
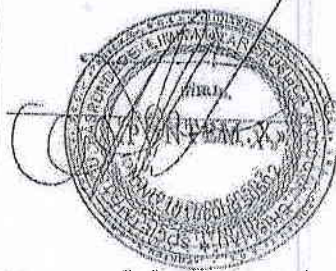


| | |
|--|--|
| COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef. CSP Chisinau  Data 06 / 12 / 2024 | APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  UZOR Doina Data 02 / 12 / 2024 |
|--|--|

**Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația cu dejun și prânz a elevilor din instituțiile de
educație primar, gimnazial și liceal din mun. Chisinau, alimentate de
"PONTEM.X" SRL
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2025**

| Luni Saptămăna 1 | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1. | Supă cu tăiței și smântână | 1/300/20 | | | 17.50 | 11.88 | 48.94 | 275.75 |
| | Cartofi | | 0.060 | 0.040 | 0.86 | 0.04 | 8.21 | 34.56 |
| | Tăiței | | 0.020 | 0.020 | 2 | 0.26 | 14.8 | 72.00 |
| | Ceapă | | 0.030 | 0.025 | 0.43 | 0.05 | 18.4 | 8.06 |
| | Carne de pasăre fără piele și os | | 0.125 | 0.060 | 12.74 | 5.39 | 3.68 | 72.89 |
| | Morcov | | 0.030 | 0.024 | 0.31 | 0.02 | 1.68 | 9.84 |
| | Roșii în sucul lor | | 0.020 | 0.020 | 0.2 | 0.08 | 0.6 | 3.80 |
| | Rădăcină de țelină | | 0.010 | 0.007 | 0.05 | 0.01 | 0.21 | 1.12 |
| | Verdeață | | 0.010 | 0.008 | 0.35 | 0.03 | 0.72 | 3.28 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.003 | 0.003 | | 3 | | 27.00 |
| | Sare iodată | | 0.001 | 0.001 | | | | |
| | Smântână 15% grăsime prelucrata termic | | 0.020 | 0.020 | 0.56 | 3 | 0.64 | 43.20 |
| 2. | Ragu din legume coapte | 1/140/ | | | 2.81 | 3.26 | 17.45 | 106.57 |
| | Cartofi | | 0.030 | 0.020 | 0.43 | 0.02 | 4.10 | 17.28 |
| | Dovlecel | | 0.060 | 0.045 | 0.27 | 0.14 | 2.57 | 5.40 |
| | Vinete | | 0.040 | 0.036 | 0.22 | 0.04 | 1.80 | 8.64 |
| | Ardei dulce | | 0.020 | 0.015 | 0.15 | 0.00 | 0.90 | 4.50 |
| | Brocoli | | 0.050 | 0.036 | 0.72 | 0.00 | 2.16 | 12.24 |
| | Morcov | | 0.070 | 0.056 | 0.73 | 0.06 | 3.92 | 22.96 |
| | Roșii proaspete | | 0.050 | 0.047 | 0.29 | | 2.00 | 8.55 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.003 | 0.003 | | 3.00 | | 27.00 |
| | Sare iodată | | 0.0015 | 0.0015 | | | | |
| 3. | Șnițel de pui | 1/80 | | | 21.13 | 5.71 | 8.11 | 163.57 |
| | Fileu de pui | | 0.115 | 0.080 | 20.13 | 1.61 | 0.81 | 91.77 |
| | Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.010 | 0.010 | 1.00 | 0.10 | 7.30 | 35.80 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.004 | 0.004 | | 4 | | 36.00 |
| 4. | Salată din legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare până la 1,5g sare | 1/50 | 0.053 | | 1.47 | 3.93 | 8.41 | 44.25 |
| | Legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare până la 1,5g sare | | 0.053 | 0.047 | 0.53 | 0.11 | 1.59 | 6.36 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.001 | 0.001 | | 1 | | 9.00 |
| | Seminte de floarea soarelui | | 0.004 | 0.004 | 0.8 | 2.8 | 0.69 | 26.20 |
| | Ceapă | | 0.010 | 0.008 | 0.14 | 0.02 | 6.13 | 2.69 |
| 5. | Compot din fructe uscate | 1/200 | | | 0.43 | 0.68 | 25.70 | 110.03 |
| | Fructe uscate | | 0.025 | 0.025 | 0.43 | 0.68 | 20.75 | 89.75 |
| | Zahăr | | 0.005 | 0.005 | | | 4.95 | 20.28 |
| 6. | Pâine feliata | 1/50/50 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.05 | 0.60 | 24.00 | 133.50 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz | | | | | 51.89 | 27.56 | 156.61 | 962.67 |
| Prețul pentru o zi 18,30 lei | | | | | | | | |

| | | Marți | | Saptămână 1 | | | | |
|---------------------------------------|--|----------|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|
| Prânz | | | | | | | | |
| 1. | Supă cu găluște și smântână | 1/250/20 | | | 3.12 | 6.60 | 20.79 | 132.64 |
| | Cartofi | | 0,040 | 0,030 | 0,580 | 0,030 | 5,470 | 23,040 |
| | Ceapă | | 0,015 | 0,012 | 0,210 | 0,030 | 9,200 | 4,030 |
| | Morcov | | 0,025 | 0,020 | 0,260 | 0,020 | 1,400 | 8,200 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0,003 | 0,003 | | 3,000 | | 27,000 |
| | Verdeață | | 0,010 | 0,008 | 0,350 | 0,030 | 0,720 | 3,280 |
| | Griș | | 0,005 | 0,005 | 0,590 | 0,050 | 3,320 | 17,670 |
| | Oua "Extra" | | 0,005 | 0,005 | 0,570 | 0,440 | 0,040 | 6,220 |
| | Sare iodată | | 0,001 | 0,001 | | | | |
| | Smântână 15% grăsime prelucrata termic | | 0,020 | 0,020 | 0,56 | 3 | 0,64 | 43,20 |
| 2. | Cartofi înăbușiți | 1/150 | | | 3.08 | 3.25 | 27.46 | 102.92 |
| | Cartofi | | 0,050 | 0,040 | 0,720 | 0,040 | 6,840 | 28,800 |
| | Ceapă | | 0,020 | 0,015 | 0,290 | 0,030 | 12,260 | 5,380 |
| | Varza proaspata | | 0,080 | 64,000 | 0,510 | | 3,460 | 19,840 |
| | Morcov | | 0,025 | 0,020 | 0,260 | 0,020 | 1,400 | 8,200 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0,003 | | | 3,000 | | 27,000 |
| | Roșii în suc propriu | | 0,030 | 0,030 | 0,300 | 0,120 | 0,900 | 5,700 |
| | Mazare verde prelucrata termic | | 0,020 | 0,020 | 1,000 | 0,040 | 2,600 | 8,000 |
| 3. | Chifteluțe din carne de vită în crustă de susan | 1/80 | | | 20.92 | 20.97 | 9.79 | 296.02 |
| | Carne de vițel dezosată/degresată | | 0,130 | 0,078 | 15,76 | 5,46 | 0,00 | 117,00 |
| | Sare iodată | | 0,0015 | 0,0015 | | | | |
| | Semințe de susan | | 0,010 | 0,010 | 2,00 | 7,00 | 1,72 | 65,50 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0,010 | 0,010 | 0,81 | 0,12 | 4,80 | 26,70 |
| | Unt fără grasimi vegetale 82% | | 0,002 | 0,002 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 15,60 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0,005 | | | 5,000 | | 45,00 |
| | Ceapă | | 0,005 | 0,004 | 0,07 | 0,01 | 3,07 | 1,34 |
| | Ou "Extra" | | 0,020 | 0,015 | 2,26 | 1,74 | 0,17 | 24,88 |
| 4. | Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui | 1/100 | | | 2.62 | 8.00 | 5.06 | 88.43 |
| | Roșii proaspete | | 0,053 | 0,050 | 0,300 | | 2,110 | 9,060 |
| | Castraveți proaspeti | | 0,040 | 0,030 | 0,300 | | 1,120 | 4,460 |
| | Verdeață | | 0,002 | 0,002 | 0,020 | 0,000 | 0,110 | 0,410 |
| | Semințe de susan | | 0,010 | 0,010 | 2,000 | 7,000 | 1,720 | 65,500 |
| | Ulei de floarea soarelui(nerafinat) | | 0,001 | 0,001 | | 1,000 | | 9,000 |
| 5. | Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1 | 1/200 | 0.200 | 0.200 | 0.40 | 0.40 | 21.00 | 90.00 |
| 6. | Pâine feliată | 1/20/16 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0,050 | 0,050 | 4,50 | 1,50 | 24,00 | 129,00 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0,050 | 0,050 | 4,05 | 0,60 | 24,00 | 133,50 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz | | | | | 38.69 | 41.32 | 132.10 | 972.51 |
| | | | | | | | | Prețul pentru o zi 18,30 lei |

| | | Miercuri | Saptămăna 1 | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1. | Borș din sfeclă | 1/250 | | | 3.33 | 2.28 | 35.07 | 99.92 |
| | Morcov | | 0.030 | 0.024 | 0.310 | 0.020 | 1.680 | 9.840 |
| | Ceapă | | 0.030 | 0.025 | 0.430 | 0.050 | 18.400 | 8.060 |
| | Cartofi | | 0.030 | 0.021 | 0.430 | 0.020 | 4.100 | 17.280 |
| | Sfeclă | | 0.100 | 0.080 | 1.360 | | 8.640 | 34.400 |
| | Rădăcină de țelină | | 0.030 | 0.021 | 0.150 | 0.040 | 0.630 | 3.360 |
| | Verdeață | | 0.010 | 0.008 | 0.350 | 0.030 | 0.720 | 3.280 |
| | Roșii în suc propriu | | 0.030 | 0.030 | 0.300 | 0.120 | 0.900 | 5.700 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.002 | 0.002 | | 2.000 | | 18.000 |
| | Sare iodată | | 0.001 | 0.001 | | | | |
| 2. | Mămăligă | 1/200 | | | 4.80 | 4.60 | 27.47 | 180.30 |
| | Crupe de porumb | | 0.040 | 0.040 | 4.760 | 0.400 | 27.400 | 141.300 |
| | Unt fără grasimi vegetale 82% | | 0.005 | 0.005 | 0.040 | 4.200 | 0.070 | 39.000 |
| 3. | Pârjoala din pește în crusta de susan cu sos din legume | 1/60/30 | | | 21.99 | 26.68 | 27.63 | 356.16 |
| | Pește Hec congelat | | 0.110 | 0.070 | 11.220 | 1.120 | | 52.140 |
| | Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.010 | 0.010 | 1.000 | 0.100 | 7.300 | 35.800 |
| | Oua "Extra" | | 0.020 | 0.017 | 2.260 | 1.740 | 0.170 | 24.880 |
| | Lapte 2,5% | | 0.032 | 0.032 | 0.960 | 0.640 | 1.600 | 16.640 |
| | Morcov | | 0.015 | 0.012 | 0.160 | 0.010 | 0.840 | 4.920 |
| | Semințe de susan | | 0.030 | 0.030 | 6.000 | 21.000 | 5.160 | 196.500 |
| | Roșii în suc propriu | | 0.010 | 0.010 | 0.100 | 0.040 | 0.300 | 1.900 |
| | Sare iodată | | 0.0015 | 0.0015 | | | | |
| | Ceapă | | 0.020 | 0.015 | 0.290 | 0.030 | 12.260 | 5.380 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.002 | 0.002 | | 2.000 | | 18.000 |
| 4. | Salată din varză de pekin | 1/100 | | | 1.02 | 1.13 | 3.45 | 23.62 |
| | Varză de pekin | | 0.080 | 0.065 | 0.790 | 0.130 | 2.100 | 7.870 |
| | Ardei dulci | | 0.030 | 0.025 | 0.230 | 0.000 | 1.350 | 6.750 |
| | Ulei de floarea soarelui (nerafinat) | | 0.001 | 0.001 | | 1.000 | | 9.000 |
| 5. | Compot din fructe proaspete | 1/200 | | | 0.21 | 0.00 | 9.93 | 41.06 |
| | Fructe proaspete, mere | | 0.060 | 0.050 | 0.21 | 0.00 | 5.97 | 24.82 |
| | Zahăr | | 0.004 | 0.004 | | | 3.96 | 16.24 |
| 6. | Pâine feliată | 1/50/50 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.05 | 0.60 | 24.00 | 133.50 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz | | | | | 41.16 | 36.93 | 166.95 | 963.56 |
| Pretul pentru o zi 18,30 lei | | | | | | | | |

| Joi Săptămâna 1 | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa neto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetică kkal |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1. | Supă cu mazăre, verdeață și crutoane | 1/300 | | | 11.22 | 2.73 | 53.28 | 220.89 |
| | Mazăre uscată | | 0.035 | 0.035 | 8.010 | 0.350 | 18.460 | 109.350 |
| | Cartofi | | 0.030 | 0.020 | 0.430 | 0.020 | 4.100 | 17.280 |
| | Ceapă | | 0.030 | 0.025 | 0.430 | 0.050 | 18.400 | 8.060 |
| | Morcov | | 0.030 | 0.025 | 0.310 | 0.020 | 1.680 | 9.840 |
| | Rădăcina de țelină | | 0.015 | 10.500 | 0.070 | 0.020 | 0.320 | 1.680 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.002 | | | 2.000 | | 18.000 |
| | Crutoane (pâine uscată în cuptor) | | 0.020 | 0.020 | 1.620 | 0.240 | 9.600 | 53.400 |
| | Sare iodată | | 0.001 | 0.001 | | | | |
| | Patrunjel | | 0.010 | 0.008 | 0.350 | 0.030 | 0.720 | 3.280 |
| 2. | Orez cu legume | 1/200 | | | 3.99 | 2.03 | 38.59 | 200.15 |
| | Crupe de orez | | 0.050 | 0.050 | 3.600 | 1.000 | 31.000 | 180.680 |
| | Ceapă | | 0.010 | 0.008 | 0.140 | 0.020 | 6.130 | 2.690 |
| | Morcov | | 0.010 | 0.008 | 0.100 | 0.010 | 0.560 | 3.280 |
| | Ardei dulci | | 0.020 | 0.015 | 0.150 | 0.000 | 0.900 | 4.500 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.001 | | | 1.000 | | 9.000 |
| 3. | Batuta de pui la cuptor | 1/70 | | | 20.20 | 5.81 | 8.13 | 161.26 |
| | Fileu de pui | | 0.100 | 0.070 | 17.500 | 1.400 | 0.700 | 79.800 |
| | Ou "Extra" | | 0.015 | 0.013 | 1.700 | 1.310 | 0.130 | 18.660 |
| | Sare iodată | | 0.002 | 0.002 | | | | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.003 | 0.003 | | 3.000 | | 27.000 |
| | Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.010 | 0.010 | 1.000 | 0.100 | 7.300 | 35.800 |
| 4. | Salata din sfeclă cu dovleac copt și semințe de susan | 1/50 | | | 4.09 | 10.50 | 9.47 | 125.97 |
| | Sfecla | | 0.070 | 0.050 | 0.950 | | 6.050 | 24.080 |
| | Dovleac | | 0.020 | 0.010 | 0.140 | | 0.840 | 3.640 |
| | Semințe de susan | | 0.015 | 0.015 | 3.000 | 10.500 | 2.580 | 98.250 |
| 5. | Compot din uscate | 1/200 | | | 0.37 | 12.30 | 21.23 | 91.15 |
| | Fructe uscate | | 0.022 | 0.022 | 0.370 | 12.300 | 18.260 | 78.980 |
| | Zahăr | | 0.003 | 0.003 | | | 2.970 | 12.170 |
| 6. | Pâine feliată | 1/50/50 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.05 | 0.60 | 24.00 | 133.50 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ | | | | | 48.42 | 35.47 | 178.70 | 1061.92 |
| Prețul pentru o zi 18,3 lei | | | | | | | | |

| Vineri Săptămâna 1 | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetică kkal |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1. | Supă cu cartofi și smântână | 1/250/20 | | | 2.95 | 6.30 | 33.55 | 144.19 |
| | Cartofi | | 0.080 | 0.060 | 1.150 | 0.060 | 10.940 | 46.080 |
| | Morcov | | 0.030 | 0.025 | 0.310 | 0.020 | 1.680 | 9.840 |
| | Ceapă | | 0.030 | 0.025 | 0.430 | 0.050 | 18.400 | 8.060 |
| | Roșii în suc propriu | | 0.030 | 0.030 | 0.300 | 0.120 | 0.900 | 5.700 |
| | Rădăcină de țelină | | 0.020 | 0.014 | 0.100 | 0.030 | 0.420 | 2.240 |
| | Mărar | | 0.010 | 0.008 | 0.100 | 0.020 | 0.570 | 2.070 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.003 | 0.003 | | 3.000 | | 27.000 |
| | Smântână 15% grăsime prelucrata termic | | 0.020 | 0.020 | 0.56 | 3 | 0.64 | 43.20 |
| | Sare iodată | | 0.001 | 0.001 | | | | |
| 2. | Pârjoală înpălat cu semințe de susan | 1/70 | | | 17.84 | 20.14 | 13.94 | 244.61 |
| | Carne de vițel | | 0.050 | 0.030 | 6.060 | 2.100 | | 45.000 |
| | Carne de pui dezosată/degresată | | 0.080 | 0.035 | 8.150 | 3.450 | 2.350 | 46.650 |
| | Ceapa | | 0.010 | 0.008 | 0.140 | 0.020 | 6.130 | 2.690 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.006 | 0.006 | 0.490 | 0.070 | 2.880 | 16.020 |
| | Semințe de susan | | 0.015 | 0.015 | 3.000 | 10.500 | 2.580 | 98.250 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.004 | 0.004 | | 4.000 | | 36.000 |
| 3. | Paste cu legume sotate | 1/150 | | | 5.92 | 1.69 | 40.44 | 208.1 |
| | Paste făinoase din făină integrală | | 0.050 | 0.050 | 5.000 | 0.650 | 37.000 | 180.000 |
| | Praz | | 0.010 | 0.008 | 0.180 | 0.020 | 0.460 | 1.920 |
| | Morcov | | 0.030 | 0.025 | 0.310 | 0.020 | 1.680 | 9.840 |
| | Broccoli | | 0.030 | 0.020 | 0.430 | 0.000 | 1.300 | 7.340 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.001 | 0.001 | | 1.000 | | 9.000 |
| 4. | Salată din varză cu porumb | 1/50 | | | 1.23 | 1.20 | 4.48 | 29.55 |
| | Varză proaspătă roșie | | 0.040 | 0.032 | 0.610 | 0.060 | 2.140 | 8.640 |
| | Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic) | | 0.010 | 0.010 | 0.270 | 0.110 | 1.620 | 8.630 |
| | Ulei de floarea soarelui (nerafinat) | | 0.001 | 0.001 | | 1.000 | | 9.000 |
| | Pătrunjel | | 0.010 | 0.008 | 0.350 | 0.030 | 0.720 | 3.280 |
| | Sare iodată | | 0.0015 | 0.0015 | | | | |
| 5. | Pâine felată | 1/50/50 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.05 | 0.60 | 24.00 | 133.50 |
| 6. | Băutură din stafide | 1/200 | | | 0.32 | 0.51 | 15.77 | 84.44 |
| | Stafide | | 0.019 | 0.019 | 0.32 | 0.51 | 15.77 | 68.21 |
| | Zahar | | 0.004 | 0.004 | | | 3.96 | 16.23 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ | | | | | 37.85 | 31.94 | 175.49 | 973.39 |
| Prețul pentru o zi 18,30 lei | | | | | | | | |

| | | Luni | | Saptămâna 2 | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal | |
| Prânz | | | | | | | | | |
| 1. | Zeamă cu carne de pul și smântână | 1/300/20 | | | 18.01 | 12.10 | 49.08 | 278.66 | |
| | Cartof | | 0.060 | 0.040 | 0.86 | 0.04 | 8.21 | 34.56 | |
| | Tăiței | | 0.020 | 0.020 | 2 | 0.26 | 14.8 | 72.00 | |
| | Ceapă | | 0.030 | 0.025 | 0.43 | 0.05 | 18.4 | 8.06 | |
| | Carne de pasăre fără piele și os | | 0.130 | 0.065 | 13.25 | 5.61 | 3.82 | 75.80 | |
| | Morcov | | 0.030 | 0.024 | 0.31 | 0.02 | 1.68 | 9.84 | |
| | Roșii în sucul lor | | 0.020 | 0.020 | 0.2 | 0.08 | 0.6 | 3.80 | |
| | Rădăcină de țelină | | 0.010 | 0.007 | 0.05 | 0.01 | 0.21 | 1.12 | |
| | Verdeață | | 0.010 | 0.008 | 0.35 | 0.03 | 0.72 | 3.28 | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.003 | 0.003 | | 3 | | 27.00 | |
| | Sare iodată | | 0.001 | 0.001 | | | | | |
| | Smântână 15% grăsime prelucrata termic | | 0.020 | 0.020 | 0.56 | 3 | 0.64 | 43.20 | |
| 2. | Chifteluțe din carne de porc cu sos din legume | 1/70/30/ | | | 4.53 | 13.48 | 33.94 | 173.98 | |
| | Carne de porc degresata | | 0.110 | 0.070 | 1.410 | 10.350 | 5.980 | 84.480 | |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.008 | 0.008 | 0.650 | 0.100 | 3.840 | 21.360 | |
| | Ouă "Extra" | | 0.010 | 0.010 | 1.130 | 0.870 | 0.090 | 12.440 | |
| | Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.005 | 0.005 | 0.500 | 0.050 | 3.650 | 17.900 | |
| | Ceapa | | 0.030 | 0.025 | 0.430 | 0.050 | 18.400 | 8.060 | |
| | Morcov | | 0.030 | 0.025 | 0.310 | 0.020 | 1.680 | 9.840 | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.002 | 0.002 | | 2.000 | | 18.000 | |
| | Sare iodată | | 0.0015 | 0.0015 | | | | | |
| | Roșii în suc propriu | | 0.010 | 0.010 | 0.100 | 0.040 | 0.300 | 1.900 | |
| 3. | Plure de mazăre | 1/200 | | | 16.43 | 2.75 | 55.32 | 244.76 | |
| | Mazare uscata | | 0.070 | 0.070 | 16 | 0.7 | 36.92 | 218.7 | |
| | Ceapa | | 0.030 | 0.025 | 0.43 | 0.05 | 18.4 | 8.06 | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.002 | 0.002 | | 2 | | 18.00 | |
| 4. | Legume proaspete portionate | 1/50 | | | 0.30 | 0.00 | 2.11 | 9.06 | |
| | Roșii proaspete | | 0.053 | 0.050 | 0.3 | 0 | 2.11 | 9.06 | |
| 5. | Pâine felată | 1/50/50 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 | |
| | Pâine din făină Integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 | |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.05 | 0.60 | 24.00 | 133.50 | |
| 6. | Suc 100% din fructe cu mal puțin de 5 gr. de zaharuri per1 | 1/200 | 0.200 | 0.200 | 0.40 | 0.40 | 21.00 | 90.00 | |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz | | | | | 48.22 | 30.83 | 209.45 | 1058.96 | |
| Prețul pentru o zi 18.30 lei | | | | | | | | | |

| Marti Saptămăna 2 | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1 | Supă cu orez cu smântână | 1/200/10 | | | 3.29 | 4.61 | 30.33 | 149.71 |
| | Morcov | | 0.03 | 0.03 | 0.31 | 0.02 | 1.68 | 9.84 |
| | Dovlecel | | 0.05 | 0.03 | 0.23 | 0.10 | 2.14 | 4.50 |
| | Ceapă | | 0.02 | 0.02 | 0.29 | 0.03 | 12.26 | 5.38 |
| | Orez | | 0.02 | 0.02 | 1.45 | 0.40 | 12.47 | 72.27 |
| | Radacina de telina | | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.03 | 0.42 | 2.24 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.00 | 0.00 | | 1.00 | | 9.00 |
| | Sare iodata | | 0.001 | 0.001 | | | | |
| | Smântână 15% grăsime prelucrata termic | | 0.020 | 0.020 | 0.56 | 3 | 0.64 | 43.20 |
| | Verdeată | | 0.01 | 0.01 | 0.35 | 0.03 | 0.72 | 3.28 |
| 2. | Beffstrogonoff | 1/80/30 | | | 18.35 | 11.82 | 26.34 | 235.56 |
| | Carne de vitel degresat | | 0.135 | 0.080 | 16.36 | 5.67 | 0.00 | 121.50 |
| | Smântână 15% prelucrata termic | | 0.020 | 0.020 | 0.56 | 3.00 | 0.64 | 43.20 |
| | Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.010 | 0.010 | 1.00 | 0.10 | 7.30 | 35.80 |
| | Ceapă | | 0.030 | 0.025 | 0.43 | 0.05 | 18.40 | 8.06 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.003 | 0.003 | | 3.00 | | 27.00 |
| | Sare iodata | | 0.0015 | 0.0015 | | | | |
| 3. | Plureu din cartofi | 1/150 | | | 3.49 | 2.73 | 26.12 | 137.28 |
| | Cartofi | | 0.180 | 0.120 | 2.59 | 0.13 | 24.62 | 103.68 |
| | Lapte 2,5% | | 0.030 | 0.030 | 0.90 | 0.60 | 1.50 | 15.60 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.002 | 0.002 | | 2.00 | | 18.00 |
| 4. | Salată din varza murata cu continut de sare până la 1,5g sare | 1/50 | | | 2.58 | 7.10 | 9.21 | 76.19 |
| | Varza murata cu continut de sare până la 1,5g sare | | 0.050 | 0.040 | 0.44 | 0.08 | 1.36 | 8.00 |
| | Ceapă verde | | 0.010 | 0.008 | 0.14 | 0.02 | 6.13 | 2.69 |
| | Semințe de susan | | 0.010 | 0.010 | 2.00 | 7.00 | 1.72 | 65.50 |
| 5. | Pâine feliată | 1/50/50 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.05 | 0.60 | 24.00 | 133.50 |
| 6. | Compot din fructe uscate | 1/200 | | | 0.43 | 0.68 | 24.71 | 105.98 |
| | Fructe uscate | | 0.025 | 0.025 | 0.43 | 0.68 | 20.75 | 89.75 |
| | Zahăr | | 0.004 | 0.004 | | | 3.96 | 16.23 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz | | | | | 3.33 | 8.28 | 23.97 | 967.22 |
| Pretul pentru o zi 18,30lei | | | | | | | | |

| | | Miercuri | | Saptămâna 2 | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal | |
| Prânz | | | | | | | | | |
| 1. | Supă cu ou și smântână | 1/300/5 | | | 5.77 | 8.84 | 26.82 | 152.02 | |
| | Cartofi | | 0.030 | 0.020 | 0.43 | 0.02 | 4.10 | 17.28 | |
| | Morcov | | 0.030 | 0.025 | 0.31 | 0.02 | 1.68 | 9.84 | |
| | Ceapă | | 0.030 | 0.025 | 0.43 | 0.05 | 18.4 | 8.06 | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.003 | 0.003 | | 3 | | 27 | |
| | Smântână 15%grăsime prelucrata termic | | 0.020 | 0.020 | 0.56 | 3 | 0.64 | 43.20 | |
| | Roșii în suc propriu | | 0.020 | 0.020 | 0.20 | 0.08 | 0.60 | 3.80 | |
| | Rădăcină de țelină | | 0.020 | 0.015 | 0.1 | 0.03 | 0.42 | 2.24 | |
| | Verdeță | | 0.010 | 0.008 | 0.35 | 0.03 | 0.72 | 3.28 | |
| | Sare iodată | | 0.001 | 0.001 | | | | | |
| | Ouă | | 0.030 | 0.026 | 3.39 | 2.61 | 0.26 | 37.32 | |
| 2. | Pește copt cu legume | 1/120 | | | 26.38 | 13.49 | 29.70 | 263.28 | |
| | Pește Hec congelat | | 0.220 | 0.120 | 22.44 | 2.24 | | 104.28 | |
| | Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.010 | 0.010 | 1 | 0.1 | 7.3 | 35.8 | |
| | Morcov | | 0.030 | 0.025 | 0.31 | 0.02 | 1.68 | 9.84 | |
| | Ceapă | | 0.030 | 0.025 | 0.43 | 0.05 | 18.4 | 8.06 | |
| | Semințe de susan | | 0.010 | 0.010 | 2 | 7 | 1.72 | 65.5 | |
| | Roșii în suc propriu | | 0.020 | 0.020 | 0.2 | 0.08 | 0.6 | 3.8 | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.004 | 0.004 | | 4 | | 36 | |
| 3. | Mămăligă | 1/200 | | | 4.80 | 4.60 | 27.47 | 180.30 | |
| | Crupe de porumb | | 0.040 | 0.040 | 4.760 | 0.400 | 27.400 | 141.300 | |
| | Unt fără grasimi vegetale 82% | | 0.005 | 0.005 | 0.040 | 4.200 | 0.070 | 39.000 | |
| 4. | Salata curcubeu | 1/60 | | | 0.87 | 0.39 | 12.45 | 56.82 | |
| | Ardei dulci proaspeti | | 0.050 | 0.040 | 0.38 | 0 | 2.25 | 11.25 | |
| | Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic) | | 0.010 | 0.010 | 0.27 | 0.11 | 1.62 | 8.63 | |
| | Fruite confiate | | 0.010 | 0.010 | 0.17 | 0.27 | 8.3 | 35.9 | |
| | Verdeță | | 0.005 | 0.002 | 0.05 | 0.01 | 0.28 | 1.04 | |
| 5. | Compot din fructe proaspete | 1/200 | | | 0.38 | 0.00 | 13.14 | 56.21 | |
| | Fruite proaspete, prune | | 0.060 | 0.050 | 0.38 | | 7.20 | 31.86 | |
| | Zahăr | | 0.006 | 0.006 | | | 5.94 | 24.35 | |
| 6. | Pâine feliată | 1/50/50 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 | |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 | |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.05 | 0.60 | 24.00 | 133.50 | |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz | | | | | 46.75 | 29.42 | 157.58 | 971.13 | |
| Prețul pentru o zi 18,3 lei | | | | | | | | | |

| Joi Săptămâna 2 | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa neto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1. | Supă cu fasole | 1/200 | | | 9.31 | 3.55 | 39.16 | 174.31 |
| | Cartofi | | 0.040 | 0.030 | 0.58 | 0.03 | 5.47 | 23.04 |
| | Morcov | | 0.020 | 0.015 | 0.21 | 0.02 | 1.12 | 6.56 |
| | Ceapă | | 0.020 | 0.050 | 0.29 | 0.035 | 12.27 | 5.38 |
| | Fasole | | 0.035 | 0.035 | 7.66 | 0.35 | 18.81 | 105.52 |
| | Rădăcină de țelină | | 0.015 | 0.010 | 0.07 | 0.02 | 0.32 | 1.68 |
| | Verdeata | | 0.010 | 0.008 | 0.35 | 0.03 | 0.72 | 3.28 |
| | Roșii în suc propriu | | 0.015 | 0.015 | 0.15 | 0.06 | 0.45 | 2.85 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.003 | 0.003 | | 3 | | 26 |
| | Sare iodată | | 0.001 | 0.001 | | | | |
| 2. | Terci din cus-cus | 1/150 | | | 4.54 | 4.80 | 33.37 | 201.00 |
| | Cus-cus | | 0.045 | 0.045 | 4.5 | 0.6 | 33.3 | 162 |
| | Unt fără grasimi vegetale 82% | | 0.005 | 0.005 | 0.04 | 4.20 | 0.07 | 39.00 |
| 3. | Papricas de pui cu legume | 1/70/20 | | | 12.05 | 5.89 | 23.14 | 188.20 |
| | Fileu de pui | | 0.120 | 0.080 | 10.2 | 1.68 | 0.84 | 95.76 |
| | Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.010 | 0.010 | 1 | 0.1 | 7.3 | 35.8 |
| | Ceapă | | 0.020 | 0.016 | 0.29 | 0.03 | 12.26 | 5.38 |
| | Morcov | | 0.020 | 0.016 | 0.21 | 0.02 | 1.12 | 6.56 |
| | Roșii în suc propriu | | 0.015 | 0.015 | 0.15 | 0.06 | 0.45 | 2.85 |
| | Ardei dulci | | 0.026 | 0.019 | 0.2 | | 1.17 | 5.85 |
| | Sare iodată | | 0.0015 | 0.0015 | | | | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.004 | 0.004 | | 4.00 | 0.00 | 36.00 |
| 4. | Salată din sfeclă cu citrice | 1/80 | | | 3.75 | 10.11 | 15.07 | 124.48 |
| | Sfecla | | 0.080 | 0.060 | 1.09 | | 6.91 | 27.52 |
| | Miez de nuci | | 0.013 | 0.013 | 2.6 | 9.1 | 2.24 | 85.15 |
| | Citrice | | 0.010 | 0.005 | 0.06 | 0.01 | 5.92 | 2.81 |
| | Ulei de floarea soarelui(nerafinat) | | 0.001 | 0.001 | | 1 | | 9 |
| 5. | Pâine feliată | 1/50/50 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.05 | 0.60 | 24.00 | 133.50 |
| 6. | Ceai infuzie | 1/200 | | | 0.09 | 0.03 | 3.78 | 14.78 |
| | Ceai infuzie | | 0.001 | | | | | |
| | Lamâie | | 0.015 | 0.009 | 0.09 | 0.03 | 0.81 | 2.61 |
| | Zahăr | | 0.003 | | | | 2.97 | 12.17 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz | | | | | 29.65 | 24.35 | 113.71 | 965.27 |
| Prețul pentru o zi 18,30lei | | | | | | | | |

| Vineri Saptămâna 2 | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------|----------------|--------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Prânz | | | | | | | | |
| 1. | Clorbă din sfeclă și verdeță | 1/200 | | | 3.27 | 2.18 | 36.58 | 104.28 |
| | Cartofi | | 0.050 | 0.036 | 0.72 | 0.04 | 6.84 | 28.80 |
| | Morcov | | 0.030 | 0.025 | 0.31 | 0.02 | 1.68 | 9.84 |
| | Ceapă | | 0.030 | 0.025 | 0.43 | 0.05 | 18.4 | 8.06 |
| | Sfeclă | | 0.100 | 0.080 | 1.36 | | 8.64 | 34.4 |
| | Rosiți în suc propriu | | 0.010 | 0.010 | 0.10 | 0.04 | 0.30 | 1.90 |
| | Verdeță | | 0.010 | 0.008 | 0.35 | 0.03 | 0.72 | 3.28 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.002 | | | 2 | | 18 |
| | Sare iodată | | 0.001 | | | | | |
| 2. | Paste cu Legume sotate | 1/150 | | | 9.36 | 18.68 | 42.46 | 358.06 |
| | Paste făinoase din făină integrală | | 0.050 | 0.050 | 5 | 0.66 | 37 | 180 |
| | Ardei dulci | | 0.020 | 0.020 | 0.15 | 0 | 0.9 | 4.5 |
| | Morcov | | 0.020 | 0.016 | 0.21 | 0.02 | 1.12 | 6.56 |
| | Seminte de susan | | 0.020 | 0.020 | 4 | 14 | 3.44 | 131 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.004 | 0.004 | 0 | 4 | 0 | 36 |
| | Sare iodată | | 0.0015 | 0.0015 | | | | |
| 3. | Bitoc din carne de pui | 1/80 | | | 15.96 | 11.66 | 20.22 | 187.75 |
| | Crane de pui | | 0.130 | 0.070 | 13.2 | 5.61 | 3.82 | 75.8 |
| | Ceapa | | 0.010 | 0.006 | 0.14 | 0.01 | 6.13 | 2.69 |
| | Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.010 | 0.010 | 1.00 | 0.10 | 7.30 | 35.80 |
| | Paine alba fortificată cu Fe și acid folic | | 0.006 | 0.006 | 0.49 | 0.07 | 2.88 | 16.02 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0.005 | 0.005 | | 5 | | 45 |
| | Ouă "Extra" | | 0.010 | 0.010 | 1.13 | 0.87 | 0.09 | 12.44 |
| 4. | Salata taraneasca | 1/50 | | | 0.49 | 1.02 | 1.97 | 19.85 |
| | Rosiile proaspete | | 0.035 | 0.030 | 0.2 | 0 | 1.4 | 5.99 |
| | Castraveti proaspeti | | 0.025 | 0.020 | 0.19 | 0 | 0 | 2.79 |
| | Marar | | 0.010 | 0.005 | 0.1 | 0.02 | 0.57 | 2.07 |
| | Ulei de floarea soarelui (nerafinat) | | 0.001 | 0.001 | | 1 | | 9 |
| 5. | Compot din fructe proaspete | 1/150 | | | 0.21 | 0.00 | 11.91 | 49.17 |
| | Fructe proaspete | | 0.060 | 0.050 | 0.21 | 0.00 | 5.97 | 24.82 |
| | Zahăr | | 0.006 | 0.006 | | | 5.94 | 24.35 |
| 6. | Pâine feliată | 1/50/50 | | | 8.55 | 2.10 | 48.00 | 262.50 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.50 | 1.50 | 24.00 | 129.00 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0.050 | 0.050 | 4.05 | 0.60 | 24.00 | 133.50 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz | | | | | 37.35 | 34.62 | 159.17 | 981.61 |
| Pretul pentru o zi 18,30 lei | | | | | | | | |