

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____V.STAVENSCHI

Data ____/____/2025

APROBAT

ADMINISTRATOAREA

Î.M.A.P., „ADOLESCENȚA-RC”

_____A.GHIMPU

Data ____/____/2025

MENIU - MODEL SUEDEZ

PENTRU 10 ZILE

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR CU VÂRSTA DE 11-17 ANI
DIN INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE SUBORDONATE
Î.M.A.P. “ADOLESCENȚA-RC”
PENTRU PERIOADA “IARNA-PRIMĂVARA”
ANUL DE STUDII 2025-2026**

CHIȘINĂU 2025

SĂPTĂMÂNA I LUNI

Denumirea bucatelor pentru menu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatorilor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit	20/25			7,08	7,60	18,50	183,59
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Biscuit fără grăsimi hidrogenate, adaosuri, E-uri, zahăr < 15		25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	108,50
Spaghete cu roșii, olive și busuioc	150			13,37	14,31	38,74	222,42
Spaghete din făină integrală		39,00	39,00	13,10	6,50	37,10	140,40
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		4,00	4,00	0,02	3,21	0,04	29,92
Ulei de floarea soarelui rafinat presat la rece		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Roșii proaspete		28,30	24,00	0,16	0,00	1,13	5,90
Olive (fără sămături)		10,90	6,00	0,04	0,64	0,37	9,80
Busuioc		1,35	1,35	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu cătină	200			0,28	0,02	6,85	26,75
Cătină		26,40	25,00	0,23	0,00	1,45	7,90
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,05	0,02	0,45	1,45
Frunte proaspete	250			1,00	0,00	28,75	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				21,73	21,93	92,84	550,26
Micul dejun- varianta II							
Tartină cu unt "de Râșcani" pe biscuit „Picasso”	10/25			2,11	10,58	18,59	183,30
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenate, adaosuri, E-uri, zahăr < 15		25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	108,50
Paste făinoase fierte cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100/20			8,55	8,88	25,69	230,51
Paste făinoase diverse din făină integrală		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	125,50
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		4,00	4,00	0,02	3,21	0,04	29,92
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu plante	200	200		0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	0ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	0ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Frunte proaspete	250			1,00	0,00	28,79	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				12,06	19,46	80,78	550,89
Micul dejun- varianta III							
Tartină cu unt și brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit	10/15/25			6,01	14,63	18,59	241,48
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	3,90	4,05	0,00	58,18
Biscuit fără grăsimi hidrogenate, adaosuri, E-uri		25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	108,50
Pilaf din boabe de orez cu mere și fructe confiate	200			16,70	12,96	27,84	174,74
Boabe de orez		36,00	31,60	3,67	10,63	5,69	107,66
Zahăr		2,00	0,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Mere proaspete		35,70	25,00	13,00	0,00	3,55	14,77
Frunte confiate		13,30	20,00	0,01	0,20	16,60	25,90
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		2,60	2,60	0,02	2,13	0,02	19,45
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Frunte proaspete	250			1,00	0,00	28,79	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				24,11	27,59	82,93	553,30

Costul: Dejunul -21,00 lei							
Micul dejun- (pachet alimentar)							
Tartă achiziționată(fără grăsimi hidrogenate) cu brânză maturată cu pastă semitare	100/30			17,80	9,70	50,00	409,40
Tartă achiziționată		100		10,00	1,60	50,00	293,00
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		31,20	30,00	7,80	8,10	0,00	116,40
Apă potabilă îmbuteliată	500			0,00	0,00	0,00	0,00
Frunte proaspete	300			0,70	0,00	19,89	140,62
Mere		340,00	300,00	1,20	0,00	33,81	140,62
TOTAL :				18,50	9,70	69,89	550,02
Costul: Dejunul -21,00 lei							
PR.ANZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactati cu TBC							
Salată de rădăcină de țelină cu morcov și verdeță	50	50		1,19	6,77	3,95	80,15
Morcov		43,22	32,50	0,42	0,04	2,27	13,35
Rădăcină de țelină		15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,28	1,20
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,05	0,00	0,07	0,21
Zahăr		0,5	0,50	0,00	0,00	0,49	2,03
Sare iodată		0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeță		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac		2,5	2,50	0,50	1,75	0,43	16,37
Supă de legume cu mazăre verde și verdeță	250			4,07	10,55	23,10	163,32
Conopidă proaspătă		20,00	15,00	0,96	0,00	1,86	21,17
Mazăre verde (fără conservanți; sare - 1,1gr per.100 gr produs) prelucrată termic		30,80	20,00	0,78	0,05	3,78	16,25
Cartofi		77,00	50,00	1,54	5,40	15,17	63,91
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu		1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină		3,68	3,00	0,14	0,04	0,30	3,36
Verdeță (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Gulaș	30/30			7,07	5,14	3,27	155,64
Fileu de pui dezosată, refrigerată		48,00	42,00	6,60	0,15	0,15	89,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă		7,20	6,00	0,10	0,00	0,57	2,35
Suc de tomate		6,32	6,32	0,05	0,01	0,29	1,70
Făină de grâu		4,00	4,00	0,30	0,03	2,19	17,32
Rădăcină de țelină		0,90	0,60	0,00	0,00	0,02	0,10
Sare iodată		0,5	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeță (mărar,pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,05	0,22
Bulgur fiert cu unt	150			3,48	3,73	33,44	324,66
Bulgur		64,80	64,50	3,02	0,26	33,40	272,30
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		7,00	7,00	0,46	5,74	0,06	52,36
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot" Asorti" din gutuie și mere	200			0,24	0,00	9,54	37,13
Gutuie		23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine „ cu Malai”		75	75,00	5,96	1,61	43,07	215,34
TOTAL :				22,01	27,80	116,37	976,24
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				43,74	49,73	209,21	1527,13
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				34,07	47,26	289,99	1527,13
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				46,12	55,39	199,30	1529,54
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA I MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Bruschetă cu „Mozzarella”, roșii și busuioc	25/10/35			9,51	11,23	17,75	238,03
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella,cu grăsime nu mai mare de 45 %,sare < 2 gr		27,5	25,00	6,50	6,70	0,00	97,03
Tomate proaspete		11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Busuioc		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă		41,00	40,00	2,92	0,43	17,28	101,80
Boabe de orez fiert cu lapte, unt și scortişoară	150			4,58	5,16	29,10	202,71
Boabe de orez		33,75	33,41	2,43	0,66	21,05	121,95
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		71,25	95,00	2,13	1,42	3,56	37,05
Apă		45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		4,5	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale 82,5% grăsime		3,75	3,75	0,02	3,08	0,03	28,05
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Scortişoară		0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămâie	200/3			0,25	0,00	6,56	20,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Frunte proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				15,34	16,69	75,41	550,23
Micul dejun- varianta II							
Bruschetă cu „Mozzarella”, roșii și busuioc	25/10/35			9,51	11,23	17,75	238,03
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella, sare < 2 gr		27,5	25,00	6,50	6,70	0,00	97,03
Tomate		11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Pâine de casă		41,00	40,00	2,92	0,43	17,28	101,80
Terci de griș cu lapte natural și unt	200/5			3,04	6,31	20,11	202,58
Crupe de griș		33,30	33,13	0,03	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		85,50	85,50	2,56	1,71	4,27	44,46
Apă		74,00	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,36	20,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	19,40
Frunte proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				13,75	17,84	66,22	550,10
Micul dejun- varianta III							
Tartină cu unt "de Râșcani"	15/30		20,00	2,45	12,96	16,84	200,15
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine "cu Malai"		30,00	30,00	2,36	0,66	16,70	87,95
Terci de griș cu lapte natural, unt și vanilie	200/7			12,21	6,31	20,11	201,80
Crupe de griș		33,30	33,13	9,20	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		85,50	85,50	2,56	1,71	4,27	44,46
Apă		74,00	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	150			3,05	2,06	10,89	59,36
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		79,10	75,00	2,25	1,50	3,75	39,00
Cacao pudră		4,00	4,00	0,80	0,56	2,16	9,16
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,98	11,20
Frunte proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				18,71	21,63	69,84	550,31

Costul: Dejunul - 21,00 lei							
Micul dejun-(pachet alimentar)							
Bruschetă cu „Mozzarella”, roșii și busuioc	30/10/5/65			19,93	21,69	46,17	461,19
Coptură „Brioșe”		65,00	65,00	13,10	10,59	45,70	299,39
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Mozzarella,cu grăsime nu mai mare de 45 %,sare < 2 gr		32,4	30,00	6,74	7,00	0,00	122,60
Tomate proaspete		11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,80
Busuioc		0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunte proaspete	100			1,00	0,30	22,00	89,00
Banană		111,00	100,00	1,00	0,30	22,00	89,00
TOTAL :				20,93	21,99	68,17	550,19
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
PRÂNZ pentru elevii							
grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
Tomate proaspete porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Zeamă cu tăieței de casă și smântână	250/5			5,42	6,34	26,25	223,07
Cartofi		115,50	75,00	1,50	0,08	14,78	96,20
Tăieței de casă		15,00	15,00	1,50	0,20	1,10	54,10
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Morcov		12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Tomate în pulpă		20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Suc de roșii		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52	3,05
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Pătrunjel verde		1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde		1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș acru alimentar		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pârjoală de casă coaptă	50			7,54	11,51	13,73	170,82
Pulpă de porc refrigerată, dezosată,degresată		20,00	18,00	0,34	2,50	1,45	20,40
Fileu de pui refrigerată		21,00	19,00	5,25	0,42	0,21	23,94
Pâine		9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	26,19
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	3,68	1,61
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		5,00	5,00	0,15	0,10	0,25	2,60
Ouă de găină de categoria „Fextra”		4,00	4,00	0,45	0,35	0,03	4,98
Pesmeți		5,00	5,00	0,50	0,06	3,66	17,90
Usturoi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,10	4,10	0,00	3,96	0,00	36,50
Terci de hrișcă cu unt granulos	150			7,95	5,68	0,44	281,57
Crupe de hrișcă		69,00	68,31	7,92	1,37	40,30	242,30
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu tărâță și mix de semințe	90		90,00	6,75	1,83	48,80	273,06
TOTAL :				28,16	25,36	97,65	976,01
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				43,50	42,05	173,06	1526,24
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				57,25	43,20	163,87	1526,11
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				46,87	46,99	167,49	1526,32
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Puding din brânză, stafide și dulceață de căpsune	100/7			16,31	8,82	25,03	296,50
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		76,00	76,00	12,7	6,84	0,76	152,76
Crupe de griș		8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	27,30
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină categoria Extra		0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide		10,02	10,00	1,02	0,16	5,10	26,21
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Dulceață de căpsune		7,00	7,00	0,04	0,00	4,70	20,08
Covrigei cu mac (fără gr.hidrogenate, adaosuri, E-uri)	40		40	4,40	1,20	31,60	128,00
Ceai cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Măr copt cu nuci și scorțișoară	100	100		1,60	0,00	9,00	105,30
Măr		115,00	100,00	0,32	0,00	9,00	46,00
Miez de Nuci		8,00	8,00	1,60	5,6	0,8	59,3
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				22,54	10,02	72,08	550,29
Micul dejun- varianta II							
Balmos „Ardelean” cu brânză și smântână	100/10	100/10		10,87	13,26	22,04	239,27
Crupe de Malai		28,50	28,50	2,84	1,13	19,00	62,97
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		45,00	45,00	1,35	0,9	2,25	23,40
Apă		45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		6,70	6,70	0,04	5,54	0,06	50,49
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci, 9% de grăsimi		41,00	41,00	6,36	3,69	0,41	82,41
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	5,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Covrigei cu mac (fără gr.hidrogenate,adaosuri, E-uri)	40		40	4,40	1,20	31,60	128,00
Lapte fiert	150			4,50	3,00	7,50	78,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		157,50	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
Măr copt cu nuci și scorțișoară	100			1,60	0,00	9,00	105,30
Măr		115,00	100,00	0,32	0,00	9,00	46,00
Miez de nuci		8,00	8,00	1,60	5,6	0,8	59,3
Scorțișoară		0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL :				21,37	17,46	70,14	550,57
Micul dejun- varianta III							
Budincă din brânză cu morcov și smântână	100/20			15,33	18,74	30,59	278,32
Brânză de vaci de 9% grăsimi		65,00	64,00	10,85	10,84	8,45	101,40
Morcov		27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș		8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	23,30
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină categoria Extra		0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Stafide		10,02	10,00	1,02	0,16	5,10	36,21
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsimi din smântână dulce , fără grăsimi		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
Pesmeți		2,50	2,50	0,25	0,03	1,83	8,95
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		20,00	20,00	0,56	4,00	0,64	40,00
Covrigei cu mac (fără gr.hidrogenate, adaosuri,E-uri)	40		40	4,40	1,20	31,60	128,00
Ceai cu coacăză neagră	200			0,23	0,00	6,40	34,50
Coacăză neagră		22,80	20,00	0,23	0,00	1,45	17,10
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă		20,30	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe proaspete	230			0,93	0,00	26,25	109,19
Măr		264,00	230,00	0,93	0,00	26,25	109,19
TOTAL :				20,89	19,94	94,84	550,01

Costul: Dejunul 21,00 lei							
Micul dejun- (pachet alimentar)							
Șarlotă din brânză de vaci cu mere	100			11,01	7,84	37,02	237,95
Brânză de vaci, 9 % grăsimi		39,40	39,40	6,30	3,56	0,39	79,19
Ouă de găină de categoria„Fxta”		21,43	18,64	2,04	1,57	0,16	22,39
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		7,87	7,87	0,22	1,18	0,25	17,00
Făină de grâu albă fortificat cu acid folic și Fe		23,62	23,62	2,36	0,24	17,24	82,56
Mere proaspete		21,43	18,86	0,08	0,00	14,50	8,90
Praf de copt		1,43	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce,fără gr.vegetale		1,57	1,57	0,01	1,29	0,02	12,25
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	8,70
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Vanilie		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Chefir 2,5 % grăsimi (ambalaj tetra pak)	230			6,90	0,12	6,90	125,80
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
TOTAL :				19,91	8,56	87,92	550,75
Costul: Dejunul 21,00 lei							
PRANZ pentru elevii							
grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
Ardei dulci „Kapyra” proaspeți feliați	60			1,00	0,00	3,00	31,20
Ardei dulci „Kapyra”		79,8	60,00	1,00	0,00	6,00	31,20
Rasolnic cu arpacaș, verdeață și smântână	250/10			3,50	9,12	22,99	177,88
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	14,78	66,53
Crupe de arpacaș		10,00	10,00	0,99	0,13	5,53	31,08
Castraveți conservați (sare <1,5gr.per100gr)		16,75	15,00	0,17	0,03	0,50	2,01
Morcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Ceapă		6,00	5,00	0,09	0,01	0,68	1,61
Ardei dulci „Kapyra”		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	2,50
Rădăcină de pătrunjel		1,84	1,50	0,00	1,90	0,00	2,20
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	1,42
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,16	20,00
Knăli „Ariceii” din fileu de pui cu orez la aburi	50			16,56	11,80	5,50	134,90
Fileu de pui dezosată, refrigerată		66,88	60,81 47,5*	14,72	4,30	0,67	76,24
Boabe de orez		7,00	7,00	0,51	0,14	4,37	25,29
Apă		26,25	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		6,00	6,00	0,18	2,20	0,30	3,12
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		3,13buc	6,24	1,10	2,70	0,03	6,49
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce,fără gr.vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	23,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Piure de cartofi	150			3,59	4,92	28,26	280,34
Cartofi		197,51	128,25	2,85	0,14	27,02	228,75
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		23,70	23,70	0,71	0,47	1,19	12,32
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărâță și mix de semințe	100		100,00	8,74	5,63	56,54	315,30
TOTAL :				33,57	31,47	125,84	976,54
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				56,11	41,49	197,92	1526,83
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				54,94	101,61	195,98	1527,11
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				54,46	51,41	220,68	1526,55
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

* -Masa de carne fiartă

SĂPTĂMÂNA I JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
<i>Micul dejun - varianta I</i>							
Salată „Italiană”	50			0,84	3,58	3,73	45,03
Tomate proaspete		35,4	30,00	0,18	0,00	1,26	5,40
Ardei dulci „Kapyra”		13,3	10,00	0,10	0,00	0,60	3,00
Ceapă		6,25	5,00	0,08	0,00	0,47	2,10
Rucola		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Frunză de salată		3,38	2,50	0,11	0,01	0,23	1,03
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr		0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,74
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Semințe de in		1,5	1,50	0,25	1,08	0,39	8,10
Pui-Stroganoff	30/30			1,71	9,35	23,55	105,44
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		48,60	44,40	0,82	6,07	3,51	56,57
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,98
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	1,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	17,78	7,80
Rădăcină de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Bulgur fiert cu unt	100			3,48	3,73	33,44	218,94
Bulgur		43,20	43,00	3,02	0,26	33,40	181,54
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărână	30		30,00	2,43	0,36	14,40	81,29
Compot "Asorti" din mere și gutui	200			0,24	0,00	9,54	37,13
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
Gutui		23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe citrice	130	130		1,17	0,13	14,30	62,18
Portocală		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				9,87	17,15	98,96	550,01
<i>Micul dejun- varianta II</i>							
Tomate porționate	50			0,30	0,00	2,10	9,50
Tomate proaspete		51,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
Biftec din carne de porcină la aburi	50			2,16	8,83	6,74	111,83
Pulpă de porcină refrigerată, dezosată,degresată		53,40	48,50	0,91	6,60	3,86	54,47
Pâine		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	18,35
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsimi		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Ouă de găină de categorie ”Extra ”		12,5(buc	5,00	0,57	0,44	0,04	6,22
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,40	1,40	0,01	1,15	0,01	10,47
Amestec de legume		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,90
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	150			6,94	4,89	38,65	245,97
Crupă din grâu dur		58,20	57,62	6,91	0,58	38,60	206,70
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine "cu Malai"	35		35,00	2,75	0,78	19,47	100,53
Ceai cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00

Fructe citrice	130	130		1,17	0,13	14,30	62,18
Portocală		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				13,55	14,63	87,71	550,50
<i>Micul dejun- varianta III</i>							
Burger "Sănătos"	140			22,96	21,32	73,17	470,02
Bitoc din pulpă de porcină refrigerată,dezosată, degresată		60,00	60,000	8,50	4,50	17,00	142,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	3,60
Salată verde		5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chiflă „Pentru Elevi ”		60,00	60,00	14,10	12,70	54,80	285,24
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,36	18,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Fructe citrice	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Portocală		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				24,33	21,45	93,83	550,69
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>Micul dejun-(pachet alimentar)</i>							
Burger "Sănătos"	155			26,46	24,49	73,17	488,78
Bitoc tocat din pulpă de porc refrigerată, dezosată,degresată		60,00	60,000	8,50	4,50	17,00	142,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Tomate proaspete		23,60	20,00	0,13	0,00	0,94	3,60
Salată verde		5,00	5,00	0,20	0,02	0,38	1,78
Chiflă achiziționată		75,00	75,00	17,60	15,87	54,80	304,00
Apă potabilă îmbuteliată	500			0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Portocală		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				27,63	24,62	87,47	550,96
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC</i>							
Salată "Vitaminoasă" cu mazăre verde și legume	50			1,77	2,49	3,41	83,51
Varză proaspătă		40,80	32,50	0,59	0,00	1,74	9,50
Mazăre verde (fără conservanți ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrată termic		7,7	5,00	0,24	0,015.	0,55	45,75
Morcov		6,25	5,00	0,82	0,01	0,44	2,07
Ceapă usc /Praz		6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Patrunjel verde		1,35	1,25	0,01	0,00	0,11	0,61
Sare iodată		0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Lămâie (suc)		1,2	0,50	0,01	0,00	0,045.	0,50
Borș cu sfeclă roșie și smântână	250/5			1,74	15,46	41,51	183,11
Cartofi		77,00	50,00	1,54	3,40	15,17	63,91
Sfeclă roșie		62,50	50,00	0,00	2,1,1	12,17	40,10
Morcov		6,25	52,00	0,01	2,06	0,74	4,36
Ceapă		12,00	10,00	0,00	1,30	10,20	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		3,86	3,50	0,00	1,44	0,08	1,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,00	1,30	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,16	10,00
Pilaf cu carne de porcină	35/150			20,04	15,05	35,37	357,21
Pulpă de porcină refrierată, dezosată, degresată		56,70	51,00	10,97	7,08	4,18	69,83

Ulei de floarea soarelui rafinat		7,50	7,50	0,00	7,43	0,00	67,50
Ceapă/ praj		9,00	7,50	0,13	0,02	5,52	4,42
Morcov		9,98	7,50	0,10	0,01	0,56	4,27
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Rădăcină de țelină		1,50	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Boabe de orez		57,00	56,43	8,75	0,50	24,70	206,97
Apă		75,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață (pătrunjel, mărar)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Compot din mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărâță	100		100	8,74	5,63	56,54	315,30
TOTAL :				32,47	38,63	146,38	976,05
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				42,34	55,78	245,34	1526,06
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				46,02	53,26	234,09	1526,55
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				56,80	60,08	240,21	1526,74
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Ou fiert cu pâine	63/35			7,89	5,35	20,40	172,99
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărătă		35,00	35,00	2,79	0,75	20,10	104,99
Brânză maturată cu pastă semitare , cu grăsime nu mai mare de 45 % ,porționat	20	20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Fulgi de ovăz cu banană, măr și stafide	200			3,67	5,94	38,78	221,65
Fulgi de ovăz		33,30	33,27	3,33	1,33	22,31	108,23
Apă		123,00	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,25	5,25	0,04	4,31	0,07	40,95
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Scorțișoară		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide		10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Mere proaspete		10,72	7,50	0,04	0,00	1,06	2,87
Banane		12,50	7,50	0,09	0,02	1,92	15,58
Ceai din măceșe	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Fructe de măceșe uscate		20,00	20,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Apă		208,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice (bucată)	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Mandarină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				17,96	16,64	79,81	550,40
Micul dejun- varianta II							
Tartină cu unt „de Râșcani ”	15/35			2,88	13,05	20,24	217,19
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		15,00	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu țărătă		35,00	35,00	2,79	0,75	20,10	104,99
Omletă naturală cu brânză maturată	60			6,29	7,18	1,12	95,81
Ouă de găină de categorie "Extra "		63,00	63,00	4,52	3,48	0,35	49,90
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce ,fără gr. vegetale		2,5	2,50	0,02	2,05	0,02	18,70
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		5,1	5,00	1,30	1,35	0,00	19,41
Orez „Mexican” cu legume	100			8,06	4,56	21,45	156,34
Boabe de orez		27,70	27,42	7,02	0,55	17,28	102,20
Mazăre verde (tratată termic)		11,85	7,70	0,59	0,02	1,54	4,74
Porumb dulce (tratată termic)		12,85	7,70	0,34	0,14	2,08	11,09
Ardei dulci		10,23	7,69	0,08	0,00	0,46	3,30
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,85	3,85	0,00	3,85	0,00	34,65
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunză de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Ceai de măceșe	200			0,25	0,00	6,36	18,49
Fructe de măceșe uscate		20,00	20,00	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Apă		208,00	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe citrice (bucată)	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Mandarină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				18,65	24,92	63,47	550,01
Micul dejun- varianta III							
Ou fiert cu pâine	63/40			8,28	5,46	23,27	184,39
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu țărătă		40,00	40,00	3,18	0,86	22,97	116,39

Budincă "Trandafir" din paste la cuptor	120			8,67	8,09	40,55	285,01
Penne din făină integrală		36,00	36,00	3,60	0,47	26,64	129,60
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		61,62	61,62	1,85	1,23	3,08	32,04
Ouă de găină categoria Extra		9,88	9,88	1,10	0,66	0,07	12,30
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Gem de petale de trandafir		15,00	15,00	0,10	0,00	8,70	33,50
Pesmeți		4,2	4,20	1,44	0,13	1,81	23,67
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	1,20	0,19	12,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină categoria Extra		3,4	2,96	0,38	0,30	0,01	4,50
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe citrice (bucată)	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Mandarină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				18,32	13,68	84,45	550,07
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>Micul dejun-(pachet alimentar)</i>							
Ou fiert	63			5,10	4,60	0,30	68,00
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Plăcintă cu cartofi (achiziționată)	100			10,00	1,60	50,00	303,90
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %	30,00	31,20	30,00	7,80	8,10	0,00	116,40
Fructe citrice (bucată)		130		1,17	0,13	14,30	62,18
Mandarină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				24,07	14,43	64,60	550,48
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>PRÂNZ pentru elevii</i>							
<i>grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC</i>							
Tomate proaspete porționate	50	50		0,30	0,00	2,10	9,00
Tomate proaspete		59	50,00	0,30	0,00	2,10	9,00
Supă de cartofi cu perișoare	250/20			5,70	6,68	25,93	163,51
Cartofi		154,00	100,00	2,22	0,11	21,07	88,70
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Verdeță		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perișoare din fileu de pui	20						
Fileu de pui fără dezosat, refrigerată		25,76	22,80	2,40	1,24	0,00	8,92
Ceapă		3,00	2,50	0,04	0,01	1,84	0,81
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		2,50	2,50	0,08	0,05	0,13	1,30
Ouă de găină, categoria "Extra"		3,30	3,30	0,38	0,28	0,03	4,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Merluciu" la cuptor cu legume sote	50/50			21,70	14,81	7,37	128,04
Fileu pur "Merluciu" glazurat		78,50	61,00	7,61	6,76	2,10	34,35
Morcov		23,80	18,00	0,25	0,02	1,33	7,81
Ceapă/Praz		10,40	8,67	0,15	0,02	1,38	2,80
Rădăcină de țelină		2,00	1,33	0,01	0,00	0,04	0,22
Suc de tomate		6,25	6,25	0,05	0,01	0,29	3,69
Ulei de floarea soarelui rafinat		8,00	8,00	0,00	8,00	0,00	72,00
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,06	0,21
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Mămăliguță cu unt	150/10			4,18	8,26	0,09	335,40
Crupe de porumb		50,25	50,00	4,12	0,06	10,7,7	260,60
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	200			0,44	0,68	25,83	107,57
Prune uscate		25,00	37,00	0,43	0,68	20,75	89,75
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de casă cu țărâță	80		80,00	6,35	1,72	45,93	232,53
TOTAL :				38,67	32,15	107,25	976,05
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				56,63	48,79	187,06	1526,45
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				57,32	57,07	170,72	1526,06
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				56,99	45,83	191,70	1526,12
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara aditivi și adaos zahar)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Tartină cu unt pe biscuit	10/25			2,14	10,63	18,56	183,30
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahăr <15 gr.		25,00	25,00	2,05	2,38	18,50	108,50
Paste făinoase „Mini Farfalle” fierte cu unt și brânză maturată cu pastă semitare,, Edamer”	100/20			8,85	5,77	25,68	228,07
Paste făinoase - diverse din grâu dur		33,00	33,00	3,50	0,45	25,65	126,80
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,32	0,10	0,03	26,18
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Frunte proaspete	130	130		1,30	0,08	13,39	59,20
Kiwi		147,50	130,00	1,30	0,08	13,39	59,20
TOTAL :				15,09	20,08	70,14	550,15
Micul dejun- varianta II							
Iaurt natural - 2,5 %de grăsimi (fara aditivi și adaos zahar)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Tartină cu brânză maturată cu pastă semitare pe biscuit	20/30			7,49	8,60	20,50	193,59
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahăr <15 gr.		30,00	30,00	2,46	3,38	20,50	118,50
Terci de bulgur cu fructe uscate	150			6,89	2,96	42,53	212,25
Bulgur		28,13	27,85	6,35	0,28	18,65	100,41
Apă		91,50	91,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,00	3,00	0,02	2,46	0,03	22,44
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Caise uscate		15,00	15,00	0,26	0,11	9,45	36,00
Stafide		15,00	15,00	0,26	0,11	9,45	36,00
Ceai cu cătină	200			2,13	0,38	6,55	25,94
Cătină		26,40	25,00	2,09	0,37	1,28	7,50
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		5,50	5,00	0,04	0,01	0,32	1,04
Mentă		0,75	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunte proaspete	130			1,30	0,08	13,39	59,20
Kiwi		147,50	130,00	1,30	0,08	13,39	59,20
TOTAL :				20,21	15,62	87,77	550,98
Micul dejun- varianta III							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsime(fara aditivi, fara adaos de zahar)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Biscuit fără grăsimi hidrogenate,adaosuri,E-uri,zahăr <15 gr.	30		30,00	2,46	3,38	20,50	118,50
Babă albă cu „ Ricotta”cu miere de albi	120/10			14,04	10,60	46,30	294,73
Paste făinoase „Spaghete” din grâu dur		28,68	28,68	2,39	7,10	17,69	102,05
Ricotta 9 % de grasime		30,00	30,00	7,42	1,05	2,34	25,80
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		2,40	2,40	0,27	0,21	0,02	2,99
Unt 82,5%grăsimi din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,1	1,10	0,01	0,90	0,01	8,58
Zahăr		6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	24,35
Pesmeți		1,67	1,67	3,00	0,39	15,20	98,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		1,67	1,67	0,05	0,25	0,05	3,61
Ouă de găină, categoria ”Extra ”		8,00	8,00	0,90	0,70	0,07	9,95
Sare iodată		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Miere de albi		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	19,40
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,36	18,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09

Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Fructe proaspete	130			1,30	0,08	13,39	59,20
Kiwi		147,50	130,00	1,30	0,08	13,39	59,20
TOTAL :				20,40	17,66	91,35	550,92
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
Micul dejun- (pachet alimentar)							
Iaurt natural - 2,5 % de grăsime(fara aditivi, fara adaos de zahar)	120			2,4	3,6	4,8	60,00
Chiflă cu susan (achiziționată) cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	20/10/65			18,19	24,06	70,10	431,28
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		20,20	20,00	5,03	5,22	0,00	75,09
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,00	10,00	0,06	8,25	0,09	74,80
Chiflă cu susan (achiziționată)		65,00	65,00	13,10	10,59	45,70	281,39
Fructe proaspete	130			1,30	0,08	13,39	59,20
Kiwi		147,50	130,00	1,30	0,08	13,39	59,20
TOTAL :				21,89	27,74	88,29	550,48
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
Dovlecei sote cu unt	60			0,39	4,92	1,46	91,37
Dovlecei proaspeți		109,08	73,08	0,22	0,00	1,07	42,92
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		6,00	6,00	0,05	4,92	0,10	46,80
Usturoi		0,32	0,25	0,02	0,00	0,07	0,35
Verdeață (mărar, pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă de cartofi cu mazăre uscată, crutoane aromate	250/25			7,27	9,82	28,53	239,66
Cartofi		77,00	50,00	1,54	4,40	15,17	65,91
Mazăre uscată		20,00	20,00	4,46	0,34	5,90	80,60
Morcov		12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Rădăcina de țelină		3,68	3,50	0,00	0,00	0,40	2,44
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Crutoane		26,00	25,00	0,81	0,12	4,80	21,70
Pui-Stroganoff	30/30			1,71	13,35	13,55	156,42
Pulpă de pui fără piele, dezosată, refrigerată		48,60	44,40	0,82	5,07	3,51	69,57
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	35,96
Făina de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		6,00	6,00	0,17	4,20	0,19	13,00
Ceapă uscată		29,00	24,00	0,41	0,05	7,78	27,80
Rădăcina de țelină		1,5	1,00	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Couscous fiert	150			16,94	4,89	37,65	245,97
Couscous		58,20	57,62	16,91	0,58	37,60	206,70
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu tărâță și mix de semințe	65		65,00	5,70	3,70	36,80	205,70
TOTAL :				32,19	36,68	127,54	976,04
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				47,28	56,76	197,68	1526,19
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				52,40	52,30	215,31	1527,02
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				52,59	54,34	218,89	1526,96
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,1	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II MARȚI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Tartină cu unt "de Râșcani"	15/25			2,06	8,81	13,56	146,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		15,00	15,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine "cu Malai"		25,00	25,00	1,97	0,56	13,50	71,20
Terci de griș cu lapte și stafide	200/5			2,67	6,23	21,03	206,69
Crupe de griș		33,30	33,13	0,03	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		85,50	85,50	2,56	1,71	4,27	44,46
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Stafide		3,00	3,00	0,05	0,02	1,89	6,50
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu dulceață de zmeură	200			0,30	0,05	4,20	11,19
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură		5,00	5,00	0,10	0,05	2,82	10,10
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
TOTAL :				7,03	15,69	82,79	550,88
Micul dejun- varianta II							
Tartină cu „Mozzarella”	10/35			5,35	3,48	19,47	139,96
Mozzarella,cu grăsime nu mai mare de 45 %,sare < 2 gr		10,05	10,00	2,60	2,70	0,00	38,99
Pâine "cu Malai"		35,00	35,00	2,75	0,78	19,47	100,97
Terci de griș cu lapte și stafide	200/5			3,04	6,31	20,11	202,58
Crupe de griș		33,30	33,13	0,03	0,19	12,84	109,50
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		85,50	85,50	2,56	1,71	4,27	44,46
Apă		74,00	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Vanilie		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămâie	200/3			0,23	0,00	6,45	20,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,03	0,00	0,12	2,00
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
TOTAL :				10,62	10,39	90,03	550,03
Micul dejun- varianta III							
Tartină cu unt "de Râșcani"	10/35			2,88	9,00	20,16	179,79
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		10,0	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine de casă cu tărață		35,00	35,00	2,79	0,75	20,10	104,99
Supă de lapte cu hrișcă și unt	200			2,39	6,54	28,88	152,35
Crupe de hrișcă		22,00	21,78	2,53	0,44	12,85	55,99
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		105,50	100,00	3,00	2,00	14,00	52,00
Zahăr		2,00	2,00	0,00	0,00	1,98	6,96
Apă		44,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai cu dulceață de zmeură	200			0,30	0,00	14,08	31,19
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de zmeură		5,00	5,00	0,10	0,00	12,70	30,10
Fructe proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
TOTAL :				7,57	16,14	107,12	550,33

Costul: Dejunul - 21,00 lei							
Micul dejun-(pachet alimentar)							
Chiflă „Fagotino cu mac”(achiziționată)	100		100,00	18,90	20,00	57,80	289,12
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale	10	10	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Frunte proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
TOTAL :				20,99	28,85	101,86	550,92
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC							
Salată de tomate cu ardei dulci și rucola	60			0,73	3,58	4,17	50,44
Tomate proaspete		42,48	#####	0,24	0,00	1,69	7,26
Ardei dulci		15,96	12,00	0,12	0,00	0,72	3,60
Ceapă		7,50	6,00	0,10	0,00	0,56	2,50
Rucola		4,00	3,00	0,13	0,01	0,28	1,24
Frunză de salată		4,06	3,00	0,13	0,01	0,28	1,24
Lămâie (suc)		1,20	0,50	0,01	0,00	0,05	0,15
Zahăr		0,60	0,60	0,00	0,00	0,59	2,09
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat, presat la rece		3,50	3,50	0,00	3,56	0,00	32,36
Ciorbă cu varză proaspătă și cartofi și smântână	250/5			2,71	6,13	27,40	148,81
Varză proaspătă		62,50	50,00	0,40	0,00	2,70	15,50
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Movrcov		13,30	10,00	0,14	0,01	0,74	4,36
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,17	0,02	7,36	3,23
Suc de tomate		9,15	9,15	0,08	0,01	0,42	2,47
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,08	10,00
Fripturică din fileu de pui cu legume	50/50			26,13	16,19	17,14	173,89
Fileu de pui dezosată, refrigerată		81,00	81,00	25,57	10,69	7,29	109,30
Ceapă		12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,50	5,50	0,00	5,45	0,00	49,45
Tomate proaspete		10,20	8,64	0,06	0,00	0,41	1,74
Făină de grâu		2,67	2,67	0,27	0,03	1,95	9,56
Rădăcină de țelină		1,50	1,05	0,01	0,00	0,03	0,17
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Sare iodată		0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca” granulos	150			6,94	4,89	18,65	250,97
Crupe de grâu		58,20	57,62	6,91	0,58	18,60	211,70
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot de mere proaspete	200			0,18	0,00	9,55	36,92
Mere proaspete		45,40	40,00	0,16	0,00	4,51	18,78
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Pâine de casă cu țărâță și mix de semințe	100		100,00	8,74	12,63	56,54	315,30
TOTAL :				45,43	43,42	133,45	976,33
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				52,46	59,11	216,24	1527,21
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				56,05	53,81	223,48	1526,36
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				53,00	59,56	240,57	1526,66
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1,1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Ou fiert cu pâine	63/35			7,49	5,25	17,53	155,29
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărață		30,00	30,00	2,39	0,65	17,23	87,29
Balmoș „Ardelean” cubrânză și smântână	140/10			11,06	11,82	22,03	257,10
Crupe de porumb		28,50	28,35	2,84	1,13	19,00	92,9
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		45,00	45,00	1,35	0,9	2,25	23,9
Apă		45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brinză de vaci de 9% grăsime		41,00	41,00	6,56	3,69	0,41	82,90
Smântână 15 % de grăsime cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ceai „Vâsokogornâi” "cu lămâie	200/3			0,25	0,00	6,53	20,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie		3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Fruite proaspete	250			1,00	0,00	28,75	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				19,80	17,07	74,84	550,38
Micul dejun- varianta II							
Ou fiert cu pâine	63/40			8,28	5,46	23,27	184,39
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Pâine de casă cu tărață		40,00	40,00	3,18	0,86	22,97	116,39
Budincă de brânză de vaci cu morcov și smântână	100/15	100/15		13,11	18,66	28,54	229,92
Brânză de vaci de 9% grăsime		65,00	64,00	10,85	10,84	8,45	101,40
Morcov		27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griș		6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	23,85
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr		3,00	3,00	0,00	0,00	4,90	11,46
Ouă de găină, categoria "Extra "		3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie		0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsime cu bifidobacterii		15,00	15,00	0,56	3,00	0,64	30,00
Ceai „Vâsokogornâi”	200			0,25	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fruite proaspete	250			1,00	0,00	28,75	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				22,64	24,12	86,89	550,30
Micul dejun- varianta III							
Omletă naturală cu legume	55			12,12	9,52	2,91	168,83
Ouă de găină de categorie " Extra "		2 buc.	126,00	9,05	4,96	0,80	114,43
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		30,00	30,00	0,9	0,6	1,5	15,6
Tomate proaspete		5,10	5,00	0,03	0,00	0,21	0,90
Verdeață		1,35	1,08	0,05	0,00	0,10	0,44
Ardei dulci		6,65	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Ulei de floarea soarelui rafinat		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată		0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Balmoș „Ardelean” cubrânză și smântână	140/5			10,92	10,82	21,79	245,37
Crupe de porumb		28,50	28,35	2,84	1,13	19,00	92,16
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		45,00	45,00	1,35	0,9	2,25	23,4

Apă		45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Brinză de vaci de 9% grăsimi		41,00	41,00	6,56	3,69	0,41	82,41
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,08	10,00
Ceai „Văsokogornâi”	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Frunte proaspete	250			1,00	0,00	28,75	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				24,24	20,34	59,78	550,19
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>Micul dejun-(pachet alimentar)</i>							
Ou fiert cu pâine	63			5,10	4,60	0,30	68,00
Ouă de găină, categoria "Extra"		63,00	63,00	5,10	4,60	0,30	68,00
Plăcintă ca la „Strășeni” cu brânză de vaci și măr	120			13,89	15,72	20,15	365,10
Făină albă fortificată cu Fe și acid folic		44,00	44,00	4,40	0,44	19,12	157,50
Ouă de găină categoria „Extra”(pentru aluat foietaj)		1,72	1,72	0,22	0,17	0,02	2,43
Unt fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime		12,00	12,00	0,07	9,84	0,11	89,76
Bănză de vaci 9% grăsime (împlutură)		54,00	54,00	8,64	4,86	0,54	108,54
Ouă de găină categoria „Extra”(pentru împlutură)		3,00	3,00	0,38	0,30	0,03	4,28
Măr		5,00	4,00	0,05	0,01	0,31	1,12
Ouă de găină categoria „Extra” (pentru uns)		1,03	1,03	0,12	0,10	0,02	1,47
Frunte proaspete	250			1,00	0,00	28,75	117,50
Măr		284,09	250,00	1,00	0,00	28,75	117,50
TOTAL :				19,99	20,32	49,20	550,60
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC</i>							
Legume proaspete porționate cu praz	80/20			0,64	0,00	3,89	18,54
Tomate proaspete		81,00	80,00	0,48	0,00	3,30	16,20
Praz		24,00	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Borș „Ucrainesc” cu smântână	250/5			7,40	6,40	34,65	227,64
Sfeclă		37,50	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ardei dulce		6,66	5,00	0,05	0,00	0,30	1,50
Cartofi		67,00	50,00	0,96	0,05	9,17	38,59
Varză proaspătă		25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08	0,42
Ceapă		12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Fasole		20,00	19,50	4,44	0,34	10,90	62,00
Suc de tomate		98,70	98,70	0,08	0,01	0,45	2,66
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,35
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făină de grâu		1,50	1,50	0,15	0,02	1,10	5,37
Zahăr		2,50	2,50	0,00	0,00	2,48	10,15
Verdeață		2,70	2,00	0,10	0,01	0,19	0,89
Usturoi		1,00	0,75	0,05	0,00	0,21	1,10
Sare iodată		0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		5,00	5,00	0,14	1,00	0,08	10,00
Biftec împănă în pesmeți la aburi	50			2,67	10,83	11,46	155,37
Fileu de pui fără piele, refrigerată		5,34	48,50	0,91	6,60	3,86	69,00
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 % grăsime		8,50	8,50	0,26	0,17	0,43	4,42
Pâine		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ouă de găină categoria „ Extra”		12,50	5,00	0,65	0,5	0,01	7,15
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
Pesmeți		5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	17,10

Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Terci de hrișcă granulos	150			7,95	5,68	0,44	281,57
Crupe de hrișcă		69,00	68,31	7,92	1,37	40,30	242,30
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din prune uscate	200			0,44	0,68	25,83	106,92
Prune uscate		25,00	37,00	0,43	0,68	20,75	89,10
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Pâine de grâu integrală	70		70,00	5,67	0,84	33,60	186,90
TOTAL :				24,77	24,43	110,31	976,94
ÎN TOTAL Dejunul I+Prânz :				44,57	41,50	185,15	1527,32
ÎN TOTAL Dejunul II+Prânz :				47,41	48,55	197,20	1527,24
ÎN TOTAL Dejunul III+Prânz :				49,01	44,77	170,08	1527,13
COSTUL : Dejun+Prânz - 39,00 lei							
Corelația P:L:G				1:	1:	4,0	
* Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic							

SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Salată „Gingășie”	50			1,18	3,85	9,36	52,90
Conopidă proaspătă		52,00	39,00	0,83	0,03	7,80	7,80
Roșii cherry		13,00	10,40	0,07	0,00	0,52	4,22
Ardei dulci		13,00	9,10	0,09	0,00	0,58	2,92
Praz		3,25	2,70	0,05	0,00	0,14	0,62
Semițe de floarea soarelui		3,00	3,00	0,08	0,60	0,10	7,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		3,25	3,25	0,00	3,22	0,00	29,22
Suc de lămâie		1,30	0,78	0,00	0,00	0,08	0,27
Verdeață (mărar, pătrunjel)		1,62	1,50	0,06	0,00	0,14	0,85
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Tocăniță de carne de porcină	35/50			1,37	10,58	11,06	109,49
Carne de porcină dezosată ,refrigerată , degresată		56,70	51,80	0,96	7,08	4,09	66,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,46	0,00	31,46
Ceapă		8,40	7,00	0,12	0,01	5,15	2,26
Suc de tomate		7,37	7,37	0,06	0,01	0,34	1,98
Făină de grâu		1,86	1,86	0,19	0,02	1,36	6,69
Rădăcină de țelină		1,05	0,70	0,01	0,00	0,03	0,11
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de grâu „Arnautca”	150	150		4,83	4,33	31,71	187,68
Crupe de grâu „Arnautca”		48,45	47,97	4,80	0,02	31,66	148,41
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27
Sare iodată		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu țărăță	30		30,00	2,39	0,65	17,23	87,29
Ceai din plante	200			0,40	0,00	7,71	19,58
Mix de plante		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Ceai uscat		1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Frunte proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				10,92	19,41	100,87	550,74
Micul dejun- varianta II							
Mix de legume proaspete porționate	40/20/20			0,73	0,00	3,93	18,37
Ardei dulci „Kapyra”		53,2	40,00	0,44	0,00	2,40	11,99
Roșii cherry		23,6	20,00	0,13	0,00	0,94	4,04
Praz		24,00	20,00	0,16	0,00	0,59	2,34
Tocăniță de carne de porcină	35/50	35/50		1,37	10,58	11,06	126,49
Carne de porcină dezosată ,refrigerată , degresată		56,70	51,80	0,96	7,08	4,09	73,63
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,50	3,50	0,00	3,46	0,00	31,46
Ceapă		8,40	7,00	0,12	0,01	5,15	2,26
Suc de tomate		7,37	7,37	0,06	0,01	0,34	1,98
Făină de grâu		1,86	1,86	0,19	0,02	1,36	16,69
Rădăcină de țelină		1,05	0,70	0,01	0,00	0,03	0,11
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Bulgur fiert cu unt	150			12,71	4,58	28,48	162,65
Bulgur		37,50	37,20	12,68	0,27	28,43	123,38
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr. vegetale		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05	39,27

Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine de casă cu tărâță	45		45,00	3,58	0,97	25,84	130,94
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,36	18,49
Ceai uscat		1,00	0ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,98	17,40
Frunte proaspete		150		0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				19,34	16,13	99,47	550,74

Micul dejun- varianta III

Tomate porționate	70			0,40	0,00	2,83	13,30
Tomate proaspete		71,00	70,00	0,40	0,00	2,83	13,30
Musaca din legume cu carne de porcina	150			15,59	12,07	21,59	263,49
Cartofi		76,09	49,41	1,28	0,06	12,18	45,17
Carne de porcina dezosata ,refrigerata , degresata		56,70	51,80	10,25	1,62	0,81	81,40
Suc de roșii		9,87	9,87	0,08	0,01	0,45	2,55
Ceapă		6,10	5,50	0,09	0,01	3,74	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Morcov		10,64	8,00	0,11	0,01	0,60	3,49
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Lapte pasteurizat 2,5-3,2 grăsimi		44,10	44,10	1,32	0,88	2,21	22,93
Făină de grâu		2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
Sare iodată		0,02	0,02				
Amestec de legume		0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		9,20	8,80	2,20	2,39	0,00	34,42
Verdeață		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Pâine de casă cu tărâță	25		25	1,99	0,54	14,36	72,75
Compot de prune uscate	200			0,44	0,68	25,83	106,92
Prune uscate		25,00	37,00	0,43	0,68	20,75	89,10
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Frunte proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				19,17	13,29	88,41	550,26

Costul: Dejunul - 21,00 lei

Micul dejun- (pachet alimentar)

Sandwich cu bitoc din carne de porcina cu castraveți și roșii proaspeți	60/20/20/80			10,95	11,71	52,97	406,27
Bitoc la aburi de pulpă de porcina dezosata, refrigerata,degresata		60,00	60,00	2,67	10,43	11,53	194,67
Castraveți proaspeți		21,50	20,00	0,16	0,00	0,60	2,40
Tomate proaspete		21,00	20,00	0,12	0,00	0,84	3,60
Chiflă cu susan (achiziționată)		80,00	80,00	8,00	1,28	40,00	205,60
Apă potabilă îmbuteliată	500		500,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunte proaspete	150			0,75	0,00	23,80	93,80
Curmală		150,00	150,00	0,75	0,00	23,80	93,80
TOTAL :				11,70	11,71	76,77	500,07

Costul: Dejunul - 21,00 lei

PR.ÂNZ pentru elevii

grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC

Salată din sfeclă cu semințe de floarea soarelui	50/5			0,76	1,79	5,86	78,43
Sfeclă roșie		61,28	45,00	0,75	0,00	4,78	19,00
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,75	2,75	0,00	2,72	0,00	24,75

[illegible]

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea bucatelor pentru meniu - model suedez la dejun și prânz gratuit	Volumul bucatelor gr.	Bruto, gr.	Neto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Micul dejun - varianta I							
Conopidă coaptă cu unt și cașcaval maturat	100/15			4,42	9,22	15,89	150,63
Conopidă proaspătă		214,00	111,00	1,42	0,17	15,60	52,39
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		5,00	5,00	0,04	5,00	0,07	39,00
Ustroi		0,64	0,50	0,03	0,00	0,13	0,70
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată		0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Apă		15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cașcaval maturat cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	2,90	4,05	0,00	58,18
Verdeață (mărar,pătrunjel)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Cartofi la cuptor „AIDAHO ”	150			3,33	3,88	31,60	166,77
Cartofi		254,10	165,00	3,33	0,17	31,60	133,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,75	3,75	0,00	3,71	0,00	33,71
Sare iodată		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Usturoi		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Baghet cu țărăță și mix de semințe	50		50,00	4,37	2,82	28,27	152,65
Ceaicu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fructe citrice (bucată)	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Clemantină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				13,53	21,05	96,46	550,72
Micul dejun- varianta II							
Tartină cu unt „de Râșcani ”	15/35			2,88	13,05	20,24	217,19
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		15	15,00	0,09	12,30	0,14	112,20
Pâine de casă cu țărăță		35,00	35,00	2,79	0,75	20,10	104,99
Salată de morcov cu rădăcină de țelină	50			1,68	5,26	3,69	67,93
Morcov		43,23	32,50	0,45	0,04	2,42	14,18
Rădăcină de țelină		15,00	10,00	0,08	0,02	0,32	1,68
Praz		6,25	5,00	0,11	0,02	0,29	1,20
Lămâie		1,20	0,50	0,01	0,00	0,07	0,21
Sare iodată		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		2,00	2,00	0,00	1,68	0,00	17,80
Verdeață (mărar,pătrunjel)		1,35	1,00	0,03	0,00	0,09	0,36
Semințe de dovleac		5,00	5,00	1,00	3,50	0,50	32,50
Cartofi la cuptor „AIDAHO ”	150			3,33	3,88	31,60	166,77
Cartofi		254,10	165,00	3,33	0,17	31,60	133,06
Ulei de floarea soarelui rafinat		3,75	3,75	0,00	3,71	0,00	33,71
Sare iodată		0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Usturoi		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot „Asorti” din gutuie și mere	200			0,24	0,00	9,70	36,82
Gutuie		23,00	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
Mere		22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,01	0,00	0,13	0,42
Fructe citrice	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Clemantină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				9,30	23,36	79,53	550,89
Micul dejun- varianta III							
Grilețtă cu unt și brânză maturată cu pastă semitare	100			7,95	8,87	29,97	267,88
Unt 82,5%grăsime din smântână dulce,fără gr.vegetale		5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40

Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		16,00	15,00	2,90	4,05	0,00	58,18
Tomate proaspete		22,00	20,00	0,16	0,00	1,12	12,10
Pâine de grâu integral		66,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Salată din tulpină de țelină, morcov, varză albă, susan	100/4			1,78	6,84	5,77	92,27
Tulpă de țelină		30,00	26,00	0,17	0,05	0,82	3,96
Morcov		30,00	24,00	0,31	0,02	1,68	9,84
Lămâie (suc)		2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Varză albă		60,00	46,00	0,38	0,00	2,59	14,88
Verdeață		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Ulei de floarea soarelui nerafinat presat la rece		4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Semințe de susan		4,00	4,00	0,80	2,80	0,40	26,00
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de hrișcă	100			1,82	3,35	14,24	109,82
Crupe de hrișcă		24,30	24,30	1,79	0,48	14,19	82,52
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr	200			0,20	0,00	6,33	18,49
Ceai uscat		1,00	0ml infu	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr		5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Fruite citrice (bucată)	130			1,17	0,13	14,30	62,18
Clemantină		185,70	130,00	1,17	0,13	14,30	62,18
TOTAL :				12,92	19,19	70,61	550,64
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>Micul dejun-(pachet alimentar)</i>							
Chiflă achiziționată cu brânză maturată cu pastă semitare	55/10			13,68	11,66	38,60	288,71
Chiflă achiziționată		55,00	55,00	11,08	8,96	38,60	249,90
Brânză maturată cu pastă semitare, cu grăsime < 45 %		10,10	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce , fără grăsimi vegetale, porționat, ambalat	10	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Fruite proaspete	200			2,00	0,60	44,00	187,00
Banană		222,00	200,00	2,00	0,60	44,00	187,00
TOTAL :				15,77	20,51	82,66	550,51
Costul: Dejunul - 21,00 lei							
<i>PRÂNZ pentru elevii grupelor cu program prelungit și elevii contactați cu TBC</i>							
Castraveti conservați (sare <1,5gr per 100gr prod)	50	55	50,00	0,50	0,10	1,50	6,00
Supă de cartofi cu găluște, smântână	250/10			5,25	14,60	38,85	238,83
Cartofi		115,50	75,00	1,66	0,08	15,80	66,53
Morcov		13,30	10,00	0,16	2,01	0,90	5,16
Ceapă		12,00	10,00	0,17	2,02	7,36	3,23
Ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Suc de tomate		11,29	11,29	0,09	1,01	0,52	3,05
Rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	1,01	0,08	0,42
Verdeață (mărar,pătrunjel)		2,70	2,50	0,10	0,01	0,19	0,89
Sare iodată		0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Amestec de legume		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș clasic		0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Foi de dafin		0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Crupe de griș		20,80	20,80	2,47	0,21	13,80	73,51
Ouă de găină, categoria "Extra"		6,5 buc.	4,10	0,29	0,23	0,02	5,09
Unt 82,5% grăsime din smântână dulce, fără gr. vegetale		1,30	1,30	0,01	1,07	0,02	16,00
Smântână 15 % de grăsimi cu bifidobacterii		10,00	10,00	0,28	2,00	0,16	20,00
Bătută din piept de pui împănătă-n pesmeți	60			23,77	12,76	9,09	198,00
Piept de pui dezosdată, refrigerată		63,00	56,40	21,36	3,96	2,70	92,40
Ouă de găină de categorie "Extra"		9,00	9,00	1,59	1,80	0,45	16,47
Făină de grâu /Pesmeți		8/12,5	8/12,5	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00	0,00	6,93	0,00	62,93
Sare iodată		0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

[illegible]