

„COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chisinau

Dr. Ludochia CACI



2020

“APROBAT”

Director

S.R.L. “SAVUROS PRIM”

Victor CIOBANU



MENIU –MODEL

Pentru 10 zile

Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituțiilor de tip primar, gimnazial si liceal
sezonul iarnă-primavară 2021

I Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejun (13,65 lei) complex 1 cl I-IV					
1	Tartina cu unt si magiun .	30/15/20				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	30	3.24	0.48	19.20	86.80
	unt fără grasimi vegetale (72.5%)	15	0.09	12.30	0.14	112.20
	magiun	20	0.63	0.25	14.10	55.00
2	Terci dens din crupe de gris	200				
	crupa de gris	50	5.62	0.35	36.32	170.64
	unt grasimi vegetale (72.5%)	5	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	9.90	34.80
3	Fructe proaspete de sezon	50	0,26		7,46	31,02
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		10,37	21.59	85,83	550,66
	Dejun (13,65 lei) complex 2 cl V-IX					
1	Tartină cu brânză tare	40/20				
	pâine de grâu cu faina integral	40	3.24	0.48	19.20	106.80
	brânză tare (45% - 50%grăsime)	20	4.99	5.18	-	74.50
2	Terci dens din crupe de ouas	200				
	crupa de griu	50	5.94	0.50	33.17	176.72
	unt grasimi vegetale (72.5%)	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
3	Fructe proaspete de sezon	70	0,17		4,97	20,68
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		14,43	14.37	82,45	541,36
	Prânzul (14,35 lei GRP,TBC)					
1	Salată din sfeclă proaspătă	100				
	sfeclă	100	1.70	-	10.80	43.00
	ulei nerafinat	10	-	9,90	-	89,90
2	Supă cu fasole si smintina	250/10				
	cartofi	80	1.46	00.07	13.68	57.60
	fasole	30	6,57	-0,30	16,12	90,45
	morcov	25	0.31	0.02	1.68	9.84
	crupe de arpacaș	20	1.98	0.26	1.07	64.15
	ceapă	10	0.14	-	0.80	3,53
	ulei	10	-	3.96	-	35.96
	smântână	10	0.28	2.00	0.32	20.00
3	Pește copt cu mamaliguta si unt	50/150/30				
	pește	50	8.72	2.41	-	74.90
	făină de grâu	5	0.50	0.05	3.65	17.90
	ulei	5	-	3.96	-	35.96
	crupe de malai	60	7,96	3,18	53,33	220,48
	Unt grasimi vegetale (72.5%)	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare iodată de masa		0.01	0.01		
4	Compot din prune	200				
	prune uscate	50	0.35	-	6.44	29.21
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	Pâine de grâu cu fier si acid folic	60	4.86	0.72	28.80	160.20
	TOTAL		31,04	38,14	169.35	950.38
	Prețul dejun + prînz (28,00 lei)					



I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejun (13,65 lei) complex 1					
1	Supă cu fedea pe lapte	200				
	paste fainoase	30	3.00	0,39	22,20	108,00
	lapte (grasime 2,5%)	100	3.00	2.00	5.00	52.20
2	Chifla (achizitionata)	70	7.00	1.12	35.00	179.90
3	Cacao praf cacao	100				
	lapte grasime 2,5%)	150	4.5	3.00	4.5	78.00
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	T O T A L		15.70	5.94	80,21	512,00
	Dejun (13,65 lei) complex 2					
1	Crupe de mei pe lapte	200				
	mei	40	4,36	1,66	28,91	149,69
	lapte (grasime 2,5%)	100	3.00	2.00	5.00	52.20
2	Chifla (achizitionata)	60	6.00	0.96	30.00	154.20
3	Lapte fiert grasime 2,5%	100	3.00	2.00	5.00	52.00
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	T O T A L		16,65	7,11	88,96	476,16
	Prânzul(14,35 lei GRP,TBC)					
1	Salată din vinigret	100				
	Castraveți murati	20	0.21	-	0.70	3.07
	Sfecla rosie	20	0.68	-	4,32	17.20
	ceapă	10	0.14	-	0.80	3,53
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44,95
	morcov	20	0,21	0,02	1,12	6,56
2	Bors rosu si smintina	250/10				
	sveclă	80	1,09	-	6,91	27,52
	morcov	20	0.17	0.01	0.90	5.25
	cartofi	60	0.84	0.04	7.93	33.41
	ceapă	20	0.21	-	1.20	5.29
	pastă de tomate	3	0.16	-	0.45	2.55
	verdeață	8	1.34	0.28	3.39	2.50
	smântână(15% grasime)	5	0.14	1,00	0.16	10.00
	ulei	5	-	4.95	-	44,95
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	Carne de găina cu pireu din cartofi	35/100				
	carne de găină	35	7.80	3.30	2.25	44.63
	cartofi	100	18.31	0.80	42.19	269.94
	unt grasimi vegetale (72.5%)	10	0.03	4.10	0.05	37.40
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	ceapa	20	0.14	-	0.80	3.53
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
4	Compot din fructe uscate	200				
5	fructe uscate	40	0.68	0.28	25,20	100,00
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	50	4.06	0.60	24.00	33.50
	T O T A L		26,70	34,12	133,40	872,26
	Pretul dejun + prânz (28,00 lei)					



I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejun(13,65 lei) complex 1					
1	Budincea cu orez si brinza vaci	150/5				
	orez	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	brinza de vaci 9 % grasime	50	8.00	4.50	0.50	100.50
	Unt grasimi vegetale (72.5%)	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	pesmeti pane	5	0.41	0.06	2.40	13.35
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
2	Fructe proaspete de sezon	70	0,17		4,97	20,68
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	TOTAL		12,66	11,02	67.00	476,39
	Dejun (13,65 lei) complex 2					
1	Terci dens din crupe de arpacas cu stafide pe lapte	200				
	arpacas	60	6.44	0.84	42.47	208.49
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	Unt grasimi vegetale (72.5%)	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	stafide	10	0.17	0.07	6.30	25.00
	lapte 2,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.00
2	Ou dietic fiert	50	6.79	5.22	0.22	74.65
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
4	Pâine cu fier si acid folic	40	1.62	0.24	9.60	53.40
	TOTAL		18.10	16.58	89.00	576.21
	Prânzul (14,35 lei GRP,TBC)					
1	Salată vitamin	100/5				
	morcov	80	0.83	0,06	4,48	26,24
	mar	20	0,08	-	2,29	9,51
	seminte de in					
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	Ciorbă cu mazăre uscată	250/10				
	mazăre uscată	30	6.57	0.30	16.12	93.45
	cartofi	50	0.72	0.04	6.84	28.80
	morcov	20	0.21	0.02	1,12	6,56
	ceapă	20	0.29	-	1,60	7,06
	ulei	10	-	9,90	-	89,00
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	Piept de pui cu hrisca risipita	50/150				
	Piept de pui fiert	50	10.92	4.62	3.15	62.48
	hrisca	60	6.89	1.19	35,05	203.74
	morcov	30	0.31	0.02	1.68	9.82
	mazare verde	30	1.50	0.06	3.90	12.00
	ceapa	10	14.00	-	0.80	3.53
	ulei	10	-	9,90	-	89,00
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.42	-	11.99	49.63
5	Ceai din maciesi	200/10				
	maciesi	20	3.36	0.70	8.48	6.24
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	Pâine cu fier si acid folic	60	6.00	0.60	43.80	214.80
	TOTAL		33,88	21,13	153,87	892.46
	Prețul dețin + prânz (28,00 lei)					



I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejun (13,65 lei) complex 1					
1	Terci dens din mei pe lapte	150				
	mei	50	5.45	2.08	36.14	187.11
	lapte 2,5%grăsime)	50	3.00	2.00	5.00	52.00
	Unt grasimi vegetale (72.5%)	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	Brinzica dulce grasime 2%	100	12.80	7.20	0.80	160.80
3	Fructe proaspete (banane)	60	0.49	0.15	10.78	43.61
4	Ceai cu zahar	200	-	-	9.90	34.80
	TOTAL		21,08	19,40	62,71	553,00
	Dejun (13,65 lei) complex 2					
1	Terci dens din arpacas pe lapte	200				
	arpacas	50	4.95	0.64	32.67	160.38
	lapte 2,5%grăsime)	100	3.00	2.00	5.00	52.00
	Unt 72,5%	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	Brinzica dulce grasime 2%	100	12.80	7.20	0.80	160.80
3	Fructe proaspete (banane)	60	0.49	0.15	10.78	43.61
4	Ceai cu zahar	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	20	4.95	1.35	35.55	144.00
	TOTAL		23.50	18.79	75.04	590.39
	Prânzul (14,35 lei GRP,TBC)					
1	Salată din morcovi cu varza si seminte	100/5/5				
	morcov	75	0.94	0.07	5.04	29.52
	varza	25	0.19	-	1,30	7,44
	ulei nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
	Seminte(in,susan,f.soarelui)	5	1,00	3,50	0,50	32,50
2	Supă cu legume si smintina	250/10				
	varza	60	0.48	-	3.24	18.60
	cartofi	40	0.72	0.04	6.84	28.80
	sfecla	14	0.19	-	1.21	4.84
	morcov	15	0.16	0.01	0.84	4.92
	ceapă	7	0.10	-	0.56	2.47
	ulei	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	Smintina (15%grasime)	10	0.28	2.00	0.32	20.00
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	Carne de bovina cu pireu cartof	/50/200				
	carne de bovina	50	9,85	3.41	-	73,13
	ulei	10	-	9.90	-	89.90
	cartofi	180	2,28	0,14	27,36	115,20
	lapte 2,5 %	50	1.50	1.00	2.50	26.00
	unt 72,5%	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	Fructe proaspete (portocale)	100	0.69	-	12.87	58.41
5	Compot din fructe prospete	200/10				
	mere	20	0.08	-	2.29	9.51
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	Pâine de grâu cu fier si acid folic	70	5,67	0.84	33,60	189,90
	TOTAL		25,16	44,05	106,67	941,15
	Prețul dejun + prînz (28,00 lei)					



I Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejun(13,65 lei) complex 1					
1	Fileu de pui inabusit cu legume	50/20				
	Fileu de pui	50	10.40	4.40	3.00	59.50
	morcov	20	0.21	0.01	1.12	5.56
	ceapă	20	0.29	-	1,60	7,06
	ulei	10	-	9,90	-	89,90
2	Terci din crupe de malai	150/10				
	crupe de malai	60	5,97	2,39	40,00	194,03
	unt grasimi vegetale (72.5%)	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare	2	-	-	-	-
3	Ceai cu zahar si lamiie	200	0,09	0,03	10,08	37,41
4	Pîine	60	4,86	0,12	28,80	160,20
	Dejun (13,65 lei) complex 2	TOTAL	21,78	25,62	84,51	626,84
1	Terci din griu cu lapte	200				
	griu	40	4.75	1.66	26,53	141.69
	lapte (2,5% grăsime)	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt72,5%	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu cascaval	40/15				
3	pâine de grâu cu fier si acid folic	40	3.60	1.20	19,20	103,20
	cascaval 45 %	15	3.74	3.89		55,87
	Fructe proaspete de sezon	150	0.53	-	19.92	62.04
	Ceai cu zahar si lamiie	200				
4	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
	Prânzul (14,35 lei GRP,TBC)	TOTAL	15,46	12,02	88,43	5518.41
1	Salată din varză proaspătă					
	varza	80	0.64	-	4.32	24.80
	ceapă verde	10	0.17	-	0.96	4.23
	ulei nerafinat	5	-	4,45	-	44,95
2	Supa din orez	200				
	orez	30	2.17	0.59	18,71	108,41
	ulei	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	ceapă	10	0.17	-	0.96	4.23
	cartofi	20	0,43	0,02	4,10	17,28
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	Pirjoale din piept de gaina cu sos de legume cu hrisca	50/200				
	carne de pasare	50	10.40	4.40	3.00	59.50
	Unt 72,5%	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	crupa de hrisca	70	5.74	0.99	29.21	169.79
	tomate	45	0.27	-	1.88	8.04
	morcov	20	0.21	0.02	1,12	4.26
	ceapă	20	0.29	-	1,60	4.23
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	Fructe proaspete sezoniere	80	-	-	47,36	22,50
5	Suc din fructe (mai puțin de 5 g	150	0.30	-	16,50	69.00
6	Pâine de secară cu fier și acid	50	4,50	1.50	24.00	129.00
	Prutut dejun + prinz (28,00 lei)		25,01	35,92	152.16	878,18



II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejun(13,65 lei) complex 1					
1	Terci dens din arpacas și stafide	200				
	orez	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	lapte 2,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	Unt 72,5%	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Covrigi	25	2.75	0.75	19.75	80.00
3	Cacao	200				
	cacao praf	5	1.28	0.27	1.48	16.00
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 2,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	Total		10.95	9.06	87.80	483.22
	Dejun(13,65 lei) complex 2					
1	Terci dens din hrisca cu prune uscate	200				
	hrisca	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	prune uscate	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	Unt 72,5%	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu unt si magiun	50/10				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	50	4.05	0.60	24.00	133.50
	Unt 72% grasime	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	magiun	15	0.38	0.15	8.46	33.00
3	Ceai	120	3.60	2.40	3.00	62.40
4	Fruite proaspete sezoniere	50	0.36	-	8,64	37,05
	Total		13,27	18.26	78,97	582,17
	Prânzul (14,35 lei GRP,TBC)					
1	Salată din sfecla cu seminte	100				
	Sfecla rosie	50	0.50	-	3.02	15.08
	morcov	50	0.30	-	2.11	9.06
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
	seminte	5	1,00	3,50	0,5	32,50
2	Supa din legume cu smintina	250/10				
	cartofi	70	1.40	0.07	13.27	55.87
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	varza	40	0.32	-	2.13	12.40
	mazare verde	10	0.50	0.02	1.30	4.00
	ceapa	5	0.09	-	0.48	2.12
	Unt 72,5%	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	ulei	5	-	2.97	-	26.97
	smintina	10	0.28	2.00	0.32	20.00
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	Gulas cu orez	60/200				
	carne de bovina	60	12.61	4.20	-	90.00
	tomate in suc propriu	5	0.05	0.02	0.15	0.95
	crupa de orez	35	2.53	0.69	21.83	126.47
	Unt 72,5%	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	Fruite proaspete sezoniere	100	0.72	-	17.29	74.11
5	Compot din prune	200				
	prune	50	0.35	-	6.44	29.21
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
6	Pâine de grâu cu fier si acid folic	50	4,05	0.60	24,00	133,50
	TOTAL		24,11	33,41	102,10	837,80
	Prețul dejun + prânz (28,00 lei)					



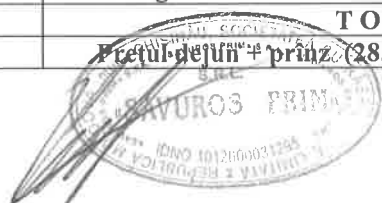
II Săptămîna Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejun(13,65 lei) complex 1 cl I-IV					
1	Paste cu brinza	150				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	crupa de gris	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	Unt 72,5%	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte2,5 %	40	1.20	0.80	2.00	20.80
2	Mere coapte cu magiun	80/10				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	Ou fiert	50	6.00	4.00	10.00	104.00
	Dejun(13,65 lei) compl 2 cl V-IX		25,82	19,32	56,38	500,46
	Total					
1	Paste cu brinza	150				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	paste	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	unt72,5%	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte2,5 %	40	1.20	0.80	2.00	20.80
2	Mere coapte cu magiun	80/10				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	Omleta (ou ,lapte,unt)	75/5/50	6.45	8,88	2,936	117,52
	Total		26,27	24,20	89,31	513,98
	Prânzul (14,35 lei GRP,TBC)					
1	Salată vitaminca	100				
	Sfecla rosie	50	0.50	-	3.02	15.08
	morcov	50	0.30	-	2.11	9.06
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	Supa cu fidea si legume	250				
	fidea	40	4.00	0.52	29.60	144.00
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	ceapa	20	0.29	-	1.60	7.06
	cartofi	30	0.72	0.04	6.84	28.80
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	Pirjoala cu mazare uscata	7565/200				
	carne din fileu de pui	75	10.45	4.42	3.02	59.80
	ceapa	5	0.07	-	0.40	1.76
	ulei	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	piine de griu	12	0.97	0.14	5.76	32.04
	morcov	10	0.14	0.01	0.75	4.26
	lapte2,5 %	20	0.60	0.40	1.00	10.40
	mazare uscata	128	2.38	0.12	22.57	95.04
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
	ou	50	6.00	4.00	10.00	104.00
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.70	0.20	18.01	69.03
5	Suc din tomate(de 5g zahar liber)	200	0.40	-	22.00	92.00
6	Pâine de grâu cu fier si acid folic	70	4.86	072	28.80	160.20
	TOTAL		27.39	15.76	151.57	839.75
	Prețul dejun + prînz (28,00 lei)					



II Săptămână Miercuri

<i>Nr</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	Dejun(13,65 lei) complex 1					
1	Terci din mei cu lapte	200				
	mei	40	4.36	1.66	28.91	149.69
	lapte (2,5% grăsime)	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt grasimi vegetale (72.5%)	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu cascaval	40/15				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	40	3.60	1.20	19,20	103,20
	cascaval 45 %	15	3.74	3.89		55,87
3	Fructe proaspete de sezon	150	0.53	-	19.92	62.04
4	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
	TOTAL		15.85	13.28	90.81	525.41
	Dejun(13,65 lei) complex 2					
1	Terci din hrisca cu lapte	200				
	hrisca	40	4,59	0,79	23,36	135,83
	lapte (2,5% grăsime)	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt grasimi vegetale (72.5%)	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Iaurt	100	2,00	3,00	4,00	50,00
3	Fructe proaspete banane	100	0,98	0,29	21,56	87,22
4	Cacao	180				
	cacao praf	5				
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 2,5 %	150	4.40	2.8 0	7.00	78.00
	TOTAL		15,60	13,48	86,72	513,45
	Prânzul (14,35 lei GRP,TBC)					
1	Salată din cartofi	100				
	cartofi	100	2.02	0.10	19.45	80.64
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	verdeata	5	1.18	0.25	2.97	2.18
2	Bors cu varza	250				
	cartofi	50	0.86	0.04	8.21	34.56
	varza	35	0.29	-	1.94	11.16
	morcov	30	0.40	0.03	2.13	12.46
	pasta de tomate	10	0.54	-	1.50	8.50
	verdeturi	5	1.18	0.25	2.97	2.18
	ceapa	5	0.09	-	0.48	2.12
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	Bitoc din fileu cu cr.arpăcaș	75/150/10				
	Fileu de gaina	65	13,52	5.72	3.90	77,95
	unt	5	0.03	4,60	0.05	37,40
	Crupe de arpăcaș	60	7,13	0.59	39,80	212.06
	pesmeți	8	0.62	0,09	3.70	20.03
	ulei	8	-	7,43	-	68,00
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.40	-	11.44	47.56
5	Compot din fructe prospete	200/10				
	mere	20	0.09	-	2.49	10.34
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	Pâine de grâu cu fier si acid folic	60	4.86	0.72	28.80	213.60
	TOTAL		40.08	27.11	119.35	982,06
	Prețul de vânzare prânz (28,00 lei)					



II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejun(13,65 lei) complex 1					
1	Terci din fulgi de ouas pe apa	200				
	Fulgi de ouas	40	4,76	2,32	26,13	98,30
	unt grasimi vegetale (72.5%)	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu unt si gem	40/10/10				
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	40	4.05	0.60	24.00	100.50
	unt grasimi vegetale (72.5%)	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	gem	15	0.10	-	8.70	40.05
3	Fructe proaspete	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Lapte 2,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	TOTAL		16.49	18.56	100.38	541.49
	Dejun (13,65 lei) complex 2					
1	Ou dietetic fiert	50	6.79	5.22	0.52	74.65
2	Terci din fulgi de ouas pe apa	200				
	Fulgi de ouas	70	8.32	4.06	45.73	172.03
	unt72,5%	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
3	Fructe proaspete	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Cafea cu lapte	150				
	cafea praf	5				
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	lapte 2,5 %	135	4.05	2.70	6.75	70.20
	TOTAL		19,75	20,18	120.08	523,32
	Prânzul (14,35 lei GRP,TBC)					
1	Salată dinrosii cu ceapa verde	100				
	rosii	80	0.48	-	3.39	14.54
	ceapa	30	0.51	-	2.87	12.70
	ulei	3	-	2.97	-	26.97
2	Supa cu fasole	250/10				
	fasole	40	8.760	0.40	21.49	120.59
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	ceapa	10	0.17	-	0.96	4.23
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	Tiftelute pe abur cu cr.de griu	65/200				
	Fileu de gaina	80	16.64	7.04	4.80	95.20
	Unt 72,5%	4	0.02	3.28	0.04	29.92
	oua	15	1.98	1.52	0.15	11.77
	ceapa	10	0.17	-	0.96	4.23
	Lapte 2,5%	10	0.30	0.20	0.50	5.20
	Pesmeti din piine	5	0.41	0.06	2.40	13.90
	Crupe de griu	30	3.56	0.30	19.90	106.03
	Piine alba	5	0.41	0.06	2.40	13.35
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	Compot din fructe prospete	200/10				
	mere	50	0.20	-	5.67	23.58
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
5	Pâine de grâu cu fier si acid folic	60	5.40	1.80	28.80	154.80
	TOTAL		38.50	34.92	118.12	852.66
	Prețul dejun + prînz (28,00 lei)					



II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejunul (13,65 lei) complex 1					
1	Pește copt cu	50/150/30				
	pește	50	8.72	2.41	-	74.90
	făină de grâu	5	0.50	0.05	3.65	17.90
	ulei	5	-	3.96	-	35.96
2	Mamaliguta	60/10	7,96	3,18	53,33	220,48
	Unt grasimi vegetale (72.5%)	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare iodata de masa		0.01	0.01		
3	Compot din prune	200				
	prune uscate	50	0.35	-	6.44	29.21
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
4	Portocale	75	0.53	0.16	11.55	46.75
	Total		18,13	17,97	77,96	534,80
	Dejunul (13,65 lei) complex 2					
1	Paste cu cascaval (45%grasime)	200				
	paste	70	7.00	0.91	51.80	252.00
	cascaval (45%grasime)	20	4.99	5.18	-	74.50
	unt 72,5%	5	0.03	4.10	0.05	37.40
2	Portocale	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	0.13	0.57
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	1.03	0.81	2.61
	Total		12.67	10.49	86.12	465.00
	Prânzul (14,35 lei GRP,TBC)					
1	Salată din legume proaspete	100				
	varza	30	0.24	-	1.64	9.42
	morcov	30	0.40	0.03	2.19	12.46
	castraveti proaspeti	20	0.16	-	0.60	2.40
	verdeata	30	5.04	1.06	12.72	9.36
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	Bors de țară cu legume	250/10				
	varza	60	0.48	-	3.24	18.60
	cartofi	40	0.81	0.04	7.66	32.26
	sfecla	14	0.24	-	1.51	6.02
	morcov	15	0.20	0.02	1.06	6.23
	ceapă	7	0.42	-	0.67	2.96
	unt 72,5%	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	File de pui cu sos roșu	50/40				
	fileu	50	8.72	2.41	-	74.90
	ceapa	14	0.24	-	1.36	6.00
	Tomate in suc propriu	45	0.90	0.05	8.55	36.00
	Faina de grâu	10	0.08	-	0.54	3.10
	morcov	10/16	0.18	0.02	1.04	6.03
	ulei	10/5	-	9.90	-	89.90
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	Varză inabusita	150	0.29	-	1.94	11.16
	varza	120	3.56	0.30	19.90	106.03
	Morcov	25	0.41	0.06	2.40	13.35
	cepa	20	-	4.95	-	44.95
	ulei	10	3.56	0.30	19.90	106.03
5	Suc de mere	200	0.40	-	22.00	92.00
6	Pâine de grâu cu fier si acid folic	60/60	4.86/5.40	0.72/1.80	28.80/28.80	160.20
	TOTAL		28.70	27.08	123.03	922,28
	Prețul dejun + prânz (28,00 lei)					



LUNI - 1

Clasele V-IX

<i>n r.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	Dejunul complex 1					
2	Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)	50/10/15				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	50	4.05	0.60	24.00	133.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	magiun	15	0.38	0.15	8.46	33.00
2	Terci dens din crupe de gris	200				
	crupa de gris	30	3.37	0.21	21.79	102.39
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.10
3	Fructe proaspete de sezon	150	0.53	-	14.92	62.04
	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		8.48	17.37	94.52	556.20
	Dejunul complex 2					
1	Tartină cu cascaval	50/15				
	pâine de grâu cu faina integral	50.00	5.00	0.50	36.50	179.00
	cascaval 45%	15	3.74	3.89	-	55.87
2	Terci dens din crupe de ovas	200				
	crupa de griu	30	3.56	0.30	19.90	106.03
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.10
3	Fructe proaspete de sezon	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		13.78	13.50	100.28	605.61



MARȚI - 2
Clasele V-IX

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Supă cu fedea pe lapte (grasime 3,5%)	200				
	paste fainoase	60	6.00	0.78	44.40	216.00
	lapte 3,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.20
2	Chifla (achizitionata)	60	6.00	0.96	30.00	154.20
3	Cacao din lapte grasime 3,5%	150				
	cacao praf	3	0.72	0.51	0.81	10.71
	lapte	140	4.20	2.80	7.00	72.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	TOTAL		17.69	14.55	100.83	609.74
Dejunul complex 2						
1	Supă din crupe de mei pe lapte (grasime 3,5%)	200				
	mei	60	6.00	0.78	44.40	216.00
	lapte 3,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.20
2	Chifla (achizitionata)	60	6.00	0.96	30.00	154.20
3	Lapte fiert grasime 2,5%	200				
	lapte	200	6,22	4,00	10,00	104,00
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	TOTAL		21.92	7.94	107.41	595,43



MIERCURI - 3

Clasele V-IX

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejunul complex 1					
1	Budince din orez stafide	150/5				
	orez	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	brinza de vaci	50	8.00	4.50	0.50	100.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	pesmeti pane	5	0.41	0.06	2.40	13.35
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
2	Ou dietetic fiert	50	6.79	5.22	0.52	74.65
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
4	Pâine de secară	20	1.80	0.60	9.60	51.60
	TOTAL		21.08	16.84	77.12	581.96
	Dejunul complex 2					
1	Terci dens din crupe de ovas cu stafide pe lapte de 3,5% de grasime	150/5				
	ovas	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
2	Ou dietetic fiert	50	6.79	5.22	0.52	74.65
3	Lapte fiert (grasime 3,5%)	150	4.50	3.00	7.50	78.00
4	Covrigei	45	4.95	1.35	35.55	144.00
5	Pâine de secară	20	1.80	0.60	9.60	51.60
	TOTAL		30,42	21,18	127,71	610,00



JOI -4
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	Dejunul complex 1					
1	Terci dens din hrisca pe lapte (3,5% grăsime)	250				
	hrisca	40	4.59	0.79	23.36	135.83
	lapte 3,5 %	130	3.90	2.60	6.50	67.60
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	Iaurt <i>natural 2,6%</i>	100	2	3	4	50.00
3	Fructe proaspete	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Ceai cu zahar	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	45	4.95	1.35	35.55	144.00
	TOTAL		16.03	15.94	94.32	569.07
	Dejunul complex 2 clasele V-IX					
1	Terci dens din arpacas pe lapte (3,5% grăsime)	250				
	arpacas	40	3.96	0.51	26.14	128.30
	lapte 3,5 %	130	3.90	2.60	6.50	67.60
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	Iaurt din <i>natural 2,6%</i>	100	2	3	4	50.00
3	Fructe proaspete	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Ceai cu zahar	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	45	4.95	1.35	35.55	144.00
	TOTAL		16.09	15.66	96.54	561.64



VINERI -5
Clasele V-IX

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Terci dens din gris pe lapte (3,5% grăsime)	200				
	Gris	40	3.49	0.22	22.52	105.80
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
2	Fructe proaspete (banane)	150	0.53	-	14.92	62.04
3	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
4	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	50	4.10	4.75	37.00	213
	TOTAL		14.80	15.87	119.83	585.05
Dejunul complex 2						
1	Terci dens din mei pe lapte (3,5% grăsime)	200				
	mei	40	4.36	1.66	28.91	149.69
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
2	Fructe proaspete (banane)	150	0.53	-	14.92	62.04
3	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	9.90	34.80
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
4	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	50	4.10	4.75	37.00	213
	TOTAL		15.80	17.30	121.29	611.54



LUNI -6
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	Dejunul complex 1					
1	Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)	200				
	orez	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Covrigei	50	5.50	1.50	39.50	160.00
3	Cacao	200				
	cacao praf	5	1.28	0.27	1.48	16.00
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	Total		13.70	9.81	107.55	563.22
	Dejunul complex 2					
1	Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)	200				
	orez	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)	50/10				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	50	4.05	0.60	24.00	133.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	magiun	15	0.38	0.15	8.46	33.00
3	Lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	Total		15.43	19.46	76.33	576.32



MARTI -7
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
Dejunul complex 1						
1	Budincea cu brinza	150				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	crupa de gris	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte	40	1.20	0.80	2.00	20.80
2	Mere coapte cu magiun	80/10				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	25	2,05	2,35	18,5	106,5
4	Lapte fiert 3,5 %	200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Total		27,87	21,32	66,38	606,46
Dejunul complex 2						
1	Paste cu brinza	150				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	paste	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte	40	1.20	0.80	2.00	20.80
2	Mere coapte cu magiun	80/10				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	25	2,05	2,35	18,5	106,5
4	Lapte fiert 3,5 %	200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Total		27,87	21,32	66,38	606,46



MIERCURI -8

Clasele V-IX

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 2						
1	Terci din mei cu lapte (3,5% grăsime)	200				
	mei	40	4,36	1,66	28,91	149,69
	lapte 3,5 %	120	3,60	2,40	6,00	62,40
	unt	5	0,03	4,10	0,05	37,40
	zahar	10	-	-	9,90	34,80
2	Tartina cu cascaval	40/15				
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	40	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cascaval 45 %	15	3,74	3,89		55,87
3	Fructe proaspete de sezon	150	0,53	-	19,92	62,04
4	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	14,85	52,20
	lamiie	15	0,09	0,03	0,18	2,61
	TOTAL		15,85	13,28	100,81	560,21
Dejunul complex 2						
1	Terci din hrisca cu lapte (3,5% grăsime)	200				
	hrisca	40	4,59	0,79	23,36	135,83
	lapte 3,5 %	120	3,60	2,40	6,00	62,40
	unt	5	0,03	4,10	0,05	37,40
	zahar	10	-	-	9,90	34,80
2	Iaurt	100	2,00	3,00	4,00	50,00
3	Fructe proaspete banane	100	0,98	0,29	21,56	87,22
4	Cacao	200				
	cacao praf	5				
	zahar	15	-	-	14,85	52,20
	lapte 3,5 %	180	5,40	3,60	9,00	93,60
	TOTAL		16,60	14,08	88,72	553,45





VINERI-10

Clasele V-IX

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejunul complex 2					
1	Paste cu cascaval (45%grasime)	200				
	paste	70	7.00	0.91	51.80	252.00
	cascaval (45%grasime)	20	4.99	5.18	-	74.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
2	Banane	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	25	2.05	2.37	18.00	107.00
4	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	0.13	0.57
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	1.03	0.81	2.61
	Total		14.72	12.76	97.67	572.00
	Dejunul complex 2					
1	Paste cu cascaval (45%grasime)	200				
	paste	70	7.00	0.91	51.80	252.00
	cascaval (45%grasime)	20	4.99	5.18	-	74.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
2	Portocale	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	25	2.05	2.37	18.00	107.00
4	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	0.13	0.57
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	1.03	0.81	2.61
	Total		14.72	12.76	97.67	572.00

