,90	14,40	77,40
Prânzul clasele 5-12						1805.83
Salată din cartofi		200				169.14
Cartofi fierti	200		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 carne de găină		250/50				224.85
orez	7,5		0,54	0,15	4,68	27,10
carne de gaina	75		11.7	4.95	3.38	66.94
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	6		0,09	0	0,48	2,12
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		100/10				336.46
fileu	86		17,89	7,57	5,16	102,34
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10,0		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	16		1,30	0,19	7,68	42,72
pesmeți	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Terci din orez		200				298.08
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
Suc 100% natural, zahar < 5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Biscuiti fara grasimi		70	5,74	6,65	51,80	298,20

hidrogenizate, adaosuri si E-uri						
MENIU pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12						
						2878,91
Dejunul I						263,00
Chiflă cu unt și cașcaval		10/10/50				245,60
Chifla	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
Cașcaval 45% grăsime	10		2,50	2,59	0	37,3
Ceai cu zahăr		200				17,40
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Dejunul II						632,52
Paste din faina integrala fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402,50
Paste din faina integrala	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% grăsime	20		5,24	5,44	0	78,22
Tartină cu unt		10/30				154,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ou dietetic fiert	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Prânzul clasele 5-12						1299,22
Salată din cartofi		100				102,55
Cartofi fierti	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Rasolnic ca la Leningrad cu smântână		250/10				157,91
orez	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	6		0,09	0	0,48	2,12
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04

Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Smantană prelucrată termic	10		0.28	2,00	0,32	20,00
Pârjoală din fileu de pui		100/10				261,66
fileu	86		17,89	7,57	5,16	102,34
Pâine*	16		1,30	0,19	7,68	42,72
pesmeți	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Terci din orez		200				298.08
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
Suc 100% natural, zahar < 5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12						684,17
Salată din sfeclă		100				79.35
Sfecla fiarta	100		1.36	0	8.64	34.40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4.95	0	44.95
Piureu de cartofi cu unt		150/10				188.02
cartofi	174		2.51	.013	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Lapte 2,5%	10		0.75	0.5	1.25	13.0
Carne de vită fiartă		100/10				146,25
Carne de vită	130		19.7	6.83	0	146.25
Cacao cu lapte		200				86.8
Cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5%	100		3.0	2.0	5.0	52.0
Zahar	10		0	0	9.9	34.80
Pâine*	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
Pâine alba	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3

* 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
Dejunul clasele 1-12						814,16
Chiflă școlărească cu unt și magiun		50/10/20				252,3
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 arnautcă cu zahar, unt		150/10				392,34
arnautca	60		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cacao cu lapte		200				86,80
cacao	3		0	0	0	
zahăr	10		0	0	0	34,80
Lapte 2,5%	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Mere proaspete	200		0,7	0	19,88	82,72
Prânzul clasele 1-4						960,50
Salată din castraveți, tomate și ceapă		150				69,68
Castraveți	75		0,56		2,09	8,37
Tomate	75		0,43		2,99	12,83
Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi, paste din faina integrala		250/50				149,45
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
paste făinoase din faina integrala	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	0,96	4,23
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
pătrunjel, mărar	4		0,07	0,00	0,20	0,87
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Carne de vită înăbușită		75/50				195,93
carne de vițel	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4,2		0	4,16	0	37,76
morcov	5		0,05	0,00	0,28	1,64
ceapă	5		0,07	0	0,40	1,76
pastă de rosii	4		0,22	0	0,60	3,40

făină	3		0,30	0,03	2,19	10,74
Piureu de cartofi		150/10				188,02
cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5%	25		0,75	0,50	1,25	13,00
Compot din mere		200				53.66
mere	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Struguri		200	1,21	0,35	31,32	120,01
Pâine*	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
Pâine alba	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
Prânzul clasele 5-12						1753,24
Salată din castraveți, tomate și ceapă		200				121,69
Castraveți proaspeti	100		0,74	0	2,79	11,16
Tomate proaspete	100		0,57	0	3,99	17,10
Ceapă verde	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Ciorbă cu sfeclă, smântâna, carne de pui		250/50/20				160.57
Sfecla	37		0.5	0	3.2	12.73
Cartofi	65		0.94	0.05	8.89	37.4
Carne de pui	70		10.92	4.62	3.15	62.48
morcov	12.5		0.13	0.01	0.7	4.1
ceapa	9		0.13	0	0.72	3.18
Paste de tomate	4		0.02	0	0.16	0.68
Smantina 15%, prelucrată termic	20		0.56	4	0.64	40.0
Carne de vită inabusita cu unt		100/10				351,45
Carne de vita	166		25,15	8,72	0	186,75
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Piureu de cartofi		150/10				188,02
cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5%	25		0,75	0,50	1,25	13,00
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Iaurt neindulcit 2,6 %		400	8,00	12,00	16,00	200,00
struguri		200	1.21	0.35	31.32	120.01
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Chifla achizitionata		100	10	1,6	50	257,00

MENIU

pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12

						3086,83
Dejunul I						331,60
Covrig	1/60		6,00	1,80	47,70	192,00
Cacao cu lapte		200				139,60
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2,5% grasimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Dejunul II						814,16
Chiflă școlărească cu unt și magiun		50/10/20				252,3
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 arnautcă cu zahar, unt		150/10				392,34
arnautcă	60		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cacao cu lapte		200				86,80
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Lapte 2,5%	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Mere proaspete	200		0,7	0	19,88	82,72
Prânzul clasele 5-12						1233,76
Salată din castraveți, tomate și ceapă		200				121,69
Castraveți pr.	100		0,74	0	2,79	11,16
Tomate pr.	100		0,57	0	3,99	17,10
Ceapă verde	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Borș cu sfeclă și smântână		250/20				98,09
Sfeclă	37		0.5	0	3.2	12.73
Cartofi	65		0.94	0.05	8.89	37.4
morcov	12.5		0.13	0.01	0.7	4.1
ceapa	9		0.13	0	0.72	3.18
paste de tomate	4		0.02	0	0.16	0.68
Smântână prelucrata termic	20		0.56	4	0.64	40.0
Carne de vită inabusita cu unt		100/10				351,45
Carne de vita	166		25,15	8,72	0	186,75
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Piureu de cartofi		150/10				188,02
cartofi	174		2,51	0,13	23,80	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5%	25		0,75	0,50	1,25	13,00
Suc 100% natural,		200	0,40	0	22,00	92,00

zahar<5 gr/100 ml						
struguri		200	1.21	0.35	31.32	120.01
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12						707,31
Pârjoală din fileu de pui		75/5				234,25
fileu	65		13,52	5,72	3,9	37,35
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	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 de floarea soarelui nerafinat	7,5		0	7,43	0	67,43
Terci din orez		150/10				238,01
Crupe de orez	51		3,69	1,01	31,81	184,29
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Suc 100% natural, zahar<5 gr/100 ml	200		0,40	0	22,00	92,00
Pâine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine alba	30		2,70	0,90	14,40	77,40

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și 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
<i>Dejunul clasele 1-12</i>						599,53
Budincă din br-ă de vaci cu		150/10				457,48
Brânză 9% grăsime	144		23,04	12,96	1,44	289,44
crupă de griș	12		1,35	0,08	8,72	40,95
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Ou dietetic	10,0		1,13	0,87	0,09	12,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				104
Lapte 2,5%			6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte		1/65	0,32	0	9,15	38,05
<i>Prânzul clasele 1-4</i>						1065,99
Salată din varză pr., măr, mazăr		100				79,49
Varză proaspătă	81,50		0,52	0	3,52	20,21
ceapă	12		0,17	0	0,96	4,23
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată prelucrata termic	15,0		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi, orez		250				124,18
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	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert cu unt		100/10				193.8
Fileu de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.6	8.2	0.9	74.8
Terci din hrișcă		200				364.76
Crupă de hrișcă	92		10.57	1.82	53.74	312.4
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0.04	5.74	0.06	52.36
struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06

pâine *	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45
pâine alba	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30
Prânzul clasele 5-12						1802,33
Salată din varză pr., măr, mazăr		200				223,99
Varză proaspătă	163,0		1,04	0	7,04	40,42
ceapă	24		0,34	0	1,92	8,47
morcov	25,0		0,26	0,02	1,40	8,20
Mazăre verde conservată prelucrata termic	30,0		1,50	0,06	3,90	12,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Semințe de susan	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Supă cu cartofi și orez si fileu		250/50				183.68
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	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
Fileu de pui	70		10.4	4.4	3.0	59.5
Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert		100/10				193.80
Fileu de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.80
Terci din hrișcă		200				364,76
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124.60
banane	200		1,40	0,42	30,80	124,60
pâine *	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine alba	50		4,50	1,50	24,00	129,00
Napolitane fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		100	10.0	1.6	50.0	357.0
MENIU						
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12						
						2955,20
Dejunul I						353,08
Lapte fiert		200				104,00
Lapte 2,5%	200		6.0	4.0	10.0	104
Cașcaval pe chiflă		15/50				193,10

Cascaval 45%	16		3,99	4,15	0	59,60
chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Ou dietetic fiert		45	5.09	3.92	0.39	55.98
<i>Dejunul II</i>						599,53
Budincă din br-ă de vaci cu magiun		150/10				457,48
Branză 9% grăsime	144		23,04	12,96	1,44	289,44
crupă de griș	12		1,35	0,08	8,72	40,95
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Ou dietetic	10,0		1,13	0,87	0,09	12,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				104,0
Lapte 2,5%	200		6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte		1/65	0,32	0	9,15	38,05
<i>Prânzul clasele 5-12</i>						1292,08
Salată din varză pr., măr, mazăr		200				223,99
Varză proaspătă	163,0		1,04	0	7,04	40,42
ceapă	24		0,34	0	1,92	8,47
morcov	25,0		0,26	0,02	1,40	8,20
Mazăre verde conservată prelucrată termic	30,0		1,50	0,06	3,90	12,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Semințe de susan	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Supă cu cartofi, orez și fileu		250/50				212,24
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	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert		100/10				193.8
Fileu de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Terci din hrișcă		200				364.76
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36

Băutură din măcieș		200				34,80
măcieș	20		0	0	0	
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
<i>Cina clasele 5-12</i>						710,51
Ficat de găina inabusit in sos		100/50				196.31
Ficat de găină	100		20.8	8.8	6.0	119.0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	15		0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă	15		0,21	0	1,20	5,29
făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Pasta de roșii	5		0,27	0	0,75	4,25
Terci din arnaut		200				317,20
arnaut	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
pâine *	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
pâine alba	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și 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
Dejunul clasele 1-12						656,11
Unt pe chifla achizitionata		10/50				203,30
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla achizitionata	50		5,0	0,8	25	128,50
Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				335.29
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
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr		200/10				34,80
Ceai infuzie	1					
zahăr	10				9,90	34,80
Mere proaspete		200	0.7	0	19.88	82.72
Prânzul clasele 1-4						869,42
Salată de roșii și ardei dulci		100				72,89
Roșii proaspete	65,0		0,37	0	2,59	11,12
ceapă	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
Ardei dulci	50		0,38	0	2,25	13,21
verdeață	4		0,67	0,14	1,7	1,25
Rasolnic		250				118,83
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
ceapă	12		0,17	0	0,96	4,23
castraveți murați cu continutul de sare<1.5 gr	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Smântână prelucrată termic	5		0	4,95	0	44,95
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Terci din arnăut		150				251,70
Crupe arnăut	60		7,13	0,59	39,8	212,06
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Bitoc din fileu de găină		75/5				161.09
fileu de găină	55		11,44	4,84	3,30	65,45
Pâine*	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7,5		0	7,43	0	67,43
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40

Compot din prune		200				41,61
prune	45,6		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Portocale	200		1,26	0,14	15,40	65,80
Pâine *	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine alba	30		2,70	0,90	14,40	77,40
Prânzul clasele 5-12						1730,16
Salată din morcov, mere, stafide		200				188,06
Morcov	160		1,66	0,13	8,96	52,48
Mere	50		0,18	0	4,97	20,68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre uscata și fileu de pui		250/50				183.25
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
mazare	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
Ceapa	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
fileu	50		10,40	4,40	3,00	59,50
Bitoc din fileu de găină		100/10				321.35
fileu de găină	73.3		15.25	6.45	4.40	87.23
pesmeți	10		0.81	0.12	4.8	26.7
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7.5		0	9.9	0	89.90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Paine*	16		1.3	0.19	7.68	42.72
Terci din arnăut		200				317,20
Crupe arnăut	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Fructe proaspete - portocale		200	1,26	0,14	15,40	65,80
pâine *	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine alba	50		4,50	1,50	24,00	129,00
Biscuiti de ovas fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		70	5.74	6.66	51.8	300.0
MENIU						
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12						
						2944,43
Dejunul-1						334,44
Tartină cu unt		10/50				208,30
Pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8

Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
Zahar	5		0	0	4,95	17,40
lamâie	10		0.06	0.02	0.54	1.74
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri	25		2,05	2,38	18,5	107,00
Dejunul II						656,11
Unt pe chifla achizitionata		10/50				203,30
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Chifla achiziționată	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Terci din orez, lapte, curaga		200/ 10/10				335.29
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
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr		200/10				34,80
Ceai infuzie	1					
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Mere proaspete		200	0.7	0	19.88	82.72
Prânzul clasele 5-12						1279,30
Salată din morcov, mere, stafide		200				188,06
Morcov	160		1,66	0,13	8,96	52,48
Mere	50		0,18	0	4,97	20,68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre		250				124,37
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Mazare uscata	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
Ceapa	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din fileu de găină		100/10				321.35
fileu de găină	73.3		15.25	6.45	4.40	87.23
pesmeți	10		0.81	0.12	4.8	26.7
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7.5		0	9.9	0	89.90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Paine*	16		1.3	0.19	7.68	42.72
Terci din arnăut		200				291.02
Crupe arnăut	77.6		8.72	0.54	56.36	264.84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3.5		0.02	2.87	0.03	26.18
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
pâine *	50	50/50	4,05	0,60	24,00	133,50

pâine alba	50		4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12						674,58
Tartină cu majiun		25/30				135.1
Paine*	30		2.43	0.36	14.40	80.10
majiun	25		0.5	0.2	11.28	55.0
Budincă din br-ă de vaci		150				435,48
Brânză 9% grăsime	144		23,04	12,96	1,44	289,44
crupă de griș	12		1,35	0,08	8,72	40,95
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Ou dietetic	10,0		1,13	0,87	0,09	12,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Lapte fiert		200	6.0	4.0	10.0	104
Lapte 2,5% grasime			6.0	4.0	10.0	104

* 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
Dejunul clasele 1-12						619,28
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				381,98
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 achizitionata		10/100				150,50
majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla achizitionata	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte		200				86.80
cacao	3		0	0	0	
Lapte2,5% grăsime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Prânzul clasele 1-4						928,39
Salată din cartofi fierti		100				84.57
Cartofi fierti	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Supa cu cartofi si arpacas.		250				134.13
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 de floarea soarelui nerafinat	2.5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume		75/30				162,20
peste	130		12,6	3,48	0	108,19
ceapă	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
ardei dulce	10		0,08	0	0,45	2,25
Mămăliguță		150				201,33
Făină de porumb	50		4,98	1,99	33,33	161,69
Unt de Râșcani 82,5% de	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64

grăsimi						
Compot din fructe uscate		200				147,30
Fructe usc.	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Pâine *	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine alba	30		2,70	0,90	14,40	77,40
mere		100	0,35	0	9,94	41,36
Pranzul clasele 5-12						1653,99
Salată din sfecla fiarta, prune si nuci		200				209,49
Sfecla fiarta	144		1,96		12,44	49,54
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Prune uscate f/sâmburi	20		0,34	0,14	12,60	50,0
Nuci	10		2,0	7,0	1,0	65,0
Supă din cartofi cu arpacas si cu fileu		250/50				193.63
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
fileu	50		10,40	4,40	3,00	59,50
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2.5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume		100/60				251.99
Peste	173		16,76	4,63	0	143,97
ceapa	20		0,29	0	1,60	7,06
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
morcov	20		0,21	0,02	1,12	6,56
ardei dulce	20		0,15	0	0,90	4,50
Mamaliguta		200				269.02
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				147.30
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10		0	0	9,90	34,80
pâine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06
Iaurt neîndulcit 2,6%		400	8,00	12,00	16,00	200,00
MENIU						
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12						

						2947,82
Dejunul I						305,28
Tartină cu unt și cașcaval		10/15/30				214,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cascaval 45% grasime	15		3,99	4,15	0	59,60
Ou fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ou dietetic fiert	1					
Ceai cu zahăr		200				34,80
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahar	10		0	0	9,9	34,80
Dejunul II						619,28
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				381,98
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grăsimi	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0		5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Majiun pe chifla achizitionata		10/100				150,50
majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla achizitionata	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte		200				86,80
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsimi	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Prânzul clasele 5-12						1240,05
Salată din sfecla fiarta		200				158,7
Sfecla fiarta	200		2,72	0	17,28	68,80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10			9,90		89,90
Supă din cartofi cu arpacas		250				134,13
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	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2.5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume		75/30				162,20
peste	130		12,6	3,48	0	108,19
ceapă	10		0,14	0	0,80	3,53

Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
ardei dulce	10		0,08	0	0,45	2,25
Mămăliguță		200				269,02
Făină 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				147.30
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10		0	0	9,90	34,80
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
pâine alba		50	4,50	1,50	24,00	129,00
fructe proaspete		200	1,26	0	23,40	106,20
Cina clasele 5-12						783,21
Salată din roșii și ardei dulce		100				72,89
Roșii proaspete	65		0,37	2,59	5,01	
Ceapa	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ardei dulce	50		0,38	0	2,25	11,25
Piureu de cartofi		150/10				188.02
cartofi	174		2.51	0.13	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2,5% grăsimi	25		0.75	0.5	1.25	13.0
Carne inabusita de vită		75/50				167.80
carne de vițel	100,0		15,15	5,25	0	112,5
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4,2		0	4,16	0	37,76
morcov	5		0,05	0,00	0,28	,64
ceapă	5		0,07	0	0,40	1,76
pastă de rosii	4		0,22	0	0,60	3,40
făină	3		0,30	0,03	2,19	10,74
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba		50	4,50	1,50	24,00	129,00

* 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
Dejunul clasele 1-12						653,14
Terci din hrisca, zahar si unt		200/10				404,60
crupe de hrisca	92		10,57	1.82	53,75	312.4
zahăr	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval, unt		10/20/30				229,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi		200/10				19,14
Ceai infuzie	12					
zahăr	5				4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Prânzul clasele 1-4						921,38
Salată din sfecla cu prune uscate		100				99.71
Sfecla fiarta	72		0.98	0	6.22	24.77
Prune uscate f/s	20		0.34	0.14	12.6	50.0
zahar	2		0	0	1.98	6.96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1.98	0	17.98
Supă țărănească		250				100,88
Varză	37,5		0,24	0	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	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din carne de bovină		60/5				164.87
Carne de bovină	53		11,36	3,94	0	84,38
Pâine*	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	21		0,30	0	1,68	7,41
Făină	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Paste din faina integrala fierte		150				230,44
Paste	53		5,3	0,69	39,22	190,8

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Compot din prune		200				59,01
Prune proaspete	45.6		0.29	0	5.34	24.21
Zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Mere proaspete	200		0,70		19,89	82,72
Paine *	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45
Paine alba	35		3,15	1,05	16,80	90,30
Prânzul clasele 5-12						1531,27
Salată din sfecla cu prune, nuci		150				214,56
Sfecla fiarta	108		1,47	0	9,33	37,15
Prune uscate f/s	30		0,51	0,21	18,90	75,00
Zahar	3		0	0	2,97	10,44
Nuci	10		2	7	1	65
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Supă țărănească cu carne de pui		250/50				167,82
Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
Varză proaspata	37,5		0,24	0	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	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din carne de bovină		75/10				202.82
Carne de bovină	66		10,00	3,47	0	74,25
Pâine*	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ceapă	26		0,37	0	2,07	9,17
Făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Paste din faina integrala fierte		200				307.96
Paste	71		7,10	0,92	52,54	255,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din prune		200				59,01
Prune	45.6		0,29	0	5,34	24,21
Zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Banane	200		1,40	0,42	30,80	124,60
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		1/60	6,10	1,80	47,7	192,0
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba		50	4,50	1,50	24,00	129,00
MENIU pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12						
						3001,32

Dejunul I						358,88
Tartina cu unt si majiun		10/20/30				198,90
Paine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Ou dietetic fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Dejunul II						653,14
Terci din hrisca, zahar si unt		200/10				404,60
crupe de hrisca	92		10,57	1,82	53,75	312,4
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval, unt		10/20/30				229,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	20		4,99	5,18	0	74,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi		200/10				19,14
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Prânzul clasele 5-12						1313,83
Salată din sfecla cu prune		150				149,56
Sfecla fiarta	108		1,47	0	9,33	37,15
Prune uscate f/s	30		0,51	0,21	18,90	75,00
Zahar	3		0	0	2,97	10,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Supă țărănească		250				100,88
Varză proaspata	37,5		0,24	0	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	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din carne de bovină		75/10				202,82
Carne de bovină	66		10,00	3,47	0	74,25
Pâine	10		0,81	0,12	4,80	26,70
Ceapă	26		0,37	0	2,07	9,17
Făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Paste din faina integrala fierte		200				307,96
Paste din faina integrala	71		7,10	0,92	52,54	255,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36

Compot din prune		200				59,01
Prune proaspete	45.6		0,29	0	5,34	24,21
Zahăr	10		0	0	9,9	34,80
Banane	200		1,40	0,42	30,80	124,60
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		1/25	2,05	2,38	18,50	106,50
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba		50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12						675,47
Tartina cu fileu fiert		50/35				181,51
Fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
Paine*	35		2.84	0.42	16.8	93.45
Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				401.96
orez	56		4,05	1,11	34,93	202,36
Lapte 2.5% grasime	125		3,75	2,50	6,25	65,00
zahăr	10				9,90	34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40		22,00	92,00

* 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
Dejunul 1-12						655,18
Paste din faina integrala fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402.50
paste	69.3		6.93	0.9	51.28	249.48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
cașcaval(45%)	21		5.24	5.44	0	78.22
Fileu de pui fiert		50				88.06
Fileu de pui	74,0		15,39	6,51	4,44	88,06
Bautura de lamaie		200				40,02
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,8	124,60
Prânzul 1-4						931,42
Vinegret din legume		100				81.81
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	17,9		0,26	0	1,43	6,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăței de casă		250				126.55
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		0,17	0	0,96	4,23
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
Gulaș din carne de bovină		75/50				174,33
carne de bovină	100		15,15	5,25	0	112,5
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4,2		0	4,16	0	37,76
ceapă	18		0,26	0	1,44	6,35

pastă de tomate	4		0,22	0	0,60	3,40
făină de grâu	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Mazăre fiartă		150				254,85
Mazăre uscata	69		16,8	0,69	36,39	215,58
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,3	0,05	39,27
Compot din mere		200				53,66
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Paine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Paine alba	30		2,70	0,90	14,40	77,40
Fruite proaspete		200	0,70	0	19,88	82,72
Prânzul 5-12						1720,11
Vinegret din legume		200				228,62
sfeclă	38,40		0,52	0	3,32	13,20
morcov	25,0		0,26	0,02	1,40	8,20
cartofi	55,0		0,80	0,04	7,52	31,68
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	66,6		0,66	0,14	2,0	8,0
ceapă	35,80		0,52	0	2,86	12,64
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,9	0	89,90
Seminte de floarea soarelui	10		2,0	7,0	1,0	65,0
Supă de cartofi și tăței din faina integrala de casă cu carne de pui		250/50				193,49
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăței din faina integrala de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12		0,17	0	0,96	4,23
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
Gulaș din carne de bovină		100/75				223,80
carne de bovină	133,3		20,19	7,00	0	149,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,60		0,03	4,59	0,05	41,89
ceapă	24		0,34	0	1,92	8,47
pastă de tomate	5,3		0,29	0	0,80	4,51
făină de grâu	5,3		0,53	0,05	3,87	18,97
Mazăre fiartă		200				339,80
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	0,40	0	22,00	147,3
Fruite uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10				9,9	34,8
Iaurt neindulcit din fructe 2.6%		400	8,00	12,00	16,00	200,00
Fruite proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60

Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine slba		50	4,50	1,50	24,00	129,00

MENIU
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12

						2973,21
Dejunul I						635,80
Tartina cu parjoala din fileu de gaina		50/50				267,0
Parjoala din fileu de gaina						
Fileu de pui	43		8,94	3,78	2,58	51,17
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeti	5		0,41	0,06	2,40	13,35
Paine*	50		4,05	0,60	24,0	133,50
Cacao cu lapte		200				86.8
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2.5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Dejunul II						846.94
Paste din faina integrala fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				402.50
paste	69.3		6.93	0.9	51.28	249.48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.1	74.8
cașcaval(45%)	21		5.24	5.44	0	78.22
Fileu fiert		50				177.5
Fileu de pui	74,0		15,39	6,51	4,44	88,06
Bautura de lamaie		200				40,02
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,8	124,60
Prânzul 5-12						1256,89
Vinegret din legume		100				81,81
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	17,9		0,26	0	1,43	6,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăței din faina integrala de casă		250				126,55

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		0,17	0	0,96	4,23
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
Gulaș din carne de bovină		75/50				174,33
carne de bovină	100		15,15	5,25	0	112,5
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4,2		0	4,16	0	37,76
ceapă	18		0,26	0	1,44	6,35
pastă de tomate	4		0,22	0	0,60	3,40
făină de grâu	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Mazăre fiartă		200				339,80
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	0,40		22,00	147,3
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	10		0	0	9,9	34,8
Fructe proaspete		200	1,40	0,42	30,80	124,60
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba		50	4,50	1,50	24,00	129,00
<i>Cina clasele 5-12</i>						707,34
Salată de varză proaspata		150				110,41
Varză proaspata	146,3		0,94	0	6,32	36,28
ceapă	19		0,27	0	1,52	6,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7,5		0	7,43	0	67,43
Fileu de găină fiert cu unt		100/5				169,49
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Paste din faina integrala fierte		150				230,44
Paste din faina integrala	53		5,3	0,69	39,22	190,8
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml			0,40	0	22,00	92,00
Paine*	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Paine alba	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și 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
Dejunul clasele 1-12						681,98
Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide		200/10/10				295.56
Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88
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
stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
Tartină cu cașcaval		20/30				154,60
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	80.1
Lapte fiert 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri		40	5,5	1,5	39,5	128,0
Prânzul clasele 1-4						912,62
Salata din morcov cu mere si stafide		100/10				106,53
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 si smantană		250				76,09
Varză proaspata	22,5		0,14	0	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	0,96	4,23
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână prelucrata termic	10		0,28	2,00	0,32	20,0
Fileu de gaina inabusita		75/10				274.32
fileu de găină	111		23.09	9.77	6.66	132.09
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7,5		0	0	7,43	67.43

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Terci din griu		150				244,63
griu	58		6,89	0,57	38,47	204,99
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Compot din mere		200				53,66
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	10		0	0	9,9	34,8
paine *	30	30	2,43	0,36	14,40	80,10
paine alba	30	30	2,70	0,90	14,40	77,40
Prânzul clasele 5-12						1707,18
Salata din morcov cu mere si stafide		200/20				213,06
Morcov	160		1,66	0,12	8,96	52,48
Mere	50		0,18	0	4,98	20,68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,9	0	89,90
stafide	20		0,34	0,14	12,60	50,0
Ciorba cu legume, smântână și carne de pui		250/50				14,03
carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
Varză pr.	22,5		0,14	0	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	0,96	4,23
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână prelucrata termic	10		0,28	2,0	0,32	20,0
Fileu de gaina inabusita		100/10				266,02
fileu de găină	148		30,78	13,02	8,88	176,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Terci din griu		200				326,17
Crupe de grau	77,3		9,18	0,77	51,27	273,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahar < 5% / 100 ml		200				92,0
Prune		200	1,26		23,40	106,20
paine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
paine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri	70		5,74	6,65	51,80	298,20
MENIU						
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12						
						3007,43

Dejunul I						
Cacao cu lapte		200				354,50
Lapte 2.5% grasime	100		3.0	2.0	5.0	86.8
cacao	3		0	0	0	52.0
zahar	10		0	0	9.9	34.8
Ou dietetic fiert	45	45	5.09	3.92	0.39	55.98
Cașcaval 45% grasime	21	20	5,24	5,44	0	78,22
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Dejunul II						
Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide		200/10/10				681,98
Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	295.56
zahar	6		0	0	5.94	122.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	20.88
Lapte 2.5% grasime	100		3	2	5	74.8
stafide	10		0.17	0.07	6.3	52.0
Tartină cu cașcaval		20/30				25.0
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	154,60
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	74.5
Lapte fiert 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	80.1
Covrigei fara grasimi		40	5,5	1,5	39,5	104,00
hidrogenizate, adaosuri si E-uri						128,0
Pranzul clasele 5-12						
Salata din morcov cu mere si stafide		100/10				1225,51
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	106,53
Mere	25		0,09	0	2,49	26,24
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	10,34
stafide	10		0,17	0,07	6,30	44,95
Ciorba cu legume si smantană		250				25,0
Varză pr.	22,5		0,14	0	0,97	76,09
cartofi	40		0,58	0,03	5,47	5,58
morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	23,04
ceapă	12		0,17	0	0,96	3,12
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	1,70
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	17,98
Smântână prelucrata termic	5		0,14	1,00	0,16	0,44
Fileu de gaina inabusita		100/10				10,00
fileu de găină	148		30,78	13,02	8,88	266,02
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	176,12
Terci din griu		200				89,90
Crupe de grau	77.3		9,18	0,77	51,27	326.17
						273,20

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7.0		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural,zahar<5%/100 ml		200				92.0
Prune pr. paine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
paine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
<i>Cina clasele 5-12</i>						745,44
Salată de roșii		100				62.86
Roșii proaspete	80		0,46	0	3,19	13,68
ceapă	12		0.17	0	0.96	4.23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44.95
Pirjoala din fileu		1/75				184,95
Fileu de pui	55		11,44	4,84	3,30	65,45
Pîine*	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7,5		0	7,43	0	67,43
Terci din hrișcă		150				277,34
Crupa de hrisca	69		1.39	40.89	0	237.7
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Ceai cu zahar si lamie		200				36,54
Ceai infuzie	0,2		0	0	0	
zahăr	10		0	0	9,9	34,80
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
paine *		35	2,84	0,42	16,80	93,45
paine alba		35	3,15	1,05	16,80	90,30

* 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
Dejunul 1-12						666,09
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				392.34
arnautca	60		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem		20/30				133.5
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				72.85
Mere proaspete	92		0,32	0	9,15	38,05
zahar	10		0	0	9.9	34.8
Bautura din macies		200				67,40
Macies	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Prânzul 1-4						919,51
Salata din sfecla cu prune uscate		100				99.71
sfecla	72		0,98	0	6,22	24,77
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				118,83
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Fasole uscate	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
ceapă	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Ficat de gaina inabusit in sos		75/50				166,57
Ficat de găină	100		15,6	6,6	4,5	89,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	15		0,16	0,01	0,84	4,92
ceapă	15		0,21	0	1,20	5,29
făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Pasta de roșii	5		0,27	0	0,75	4,25
Compot din mere		200				53.66

Mere proaspete	45.6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Piureu de cartofi		150/10				188.02
cartofi	174		2.51	0.13	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grasime	25		0.75	0.5	1.25	13
Fructe proaspete		200	0,70	0	19,89	82,72
Paine *	40	40/40	3,24	0,48	19,20	106,80
Paine alba	40		3,60	1,20	19,20	103,20
Prânzul 5-12						1639,07
Salata din sfecla, prune si seminte de floarea soarelui		200/10				251,89
sfecla	144		1,96	0	12,44	49,54
Prune uscate f/s	30		0,68	0,28	25,92	75,0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Seminte de floarea soarelui	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Ciorba cu cartofi și fasole, carne de pui		250/50				185.77
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Fasole uscate	20		4,38	0,20	10,75	60,30
Carne de pui	75		11.7	4.95	3.38	66.94
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
ceapă	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Ficat de gaina inabusit in sos		100/50				226.53
Ficat de găină	133.3		20,79	8,80	6,00	118,97
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7		0	6,93	0	62,93
morcov	20		0,21	0,02	1,12	6,56
ceapă	20		0,29	0	1,60	7,06
făină	7		0,70	0,07	5,11	25,06
Pasta de roșii	7		0,38	0	1,05	5,95
Compot din fructe uscate		200				147.30
Fructe uscate	45		0.77	0.32	28.35	112.5
zahar	10		0	0	9.9	34.8
Piureu de cartofi		150/10				188.02
cartofi	174		2.51	0.13	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte 2.5% grasime	25		0.75	0.5	1.25	13.0
Struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06
Chifla achizitionata		100	10.0	1.6	50.0	257.0
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00

MENIU

pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12

Dejunul I						2916,42
Ceai cu zahar si lamie		200				371,83
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				335.29
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
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
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Dejunul II						666,09
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				392.34
arnautca	60		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem		20/30				133.5
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				72.85
Mere proaspete	92		0,32	0	9,15	38,05
zahar	10		0	0	9.9	34.8
Bautura din macies		200				67,40
Macies	20		0,34	0,14	12,6	50,0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Prînzul 5-12						1229,89
Salata din sfecla cu prune uscate		100				99.71
sfecla	72		0,98	0	6,22	24,77
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
Supă cu cartofi și fasole, carne de pui		250/50				185.77
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Fasole uscate	20		4,38	0,20	10,75	60,30
Carne de pui	75		11.7	4.95	3.38	66.94
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
ceapă	10		0,14	0	0,80	3,53
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48

Ficat de gâina inabusit in sos		100/50				226.53
Ficat de găină	133.3		20,79	8,80	6,00	118,97
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7		0	6,93	0	62,93
morcov	20		0,21	0,02	1,12	6,56
ceapă	20		0,29	0	1,60	7,06
făină	7		0,70	0,07	5,11	25,06
Pasta de roșii	7		0,38	0	1,05	5,95
Compot din fructe uscate		200				147.30
Fructe uscate	45		0.77	0.32	28.35	112.5
zahar	10		0	0	9.9	34.8
Piureu de cartofi		150/10				188.02
cartofi	174		2.51	0.13	23.8	100.22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte 2.5% grasime	25		0.75	0.5	1.25	13.0
Struguri		200	1,22	0,35	31,32	120,06
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina 5-12						648,61
Vinegret din legume		100				81.81
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	17,9		0,26	0	1,43	6,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pârjoală din fileu de pui		75/5				211,77
fileu	65		13.52	5.72	3.9	77.35
Paine*	12		0,97	0,14	5,76	32,04
pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Terci din orez		150				223.93
Crupe de orez	51		3.69	1.01	31.81	184.29
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Bautura de lamaie		200				26,10
Lamaie	30		0,018	0,05	1,62	5,22
zahar	6		0	0	5,94	20,88
Paine*	20	20	1,62	0,24	9,60	53,40
Paine alba	20	20	1,80	0,60	9,60	51,60

* Paine din faina 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
Dejunul 1-12						647,01
Terci din orz cu lapte și stafide	200/10					327,03
Orz		50	4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime		100	3,00	2,00	5,00	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	25,00
Ou fiert dietetic	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%	200	200	6,0	4,0	10,0	104,00
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	<i>1/50</i>	<i>1/50</i>	<i>5.5</i>	<i>1.50</i>	<i>39.50</i>	<i>160,00</i>
Prânzul 1-4						1018,79
Salată din castraveți, tomate și ceapă		150				116.39
Castraveți proaspeti	75		0,56	0	2,09	8,37
Tomate proaspete	75		0,43	0	2,99	12,83
Ceapă verde	15		0,21	0	1,20	5,29
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
Supă de cartofi cu mazare		250				123,75
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
Mazare uscata	20		1,08	0,30	9,36	54,20
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		75/10				225.56
peste	150		14,54	4,02	0	124,83
ceapă	15		0,21	0	1,20	5,29
Ulei de floarea soarelui nerafinat	10		0	9,90	0	89,90
morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
ardei dulce	10		0,08	0	0,45	2,25
Terci din hrișcă		150				277,34
Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64

Suc 100% natural, zahar<5gr/100 ml		200	0,40	0	22,00	92,00
Paine *	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45
Paine alba	35		3,15	1,05	16,80	90,30
Prânzul 5-12						1572,93
Salată din castraveți, tomate și ceapă		200				167,25
Castraveți proaspeti	100		0,74	0	2,79	11,16
Tomate proaspete	100		0,57	0	3,99	17,10
Ceapă verde	15		0,21	0,02	1,12	6,56
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7.5		0	7,43	0	67,43
Seminte de in	10		2,00	7,00	1,00	65,00
Supă de cartofi cu mazare, carne de pui		250/50				190.69
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
Mazare uscata	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94
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
Peste copt cu legume		100/10				328,75
peste	180		17,44	4,82	0	149,80
ceapă	20		0,29	0	1,60	7,06
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Ulei de floarea soarelui nerafinat			0	9,90	0	89,90
morcov	13		0,14	0,01	0,73	4,26
ardei dulce	13		0,10	0	0,59	2,93
Terci din hrișcă		200				351.84
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	312,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				147,30
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahăr	10		0	0	9,9	34,08
banane		200	1,40	0,42	30,80	124,60
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba		50	4,50	1,50	24,00	129,00
MENIU						
pentru elevii internatului sportiv clasele 5-12						
Dejunul I						2843,03
Paste din faina integrala fierte cu unt și cașcaval 45%		150/10/15				408,40
						321,60

paste din faina integrala	52		5,20	0,68	38,48	187,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Cașcaval 45%	16		3,99	4,15	0	59,60
Cacao cu lapte		200				
Cacao	3		0	0	0	86,80
Lapte 2.5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahar	10		0	0	9,9	34,80
Dejunul II						647,01
Terci din orz cu lapte și stafide	200/10					
Orz		50				
Lapte 2,5% grasime		100	4,65	0,55	36,46	327,03
Zahar		6	3,00	2,00	5,00	154,35
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi		10	0	0	5,94	52,0
stafide		10	0,06	8,20	0,09	20,88
Ou fiert dietetic	1	45	0,17	0,07	6,30	74,80
Lapte fiert 2.5%	200	200	5,09	3,92	0,39	25,00
Covrigei fara grasimi	1/50	1/50	6,0	4,0	10,0	55,98
<i>hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>						104,00
Prânzul 5-12 camin						1192,23
Salată din castraveți, tomate și ceapă		150				
						93.93
Castraveți proaspeti	75		0,56	0	2,09	8,37
Tomate proaspete	75		0,43	0	2,99	12,83
Ceapă verde	15		0,21	0,02	1,12	6,56
Ulei de floarea soarelui nerafinat	7.5		0	7,43	0	67,43
Supă de cartofi cu mazare		250/50				
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	123,75
Mazare uscata	20		1,08	0,30	9,36	38,30
morcov	10		0,13	0,01	0,70	54,20
ceapă	10		0,17	0	0,96	4,10
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	4,23
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	22,48
Pește copt cu legume		100/10				0,44
peste	180		17,44	4,82	0	283,80
ceapă	20		0,29	0	1,60	149,80
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	7,06
morcov	13		0,14	0,01	0,73	74,80
ardei dulce	13		0,10	0	0,59	4,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	2,93
Terci din hrișcă		200				44,95
Crupă de hrișcă	92		10,57	1,82	53,74	351.84
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	312,40
Compot din prune proaspete		200				52,36
prune	45.6		0,29	0	5,34	76,41
						24,21

zahăr	15		0	0	14,85	52,20
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba		50	4,50	1,50	24,00	129,00
Cina clasele 5-12						
Salată din cartofi		150				595,39
cartofi	150		2,16	0,11	20,52	86,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4.5		0	4,46	0	40,46
Fileu de găină fiert cu unt		75/5				169,49
Fileu de găină	111		23,09	9,77	6,66	132,09
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu zahar si lamaie		200/10				36,54
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahar	10		0	0	9,9	34,80
lamaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Paine alba		50	4,50	1,50	24,00	129,00

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic