

COORDONAT
Şef CSP mun. Chişinău



Eudochia Tcaci

4.12.2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”



Ana Pascal

05.12.2022

MENIU - MODEL

pentru cantinele din instituțiile de învățământ auxiliare a ÎMAP
„Liceist” (sector Buiucani și sector Centru)
pentru anul 2022 – 2023 (sezon iarnă - primăvară)

Luni
Săptămâna I
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
Dejun							
Paste din făină integrală fierte cu unt și cașcaval(45%)			100/5/10				
paste	33	33		3,30	0,43	24,42	118,80
unt	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
cașcaval(45%)	10	10		2,50	2,59	0	37,25
Ou dietetic fiert	1 buc	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie			200/10				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete	100	100	100	0,35	0	9,94	41,36
Total dejun							309,93
Prânz							
Salată din cartofi			1/50				
Cartofi fierti	60	50		1,08	0,05	10,26	43,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3			2,97		26,97
Rasolnic ca la Leningrad			250				
Arpacăș	7,5	7,5		0,74	0,1	4,9	24,06
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	19,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
castraveți murăți(cu conținut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Pârjoală din fileu de pui			1/50				
fileu	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Terci din orez			100				
Crupe de orez	30	30		2,17	0,59	18,71	108,41

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere			200				
Mere proaspete	45,6	40.0		0,16	0	4,53	18,86
zahar	5	5				4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total pranz							626,99
Chindii							
Chiflă cu unt			5/50				
Chifla fara grasimi hidrogenizate	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Ceai cu zahăr			200				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii							188,3
TOTAL pentru 1 zi							1125,22
Prețul pentru o zi 28,10 lei							

* Paine din faina integrală

Marti
Săptămâna I
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	brut (gr)					
Dejun							
Chiflă școlărească cu magiun			50/20				
Chiflă fara grasimi hidrogenizate	50	50		4,05	0,60	24,0	133,50
magiun	20	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din arnautcă cu zahar, unt			100				
arnautcă	38,8	38,8		4,61	0,38	25,74	137,13
zahăr	5	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Lapte fiert			100				
Lapte 2,5%	200	200		6,0	4,0	10,0	104
Total dejun							462,21
Pranz							
Salată din castraveți, tomate și ceapă			100				
Castraveți pr.	50	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate pr.	50	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă	5	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume			250				
Varza proaspătă	30	24		0,16	0	1,08	6,20
Sfeclă	37	30		0,5	0	3,2	12,73
Cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
ceapa	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Verdeață	2	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Fileu înăbusit cu legume			50/50				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
Ceapă	25	21		0,36		2	8,82

Ardei dulce	12,5	8		0,09	0	0,56	2,81
Terci din porumb			100				
Crupe din porumb	33	33		3,3	1,32	22	106,72
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18
Băutură de măcieș			200				
măcieș	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80
zahar	5	5				4,95	17,40
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete	100	100	100	0,35	0	9,94	41,36
Total pranz							664,60
Chindii							
Covrig fără grăsimi hidrogeniz.				6,00	1,80	47,70	192,00
Cacao cu lapte	200	200	200				
cacao	3	3			0,72	0,51	8,52
zahăr	5	5				4,95	17,40
Lapte 2.5% grasime	5	5	100	6.0	4.0	10.0	104.0
Total chindii							321,92
TOTAL pentru a II zi							1448,73
Prețul pentru o zi 28,10 lei							

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
Dejun							
Budincă din br-ă de vaci			100				
Branză 9% grăsime	96	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8	8		0,9	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietete	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,74
Ceai cu zahăr			200				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Total degun							308,44
Prânz							
Salată din varză pr., morcov și mazăre conservată			100				
Varză proaspătă	81.5	65.2		2	0	13,52	77,62
ceapă	15	10.08		0.18		1	4.41
morcov	12.5	10		0.13	0.01	0.75	4.10
Mazăre verde conservată prelucrată termic	15	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi și taietei de casa			250				
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Tăiștei de casă	10	10		1,0	0,13	7,40	36,0
Pătrușel, mărar	4	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert cu unt			50/5				

Fileu de găină	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Terci din hrișcă			100				
Crupă de hrișcă	46	46		5,28	0,91	26,87	156,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3.5	3.5	3,5	0,02	2,87	0,03	26,18
Băutură din măcieș			200				
măcieș	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80
zahăr	5	5				4,95	17,40
pâine *	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete			100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz							780,26
Chindii							
Ceai cu zahăr și lamâie							
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Cașcaval pe chiflă			10/50				
Cascaval 45%	11	10		2,5	2,59	0	37,25
Chiflă fara grasimi hidrogenizate	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii							189,89
TOTAL pentru ziua III							1278,59
Prețul pentru o zi 28,10 lei							

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna I
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din orez, lapte și fructe confiate			200/10/10				
orez	45	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10	10		0,17	0,07	6,3	25,0
Ceai cu zahăr			200				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5				4,95	17,40
Total dejun							331,81
Prânz							
Salată din morcov, mere, stafide			100				
Morcov	80	64		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25	22		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre uscată			250				
Cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Mazare uscata	20	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
Ceapa	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Sare iodată			0,05				
verdeață	2	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din carne de porc			1/50				
Carne de porc degrasată, dezosată	43	43		10,61	3,68	0	78,75
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,4	12,9
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Terci din arnăut			100				
Crupe arnăut	38,8	38,8		4,61	0,38	25,74	127,13
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere			200				
mere	45,6	40,0		0,16	0	4,53	18,86
zahar	5	5				4,95	17,40

pâine *	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							751,26
Chindii							
Tartină cu unt			10/30				
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0.06	8.2	0.1	74.8
Ceai cu zahăr și lămâie			200/10				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
Zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
lamâie	10	10		0.06	0.02	0.54	1.74
Total chindii							174,04
TOTAL pentru ziua IV							1257,11
Prețul pentru o zi 28,10 lei							

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna I
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	bruto (gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din hrișcă, lapte, unt			150/10				
hrișcă	69	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grăsime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6	6		0		5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Cacao cu lapte			200				
cacao	3	3		0	0,72	0,51	8,52
Lapte 2,5% grăsime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5	5				4,95	17,40
Total dejun							422,50
Prânz							
Salată din sfecla fiarta			1/50				
Sfecla fiarta	72	57.6		0,68	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă din cartofi cu arpacas			250				
cartofi	66	47.52		0,95	0,05	9,03	38,02
arpacas	20	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Sare iodată	0.5	0.5					
Pește copt cu legume			50/50				
pește	125	75		12,11	3,35	0	104,03
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81
Mămăliguță			100				
Făină de porumb	33	33		3,28	1,31	22	106,71
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18

Compot din fructe uscate			200					
Fructe uscate	20	20		0,34	0,14	12,60	50,0	
zahar	5	5				4,95	17,40	
pâine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50	
Mere proaspete			100	0,35	0	9,94	41,36	
Total prânz							770,87	
Chindii								
Tartină cu cașcaval			15/30					
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10	
Cascaval 45% grasime	16	15		3,99	4,15	0	59,60	
Ceai cu zahăr			200					
Ceai infuzie	1	1		0	0	0		
zahar	5	5				4,95	17,40	
Total chindii							157,10	
TOTAL pentru ziua V							1350,47	
								Prețul pentru o zi 28,10 lei

* Paine din faina integrală

Luni
Săptămâna II
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din hrisca, zahar si unt			100				
crupe de hrisca	46	46		5,28	0,91	26,87	156,20
zahăr	5	5				4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Tartină cu unt			10/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Pâine *	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi			200/10				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total dejun							373,82
Prânz							
Salată din sfecla cu prune uscate			1/40				
Sfecla fiarta	40	28.8		0,54	0	3,46	13,76
Prune uscate f/s	10	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Zahar	3	3				2,97	10,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3			2,97		26,97
Supă țărănească			250				
Varză proaspătă	62	49.6		0,24		1,62	9,30
Cartofi	66	47.52		0,95	0,05	9,03	38,02
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
Ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0.05						
Chifteluțe din carne de pui			60/50				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Pâine	8	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	25	21		0,36	0	2,0	8,82

Făină	4	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Paste fierte			100				
Paste	32	32		3,20	0,42	23,68	115,20
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere proaspete			200				
mere	45.6	40.0		0,29		5,34	24,21
Zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Pâine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							654,32
Chindii							
Tartina cu majiun			20/30				
paine	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
majiun	20	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Lapte fiert 2,5% grasime			200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total chindii							228,10
TOTAL pentru I zi							1256,24
Prețul pentru o zi 28,10 lei							

* Paine din faina integrală

Marți
Săptămâna II
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
Dejun							
Paste din făină integrală fierte cu unt și cașcaval (45%)			100/5/10				
paste	32	32		3,20	0,42	23,68	115,20
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	5	5		0,03	4,10	0,05	37,40
cașcaval(45%)	11	10		2,50	2,59	0	37,25
Fileu fiert			1/30				
Fileu	50	30		10,4	4,4	3,0	59,50
Bautura de lamaie			200				
zahăr	5	5				4,95	17,40
lamaie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Mere proaspete	100	100		0,35	0	9,94	41,36
Total dejun							313,33
Prânz							
Vinegret din legume			50				
Sfeclă fiarta	10,6	9,6		0,13	0,0	0,68	3,38
Morcov fiert	8,3	6,3		0,07	0,01	0,35	2,07
cartofi	13,75	9,9		0,20	0,01	1,88	7,92
castraveți murați(cu conținut de sare<1,5gr)	16,7	16,7		0,17	0,03	0,50	2,0
ceapă	9	9		0,13	0,	0,72	3,18
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Supă de cartofi și tăței de casă			250				
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
tăței de casă	10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
sare	0.5						
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Bitoc din carne de porc			1/50				

Carne de porc degrasata, dezosata	43	43		10,61	3,68	0	78,75
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
pâine	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Mazăre fiartă			100				
Mazăre uscată	46	46		10,53	0,46	24,26	143,72
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din fructe uscate			200				
Fructe uscate	20	20		0,34	0,14	12,60	50,0
zahar	5	5				4,95	17,40
Paine*			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							695,40
Chindii							
Tartina cu majiun			20/30				
paine	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
majiun	20	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Cacao cu lapte							
Cacao	3	3		0	0,72	0,51	8,52
Lapte 2,5% grăsime	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0
zahăr	5	5				4,95	17,40
Total chindii							202,02
TOTAL pentru II zi							1210,75
							Prețul pentru o zi 28,10 lei

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	Gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Brut(gr)	Net(gr)					
Dejun							
Terci din fulgi de ovăș și lapte			200/10				
Fulgi de ovas	50	50		5.94	2.9	32.67	122.88
zahar	6	6				5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2,5% grăsime	100	100		3	2	5	52.0
Lapte fiert 2,5% grăsime			200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total dejun							374,56
Prânz							
Salata din morcov cu mere și stafide			40/5				
Morcov	40	32		0,42	0,03	2,24	13,12
Mere	13	11		0,05	0	1,29	5,38
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
stafide	5	5		0,09	0,04	3,15	12,50
Ciorba cu legume			250				
varză	62	49.6		0,14		0,97	5,58
cartofi	66	47.52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0.5						
Fileu de găina inabusit			50/50				
fileu de găină	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
făină	5	5		0,50	0,05	3,65	17,90
Terci din griu			100				

griu	38,80	38.80		4,61	0,38	25,74	137,13	
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18	
Ceai cu zahăr								
Ceai infuzie	1	1						
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40	
pâine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50	
Total prânz							620.54	
Chindii								
Bautura de lamaie			200					
zahăr	5	5				4.95	17.40	
lamaie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22	
Ou dietetic fiert			45	5,09	3,92	0,39	55,98	
pâine *			20	2,0	0,20	14,60	71,60	
Total chindii							150.20	
TOTAL pentru III zi							1088,02	
							Prețul pentru o zi 28,10 lei	

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna II
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	Gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din arnautca cu unt, zahar			150/10				
arnautca	60	60		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	5	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	10	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem			20/30				
Gem de mere	10	10		0.07	0	5.80	26.70
Paine *	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Bautura din macies			200				
Macies	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80
zahar	5	5				4,95	17,40
Total dejun							530,94
Prânz							
Salata din sfecla cu prune uscate			1/40				
sfecla	40	28.8		0,54	0	3,46	13,76
Prune uscate f/s	10	10	10	0,17	0,07	6,30	25,0
zahar	2	2				1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2			1,98		17,98
Supă cu cartofi și fasole			250				
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Fasole uscate	20	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	25	20		0,26	0,02	1,74	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Sare iodată	0.5						
Fileu de pui fiert			1/50				
Fileu de găină	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
morcov	12.5	10		0,10	0,01	0,56	3,28
ceapă	12	10.08		0,14	0	0,80	3,53
Terci din hrișcă			1/100				

Hrișcă	46	46		5,28	0,91	26,87	156,20
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	3,5	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din fructe uscate			200				
Fructe uscate	20	20		0,34	0,14	12,60	50
zahar	5	5				4,95	17,40
Paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							676,56
Chindii							
Ceai cu zahăr			200				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5				4,95	17,40
Terci din orez, lapte, curaga			100/10				
Orez	23	23		1,66	0,46	14,35	83,11
Lapte 2,5% grăsime	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Unt de Râșcani 82,5% de grasimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Caise uscate	10	10		0,16	0,07	6,30	25,0
Total chindii							252,31
TOTAL pentru IV zi							1459,81
Prețul pentru o zi 28,10 lei							

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna II
Iarnă - primăvară

Denumirea bucatelor	Gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Brut(gr)	Net(gr)					
Dejun							
Terci din mei cu lapte și stafide			200/10				
mei	50	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	1	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%			200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total dejun							466,13
Prânz							
Salată din castraveți, tomate și ceapă			1/50				
Castraveți proaspeți	25	25		0,19	0	0,70	2,79
Tomate proaspete	25	25		0,14	0	1,0	4,28
Ceapă verde	5	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Supă de cartofi cu mazare			250				
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Mazare uscata	20	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
ulei	5	5			4,95		44,95
sare	2	2					
patrunjel	0.5	0.5		0,03	0,00	0,10	0,44
Pește copt cu legume			50/50				
peste	125	75		7,95	2,20	0	68,24
ceapă	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
morcov	25	21		0,36		2	8,82
ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Mămăliguță			100				
mălai	33,3	33,3		3,31	1,33	22,20	107,68

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3,5	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
Compot din mere proaspete			200				
prune	45.6	40.0		0,29		5,34	24,21
zahăr	5	5				4,95	17,40
Paine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							632.42
Chindii							
Tartină cu cașcaval			15/30				
pâine	30	30		3,0	0,30	21,90	107,40
Cașcaval 45% grăsime	15	15		3,74	3,89	0	55,87
Cacao cu lapte			200				
Cacao	3	3			0,72	0,51	8,52
Lapte 2,5% grăsime	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0
zahăr	5	5				4,95	17,40
Total chindii							241,19
TOTAL pentru V zi							1339,74

* Paine din faina integrală

Prețul pentru o zi 28,10 lei