

COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Sudochia Teaci
2019

APROBAT
Director ÎSAP cantina



Liceist”
Ana Pascal
2019

MENIU-MODEL

pentru două săptămâni pentru cantinele
şcolare ale ÎSAP „LICEIST”
pe anii 2019-2020

Luni /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						583,62
215	Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		100/5/15				284,2
	paste	26		2,6	0,68	38,48	187,20
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	cașcaval(45%)	16		3,99	4,15		59,60
1	Tartină cu unt		20/50				283,1
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
85	Ou fiert	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
451	Ceai cu zahăr și lămie		200/10				53,94
	ceai	0,2					
	zahăr	15				14,85	52,20
	lămie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
	Prânzul						968,95
	Salată din sfeclă fiartă		100				79,35
	sfeclă fiartă	100		1,36		8,64	34,40
	ulei	5			4,95		44,95
92	Borș cu varză, cartofi, smântână și carne de pui	75	250/5/56				133,03
	Carne de pui	75		11,70	4,95	3,38	66,94
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2			1,98		17,98
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
733	Pârjoală din fileu de pui		75/5				222,35
	fileu	55		11,44	4,84	3,30	65,45
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04
	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
	apa	18					
	ulei	7,5			7,43		67,43
	sare	2					
1981	Terci din orez		150				238,01
	Crupe de orez	35		3,97	1,09	34,3	198,74

	unt	5,25		0,02	2,87	0,03	39,27
	sare	2					
	apă	108					
428	Compot din prune proaspete		200				76,41
	prune	45,6		0,29		5,34	24,21
	zahăr	15				14,85	52,20
	Banane		100	0,70	0,21	15,4	62,3
	Pîine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pîine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
	TOTAL						1552,57

* Pîine albă integrală/ secară

Marți /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						630,26
43	Tartină cu unt		50/10				208,3
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
384	Terci din arnautca pe apa cu unt, zahar		150/10				454,84
	arnautca	60		7,13	0,59	39,8	282,74
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	Iaurt natural 2.6%	125		2,50	3,75	5,00	62,50
	Ceai de macieș	200					37,8
	măcieș	20					
	zahăr	10					34,80
	Prânzul						903,08
	Salată din castraveți, tomate și ceapă	100					62,61
	Castraveți	50		0,37		1,40	5,58
	Tomate	50		0,29		2,00	8,55
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
115	Supă cu cartofi și paste		250				149,45
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	paste făinoase	10		1,00	0,13	7,40	36,00
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	pătrunjel, mărar	4		0,07	0,00	0,20	0,87
	ulei	5			4,95		44,95
	sare	2					
326	Carne de vită înăbușită		75/50				167,8
	carne de vițel	100,0		15,15	5,25		112,5
	ulei	4,2			4,16		37,76
	morcov	5		0,05	0,00	0,28	1,64
	ceapă	5		0,07		0,40	1,76
	pastă de rosii	4		0,22		0,60	3,40
	făină	3		0,30	0,03	2,19	10,74
	Sare	2					
149	Piureu de cartofi		150/10				195,76
	cartofi	210		3,02	0,15	28,76	120,96
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8

	apă	16,6					
	sare	2					
428	Compot din mere		200				53.66
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
	Struguri		150	0,91	0,26	23,49	90,05
	Pâine*	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
	Pâine	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
	TOTAL						1533.34

* Pâine albă integrală/ secară

Miercuri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						652,65
43	Tartină cu majiun		20/30				124,1
	Majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
	Budincă din brânză de vaci cu unt		200/5				424,55
	brânză	120		19,2	10,80	1,2	241,2
	crupă de griș	15		1,69	0,1	10,9	51,19
	zahăr	12				11,88	41,76
	lapte	50		1,5	1,0	2,5	26,0
	ou	21,7		2,45	1,89	0,19	27,0
	unt	5		0,03	4,1	0,05	37,40
	Lapte fiert		200				104
	lapte			6,0	4,0	10,0	104
	Prânzul						869,43
47	Salată de varză proaspata	100					73,54
	varză	97,5		0,62		4,21	24,18
	ceapă	12,5		0,18		1,0	4,41
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
110	Supă cu cartofi și orez		250				124,18
	cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	ulei	2,5			2,48		22,48
	Sare	2					
	orez	15		1,08	0,3	9,36	54,2
	Pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
733	Fileu de găină fiert cu unt		75/10				164,05
	Fileu de găină	75		15,6	6,6	4,5	89,25
	unt	10		0,03	4,1	0,05	74,80
	Sare	2					
383	Terci din hrișcă		150				263,88
	Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7
	unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18

Sare	2					
Fructe proaspete		100				60,03
struguri	100		0,61	0,17	15,66	60,03
pîine *	35	35	2,84	0,42	16,80	93,45
pîine secară	35	35	3,15	1,05	16,80	90,30
TOTAL						1522.08

* Pîine albă integrală

Joi /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						694,55
1	Tartină cu unt		20/50				283,1
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
190	Terci din orez, lapte, curaga		200/10/10				335,29
	orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
	apă	67					
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	6				5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
448	Ceai cu zahăr		200/10				34,80
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Mere proaspete		100	0,35		9,94	41,36
	Prânzul						801,54
	Salată de roșii		100				49,47
	roșii	80		0,46		3,19	13,68
	ceapă	25		0,36		2,00	8,82
	Ulei nerafinat	3			2,97		26,97
106	Rasolnic		250				118,83
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	castraveți murați	17		0,17	0,03	0,51	2,04
	smântână	5			4,95		44,95
	ulei	5			4,96		44,96
	Sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
1981	Terci din arnăut		150				238,24
	Crupe arnăut	60		7,13	0,59	39,8	212,06
	apă	60					
	unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
	Sare	2					
733	Bitoc din fileu de găină		75/5				161,09
	fileu de găină	55		11,44	4,84	3,30	65,45
	apă	12					
	pâine	12		0,97	0,14	5,76	32,04

	pesmeți	7,5		0,61	0,09	3,60	20,03
	ulei	7,5			7,43		67,43
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
428	Compot din prune		200				76,41
	prune	45,6		0,29		5,34	24,21
	zahăr	15				14,85	52,2
	Portocale	100		0,63	0,07	7,7	32,9
	Pâine *	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
	TOTAL						1528,99

Vineri /1/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						627,68
190	Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				385,38
	hrișcă	72		8,04	1,39	40,89	237,7
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	6				5,94	20,88
	unt	10		0,06	8,20	0,09	74,80
3	Tartină cu majiun		10/50				155,5
	majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
456	Cacao cu lapte		200				86,8
	cacao	3					
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	apă	100					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Prânzul						873,57
	Salată din cartofi		100				84,57
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	ulei	3			2,97		26,97
111	Supa cu cartofi si arpacas.		250				134,13
	cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30
	arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
	morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	ulei	2.5			2,48		22,48
	sare	2					
	pătrunjel	4		0,07		0,20	0,87
249	Pește copt cu legume		75/30				162,20
	peste	130		12,6	3,48		108,19
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53
	ulei	5			4,95		44,95
	sare						
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulce	10		0,08		0,45	2,25
224	Mămăliguță		150				187,87
	Făină de porumb	50		4,98	1,99	33,33	161,69
	unt	3.5		0,02	2,87	0,03	26,18
	Sare						
428	Compot din fructe uscate		200				147,30
	Fructe usc.	45		0,77	0,32	28,35	112,5
	zahăr	10				9,90	34,80

Piine *	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Piine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
TOTAL						1501,25

* Piine albă integrală/ secară

Luni /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						569,14
	Terci din mei cu dovleac pe apă cu unt		200/5				232,4
	crupe de mei	30		3,27	1,25	21,68	112,27
	dovleac	35		0,25		1,47	6,37
	lapte	100		3,00	2,00	5,00	52,00
	zahăr	7				6,93	24,36
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
3	Tartină cu cașcaval, unt		10/20/50				208
	unt	10		0,06	8,2	0,09	74,8
	cașcaval	20		4,99	5,18		74,50
	pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
451	Ceai cu zahăr și lămâi		200/10				34,8
	Ceai	2					
	zahăr	15				14,85	52,5
	lămâi	10		0,06	0,02		1,54
	Prânzul						939,47
	Salată din morcov cu mere		100				81,53
	Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
	Mere	25		0,09		2,49	10,34
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
122	Supă țărănească cu carne de pui		250/56				167,82
	Carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
	Varză	37,5		0,24		1,62	9,30
	Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
	Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	Ulei	5			4,95		44,95
	Sare	2					
	Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
374	Chiftelute din carne de bovină		80/5				127,47
	Carne de bovină	53		11,36	3,94		84,38
	Apă	11					
	Pâine	8		0,65	0,10	3,04	21,36
	Ceapă	21		0,30		1,68	7,41
	Făină	4		0,40	0,04	2,92	14,32
	Sare	2					
	Unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40

214	Paste fierte		150				230,44
	Paste	53		5,3	0,69	39,22	190,8
	Unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	Sare	2					
428	Compot din prune		200				107,1
	Prune	44,4		0,28		5,19	23,58
	Zahăr	10				23,76	83,52
	Mere proaspete	100		0,35		9,94	41,36
	Pâine *	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45
	Pâine	35		3,15	1,05	16,80	90,30
	TOTAL						1508,61

* Pâine albă integrală/ secară

Marti /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						605,58
215	Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				284,2
	paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	cașcaval(45%)	16		3,99	4,15		59,60
	sare	2					
	Ou fiert		45	5,09	3,92	0,39	55,98
43	Tartină cu majiun		20/30				124,1
	Magiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
448	Ceai cu zahăr		200/10				34,8
	Ceai	2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Biscuiți		25	2,05	2,38	18,5	106,5
	Prânzul						848,70
76	Vinegret din legume		100				81,81
	sfecă	19,2		0,26		1,66	6,60
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
	castraveți murați	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
	ceapă	17,9		0,26		1,43	6,32
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
	sare	2					
115	Supă de cartofi și tăței de casă		250				126,55
	cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
	tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
	morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de roșii	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2,5			2,48		22,48
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
337	Gulaș din carne de bovină		75/50				174,33
	carne de bovină	100		15,15	5,25		112,5
	ulei	4,2			4,16		37,76
	ceapă	18		0,26		1,44	6,35
	pastă de tomate	4		0,22		0,60	3,40
	făină de grâu	4		0,40	0,04	2,92	14,32

	sare	2					
	Mazăre fiartă		150				254,85
	mazăre	69		16,8	0,69	36,39	215,58
	unt	5,3		0,03	4,3	0,05	39,27
	sare	2					
428	Compot din mere		200				53,66
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,90	34,80
	Pîine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
	Pîine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
	TOTAL						1527,13

* Pîine albă integrală/ secară

Miercuri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						547.46
196	Terci din fulgi de ovăs, lapte, stafide		200/10/10				295.56
	Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88
	apa	60					
	zahar	6				5.94	20.88
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8
	lapte	100		3	2	5	52.0
	stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
	Iaurt natural 2.6%		125	2.5	3.75	5	62.5
3	Tartină cu cașcaval		20/30				154,60
	cașcaval	20		4.99	5.18		74.5
	pâine	30		2.43	0.36	14.4	80.1
	Ceai de macieș	200					34.8
	măcieș	20					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Prânzul						964,13
	Vinete cu ceapa		100				47.89
	vinete	90		0.49	0.08	4.05	19.44
	ceapa	4,2		0.06		0.34	1.48
	Ulei nerafinat	3			2,97		26,97
92	Ciorba cu legume, smântână și carne de pui		250/5/56				133,03
	carne de pui	75		11,7	4,95	3,38	66,94
	varză	22,5		0,14		0,97	5,58
	cartofi	40		0,58	0,03	5,47	23,04
	morcov	9,5		0,10	0,01	0,53	3,12
	ceapă	12		0,17		0,96	4,23
	pastă de tomate	2		0,11		0,30	1,70
	ulei	2			1,98		17,98
	sare	2					
	pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	smântână	5		0,14	1,00	0,16	10,00
733	Fileu de găina inabusita		75/10				
	fileu de găină	111		23.09	9.77	6.66	132.09
	ulei	7,5				7.43	67.43
	unt	10		0.06	8.2	0.09	74.8
	Sare	2					
384	Terci din griu		150				244,63

	grâu	58		6,89	0,57	38,47	204,99
	unt	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
	sare	2					
428	Compot din mere		200				53,66
	mere	45,6		0,16		4,53	18,86
	zahăr	10				9,9	34,8
	prune		100	0,63		11,70	53,10
	pâine *	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
	pâine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
	TOTAL						1511,59

* Pâine albă integrală/ secară

Joi /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						559.69
	Omleta		75/5				117.52
	ou	43,5		4,92	3,78	0,38	54,12
	lapte	50		1,50	1,00	2,50	26,00
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
384	Terci din arnautca pe apa cu unt		200/10				235.82
	arnautca	77,6		8,72	0,54	56,36	264,84
	zahăr	10				9,90	34,80
	unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
43	Tartina cu gem		20/30				133.5
	gem	20		0,13		11,60	53,40
	pâine	30		2,43	0,36	14,40	80,10
441	Mere		80				38.05
	Mar	92		0,32		9,15	38,05
448	Ceai cu zahăr		200				34.80
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Prânzul						864,63
	Salata din sfecla cu prune		100				99.71
	sfecla	72		0,98		6,22	24,77
	Prune uscate	20		0,34	0,14	12,60	50,00
	zahar	2				1,98	6,96
	Ulei nerafinat	2			1,98		17,98
113	Supă cu cartofi și fasole		250				118.83
	cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
	fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
	ceapă	10		0,14		0,80	3,53
	ulei	2,5			2,48		22,48
	Sare	2					
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	Ficat de gaina inabusit in sos		75/50				166,57
	Ficat de găină	100		15,6	6,6	4,5	89,26
	ulei	5			4,95		44,95
	morcov	15		0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă	15		0,21		1,20	5,29
	făină	5		0,50	0,05	3,65	17,90
	Pasta de roșii	5		0,27		0,75	4,25

	Sare	2					
428	Compot din mere		200				53,16
	mere	44,4		0,16		4,42	18,36
	zahăr	10				9,90	34,80
149	Piureu de cartofi		150/5				156,33
	cartofi	116		1,67	0,08	15,87	66,82
	unt	5		0,03	4,10	0,05	37,40
	apă	16,6					
	sare	2					
	Struguri		100	0,61	0,17	15,66	60,03
	Biscuiți		25	2,05	2,38	18,5	106,5
	Pâine *	40	40/40	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine cu secară	40		3,60	1,20	19,20	103,20
	TOTAL						1530,82

* Pâine albă integrală/ secară

Vineri /2/

Nr. recept	Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	Dejunul						644,42
1	Tartină cu unt		20/50				283.1
	unt	20		0,12	16,40	0,18	149,60
	Pâine	50		4,05	0,60	24,00	133,50
	Puding din brinza cu morcov		200/10				326.52
	brânza	80		12,80	7,20	0,80	160,80
	zahar	10				9,90	34,80
	ou	52,2		5,90	4,54	0,45	64,94
	morcov	40		0,42	0,03	2,24	13,12
	smintina	10		0,28	2,00	0,32	20,00
	unt	2		0,01	1,64	0,02	14,96
	faina	5		0,50	0,05	3,65	17,90
448	Ceai cu zahăr		200				34,8
	Ceai	0,2					
	zahăr	10				9,9	
	Prânzul						873,29
	Salată din castraveți, tomate și ceapă	100					62.61
	Castraveți	50		0,37		1,40	5,58
	Tomate	50		0,29		2,00	8,55
	Ceapă verde	10		0,14		0,80	3,53
	Ulei nerafinat	5			4,95		44,95
114	Supă de cartofi cu mazare		250				123.75
	cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
	mazare	20		1,08	0,30	9,36	54,20
	morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
	ceapă	10		0,17		0,96	4,23
	ulei	2,5			2,48		22,48
	sare	2					
	patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
	Pește copt cu legume		75/10				163.14
	peste	75		7,27	2,01		62,42
	ceapă	15		0,21		1,20	5,29
	ulei	10			9,90		89,90
	sare	2					
	morcov	10		0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulce	10		0,08		0,45	2,25

383	Terci din hrișcă		150				263,88
	Crupă de hrișcă	69		8,04	1,39	40,89	237,7
	unt	3,5		0,02	2,87	0,03	26,18
	sare	2					
448	Ceai cu zahăr		200				34,80
	ceai	0,2					
	zahăr	10				9,90	34,80
	Mere proaspete		100	0,35		9,94	41,36
	Pâine *	35	35/35	2,84	0,42	16,80	93,45
	Pâine cu secară	35		3,15	1,05	16,80	90,30
	TOTAL						1517,71

* Pâine albă integrală/ secară