

COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU

SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

E. TCACI

Data 24 Decembrie 2021



APROBAT

DIRECTOR INTERIMAR

ÎMAP "ADOLESCENȚA"

A.GHIMPU

Data 20 Decembrie 2021



MENIU- MODEL

Pentru 10 zile

Pentru alimentația elevilor din Instituția Publică Liceul Teoretic

cu profil sportiv nr.2, clasele IX - XII

subordonată ÎMAP "ADOLESCENȚA"

în perioada iarna –primăvara pentru anul 2022

CHIȘINĂU 2022

Executor Tehnolog M.Scorpan

Tel.022 331201

SĂPTĂMÂNA I			LUNI	I ZI		
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g.	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brînză cu cheag tare "Edam"	15.		3,51	4,50	0,00	55,70
Brînză cu cheag tare "Edam" (40% de grăsimi)	16	15				
Ou fiert cu pâine	1/40/50		9,26	9,00	24,40	190,73
Ouă de găină categoria "Extra"	46	40,02	5,20	4,00	0,40	57,23
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50		4,06	5,00	24,00	133,50
Terci dens din orez pe lapte cu fructe și unt	1/250/10		6,88	12,53	58,92	395,76
Orez	45,00	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane proaspete	50,10	35,07	0,35	0,11	7,72	31,21
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Fructe în sortiment (mere, pere,struguri,)	150	132	0,53	0,00	14,92	62,04
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâe	200/15/5		0,25	0,00	11,48	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			20,43	26,03	109,72	744,72
PRÂNZUL						
"Asorti" de legume asezonate cu ulei și susan	50/25/5		1,45	7,25	2,92	79,10
Tomate proaspete porționate	51,00	50,00	0,50	0,20	1,50	9,50
Ardei "Kapyra"proaspăt porționat	33,25	25,00	0,35	0,00	0,90	5,00
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Semințe de susan	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Ciorbă de legume cu mazăre verde și conopidă	1/250		4,73	10,3	34,58	154,89
Conopidă proaspătă	38,50	30,80	0,62	0,03	15,40	7,70
Mazăre verde	38,50	25,00	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	69,30	45,00	1,40	0,07	13,66	57,52
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
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	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30

SĂPTĂMÎNA I MARȚI II ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine g	Lipide g.	Glucide g.	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânzoaică, coaptă cu brânză de vaci	1/50		7,4	27,00	39,66	147,71
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	23,00	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	18,56	6,96
Ouă de găină categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Brânză de vaci (9% de grăsime)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Vanilie	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,1.	0,1.	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci de griș rar cu stafide pe lapte, unt și dulceață de căpșune	1/210/10/20		3,22	10,99	60,60	357,58
Crupe de griș	37,00	36,63	0,04	0,26	27,12	120,62
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Dulceață de căpșune	20,00	20,00	0,08	0,00	14,24	53,80
Banane porționate	142,9	100,00	1,50	0,30	15,40	89,03
Lapte fiert cu cacao	200,00		3,21	4,82	5,77	83,68
Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
TOTAL :			15,33	43,11	121,43	678,00
PRÂNZUL						
Salată de sfeclă cu stafide,semințe	1/100		2,10	7,05	22,13	136,25
Sfeclă	97,40	77,9/74,0 gat	1,70	0,00	10,40	47,00
Stafide /caise	10,2	10,00	0,04	0,00	1,75	6,90
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Semințe de dovleac măcinate	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrată termic)	1/250/5		4,16	4,65	21,04	133,96
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Borș acru alimentar	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (15 % de grăsimi)	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI III ZI						
Denumirea bucatelor la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu unt "Crestianscoe și gem de caise	15/25/30		2,76	11,24	32,56	247,50
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	15	15,00	0,20	10,88	0,16	99,15
Gem de caise	25	25,00	0,13	0,00	18,00	68,25
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30,00		2,43	0,36	14,40	80,10
Supă de lapte cu fidea	1/300		6,74	6,17	27,64	301,54
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	150,00	150,00	4,20	4,80	7,80	87,00
Fidea /tăiței	24,00	24,00	2,50	0,22	18,00	192,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	2,40	2,40	0,04	1,15	0,03	15,6
Zahăr	1,80	1,80	0,00	0,00	1,80	6,74
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr, copt	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	85neto gata	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	0,50	0,50	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "Akbar"cu lapte			1,60	1,60	13,63	67,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	50,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00
TOTAL :			12,33	19,54	88,27	682,73
PRÂNZUL						
Salată "Vitaminică"cu mazăre verde, ulei presat la rece	1/100		4,41	7,09	13,33	124,00
Varză proaspătă	81,55	65,00	1,47	0,00	4,40	22,80
Mazăre verde	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	6,35
Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă usc	12	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Patrunjel verde	2,7	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
Semințe	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (prelucrată termic)	1/250/5		5,78	2,48	14,41	174,80
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	2,27	95,87
Tăieței de casă	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomate în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43

SĂPTĂMÎNA I JOI <u>IV ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Unt "Crestianscoe" porționat	20		0,26	14,50	0,18	132,20
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	20	20,00				
Zraze de brânză de vaci cu stafide și smântână (prelucrare termic)	100/20		12,96	11,29	19,70	236,94
Brânză (9% de grăsimi)	67,50	67,50	11,27	6,08	0,88	105,30
Făină de grâu	11,37	11,37	1,18	0,10	8,44	37,20
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,50
Ouă de găină categoria "Extra"	0,25	0,25	0,44	0,31	0,10	1,00
Stafide	17,30	17,00	0,07	0,00	0,30	11,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,67	4,67	0,00	4,80	0,00	44,00
Sare iodată	0,1	0,1	0	0	0	0
Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
Smântână (15 % de grăsimi)	20,00	20,00	0,06	3,00	6,00	31,20
Covrigei cu mac	25.	25.	3,4	4,24	17,83	99,25
Lapte fiert	200.		3,21	4,82	19,76	132,30
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	210,00	200,00	5,80	5,00	9,20	104,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,06	0,62	24,00	133,50
TOTAL :			29,35	38,47	87,47	657,51
PRÂNZUL						
Salată din varză murată cu mere	100		1,48	7,09	12,23	166,82
Varză murată (conținutul de sare până -1,5gr per 100gr.)	75,70	53,00	0,60	0,00	1,36	36,30
Mere proaspete	45,50	40,00	0,18	0,00	5,14	46,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de in măcinate	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Ciorbă delicioasă cu fasole	250		6,30	4,20	15,96	161,91
Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Cartofi	46,20	30,00	0,92	0,05	0,91	38,35
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	3/7,5	3/7,5	0,15	0,00	0,57	2,88
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	1,22
Leuștean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,61
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	8,90
Borș acru alimentar	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	100		18,90	4,93	7,76	178,80
Piept de pui dezosat, refrigerat	95,00	66,50	16,63	1,33	0,67	125,00
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	17,50	17,50	0,49	0,56	0,83	10,20

SĂPTĂMÎNA I VINERI V ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Brânză semitare maturată "Edam"(40%grăsimi) porționată	21	20,00	4,70	8,00	0,00	77,68
Legume sotate în unt	1/100/10		3,93	3,72	9,36	80,42
Broccoli	106,50	76,68	1,53	0,00	4,60	26,07
Conopidă	106,50	85,20	1,70	0,09	4,26	21,30
Unt "Crestianscoe" 72,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,70	3,63	0,50	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi,copti în rolă	200		5,00	5,20	19,25	252,45
Cartofi în coajă	250,0	250,00	5,00	0,25	19,25	207,50
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	0,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	75.	75.	6,08	0,92	36,00	200,25
Fructe proaspete în sortiment (kiwi, banane,portocale,mandar.)	150	105	0,95	0,10	11,00	49,35
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâe	200/15/5		0,25	0,00	6,53	21,79
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			16,21	9,94	82,14	604,26
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,85	0,00	0,90	9,50
Rasolnic cu orez	1/250		3,87	4,13	30,88	181,19
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de orez	10,00	9,90	0,72	0,20	6,24	36,14
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață	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
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește "Macrou"copt cu legume	100		16,86	6,52	2,40	249,82
Pește "Macrou" eviscerat	167,00	100,00	14,96	1,49	0,00	192,83
Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

SĂPTĂMÂNA II LUNI I ZI

SĂPTĂMÂNA II LUNI I ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun și prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	15	15.	13,93	5,10	14,90	147,89
Cașcavalul "Gauda porționat" (45% de grăsimi)	21	20,00	4,70	8,00	0,00	76,40
Omletă naturală (respect.cerinț. sanitaro-igienic)	55		4,95	15,92	13,10	110,97
Ouă de găină categoria "Extra"	46	40,02	4,52	3,48	0,35	49,76
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	15,00	15,00	0,09	12,30	0,15	11,21
Sare iodată	0,2	0,20	0,34	0,14	12,60	50,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.	50.	4,06	0,62	24,00	133,50
Mere proaspete	150	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
Ceai "Akbar"cu dulceață	1/200/25		0,35	0, 0	20,58	74,34
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Dulceață de gutui	25,00	25,00	0,10	0,00	19,00	71,25
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			28,52	#VALUE!	87,50	605,14
PRÂNZUL						
Conopidă/ Dovleac înăbușită cu unt, semințe	1/100/5		2,59	5,71	1,66	65,60
Conopidă / Dovleac	213./143	111,2./100	1,19	0,00	0,42	11,60
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,70	3,61	0,50	33,05
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe	3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață și crutoane	1/250/20		7,88	2,77	30,13	226,77
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Mazăre uscată despicată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	61,80
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine	30,8	20	1,49	0,22	1,57	69,9
Șnițel natural tocat (Ord.638MS)	125		17,05	13,63	14,29	234,08
Pulpă de Bovină / Porc dezosată refrigerată	115,00	69,00	13,94	4,83	0,00	103,50
Apă	12,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ouă de găină categoria "Extra"	8,00	8,00	1,41	0,98	0,03	14,64
Pesmeți	20,00	20,00	1,70	2,12	14,26	7,94
Ulei de floarea soarelui rafinat	12,00	12,00	0,00	5,70	0,00	108,00

SĂPTĂMÎNA II Marți // ZI

SĂPTĂMÎNA II Marți II ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Tartină cu cașcaval "Edam"	1/15/50		5,93	4,86	26,20	172,50
Cașcaval "Edam" (40% de grăsimi)	16,00	15,00	3,50	4,50	0,00	56,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
Mere proaspete	150	132,00	0,53	0,00	14,92	62,04
Budincă de brânză de vaci cu stafide și smântână (preluc.termic)	100/10		24,41	15,16	42,32	321,01
Brânză de vaci (9% de grăsimi)	94,00	93,00	15,70	8,46	12,22	146,64
Crupe de griș	6,70	6,63	7,57	4,69	4,91	21,84
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	70,00
Ouă de găină categoria "Extra"	2,80	2,44	0,30	0,23	0,02	3,50
Stafide	10,01	10,00	0,17	0,28	8,47	36,62
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,29	0,00	2,50	21,81
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Lapte fierț	200		6,30	4,20	10,50	109,20
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	210	200,00				
TOTAL :			37,17	24,22	93,94	664,75
PRÂNZUL						
Salată din varză proaspătă,ardei dulci, morcov și semințe de dovleac	100		2,69	7,11	12,48	119,65
Varză	85	68,00	1,75	0,00	5,27	27,00
Morcov	12,5	10,00	0,17	0,01	0,88	4,13
Ardei dulci proaspeți Kapya	13,3	10,00	0,10	0,00	0,60	2,99
Lămâie(suc)	7,2	3,00	0,07	0,00	0,26	2,23
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Semințe de dovleac	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Supă de cartofi cu fricăței	1/250		4,36	4,59	43,42	190,43
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
Ceapă	15,00	12,50	0,21	0,03	9,20	4,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roșu de bază	90/50		12,60	6,85	13,94	281,98
Piept de pui refrigerată	33,00	23,10	5,78	0,46	0,23	113,34
Pulpă de bovină fără os refrigerată	31,50	18,90	3,82	1,32	0,00	28,35
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	31,50	31,50	0,88	0,99	1,48	18,27

SĂPTĂMÂNA II MIERCURI III ZI

Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Vatrușcă , coaptă cu brânză de vaci	1/50		9,08	5,53	23,00	147,71
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,23	19,00	83,65
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	1,86	6,96
Ouă de găină categoria "Extra"	10,00	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	1,40	1,40	0,02	1,02	0,01	9,25
Sare	0,10	0,10	0,00		0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,25	0,25	0,00	0,25	0,00	2,25
Brânză de vaci (9% de grăsimi)	16,80	16,50	2,90	1,50	2,00	26,30
Vanilie	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci dens din ovăz pe lapte cu fructe și unt	1/250/10		9,18	12,22	64,00	370,00
Ovăz	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
Caise uscate	10,00	10,00	0,18	0,80	6,90	30,00
Banane	50,10	34,35	0,75	0,00	11,20	45,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	7,25	0,09	66,10
Măr, copt cu vanilie	85,00		1,23	0,53	14,44	66,20
Măr	120,00	85neto gata	0,50	0,00	13,60	55,20
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,73	0,53	0,84	11,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Cafea cu lapte	200,00		3,40	3,34	5,99	70,24
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
Cafea graminee	4,00	4,00	0,60	0,14	0,28	4,76
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,01	7,48
TOTAL :			22,89	21,62	107,43	654,15
PRÂNZUL						
Roșii murate (sare până la 1,5 gr per 100gr.)	1/50		0,50	0,20	1,50	9,50
Borș roșu (Sfecolnic)	1/250		11,28	12,57	27,35	240,51
Cartofi	77,00	50,00	1,40	0,08	15,20	63,90
Sfeclă	62,50	50,00	1,06	0,00	6,75	30,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	8,17	8,29	4,12	99,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Roșii /tomat-pastă	23,50	1,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpe coapte în rolă	120		2,08	17,00	8,96	259,26
Pulpe de pasăre degresate	204,00	120net.gata	2,08	13,50	8,96	227,76

SĂPTĂMÎNA II JOI <u>IV ZI</u>						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL I						
Iaurt naturtal(2,5 %grăsimi)fără adaos de îndulcitori,aditivi,fără conservanți)	125,00	125,00	3,50	3,20	18,10	165,00
Babă din paste făinoase cu dulceață de căpșune	1/150/25		4,73	2,87	57,12	357,93
Paste făinoase	40,00	40,00	4,00	0,52	22,11	227,00
Zahăr	6,00	6,00	0,00	0,00	5,94	22,44
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeți	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	50,00
Ouă de găină categoria "Extra"	0,10	0,87	0,00	0,00	0,00	0,14
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulceață de căpșune	25,00	25,00	0,35	0,03	16,44	38,50
Fructe proaspete în sortiment (kiwi, banane,portocale,mandar.)	100	70	0,63	0,07	7,70	32,90
Ceai "Akbar"cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	40,49
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	37,40
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
TOTAL :			9,11	6,14	99,50	596,32
PRÂNZUL						
Sfeclă înăbușită cu mere	100		3,36	8,62	5,60	148,26
Sfeclă	102,00	80,00	1,73	0,00	1,10	49,00
Mere	28,70	20,00	0,92	0,00	2,73	13,75
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	1,50	5,61
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	1,85
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	45,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,65	3,63	0,05	33,05
Ciorbă de legume	1/250		15,3	10,26	18,86	150,99
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	13,40
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
Mazăre verde	11,50	0,75	1,93	5,12	2,31	27,70
Cartofi	49,30	32,00	0,99	0,06	9,73	40,92
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	44,95
Roșii pr/Tomat-pastă	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeață (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Beef-Stroganoff	1/70/50		1,96	13,01	13,67	302,15
Pulpă de vită fara os refrigerată	110,00	70netogata	1,50	11,56	5,96	104,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Făina de grâu	4,00	4,00	0,20	0,00	1,14	5,20

SĂPTĂMÎNA II VINERI V ZI

SĂPTĂMÎNA II VINERI V ZI						
Denumirea bucatelor pentru masa la dejun prânz	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
DEJUNUL						
Salată din morcov cu mere, susan	100		1,89	2,19	17,43	147,35
Morcov	87,50	70,00	1,14	0,09	6,13	29,00
Mere proaspete	22,70	20,00	0,09	0,00	2,60	40,30
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Lămâie (suc)	7,20	3,00	0,06	0,00	0,26	2,23
Ulei de floarea soarelui presat la rece	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	44,95
Semințe de Susan	3	3	0,6	2,1	0,52	19,65
Babă din paste făinoase cu brânză de vaci și smântână (prel.termic)	1/150/10		15,20	9,91	54,99	289,22
Paste făinoase	37,00	37,00	5,40	1,10	33,50	133,20
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	18,70
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,04	2,18	0,03	19,85
Pesmeți	3,00	3,00	0,34	0,14	12,60	11,90
Brânză de vaci 9% gr.	5,10	5,00	8,51	4,50	0,66	78,00
Ouă de găină categoria "Extra"	5,60	4,87	0,63	0,49	0,05	6,97
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (15% grăsimi)	10,00	10,00	0,28	1,50	3,20	20,60
Fruite proaspete în sortiment (kiwi, banane,portocale,mandar.)	100	70	0,63	0,07	7,70	32,90
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25.	25,00	2,03	0,31	12,00	66,50
Suc de mere în sortiment(<5%zah)	1./100		0,80	0,00	16,10	63,00
TOTAL :			20,55	12,48	108,22	598,97
PRÂNZUL						
Vinegtretă de legume	50		1,96	2,57	5,92	51,35
Sfeclă	9,6	7,50	0,17	0,00	1,04	4,61
Morcov	6,3	5,00	0,80	0,05	0,44	2,80
Cartofi	15,8	10,00	0,32	0,02	3,15	13,20
Castraveți murați (conținutul de sare până -1,5gr per 100gr.)	17	15,00	0,42	0,00	0,22	3,17
Ceapă	8,9	7,50	0,15	0,00	0,85	3,85
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Ulei de floarea soarelui presat la rece	2,5	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasolnic cu arpacaș	1/250		3,85	3,94	32,37	177,35
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Crupe de arpacaș	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Castraveți murați	17,00	15,00	0,48	0,00	0,22	3,23
Ceapă	6,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Pătrunjel (Verdeață)	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

