



COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  ETCACI Data <u>06 / 12</u> 2024	APROB Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL  CUZOR Doina Data <u>021 / 12</u> 2024
--	--

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

		Luni	Săptămâna 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun					
1.	Terci din orez pe lapte	1/200			7.83	6.96	27.60	225.86
	Crupa de orez		0.025	0.025	1.810	0.500	15.590	90.340
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.000	4.000	10.000	104.000
	Zahăr		0.002	0.002			1.980	8.120
	Unt fara grasimi vegetale 82%		0.003	0.003	0.020	2.460	0.030	23.400
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/30/10/20			7.50	13.74	14.53	232.60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	2.430	0.360	14.400	80.100
	Brânză tare 45%		0.020	0.020	4.990	5.180		74.500
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.010	0.010	0.080	8.200	0.130	78.000
3.	Ceai cu lamâie	1/200			0.06	0.02	3.51	13.91
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamâie		0.010	0.006	0.060	0.020	0.540	1.740
	Zahăr		0.003	0.003			2.970	12.170
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15.39	20.72	45.64	472.37
			Prânz					
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/300/20			17.00	11.82	45.24	257.75
	Cartofi		0.060	0.040	0.86	0.04	8.21	34.56
	Tăiței		0.015	0.015	1.5	0.2	11.1	54.00
	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	3.71	8.11	145.57
	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		0.002	0.002		2		18.00

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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/25			2.25	0.75	12.00	64.50
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.025	0.025	2.25	0.75	12.00	64.50
7.	Fructe proaspete BANANE	1/112	0.160	0.112	1.12	0.34	24.64	99.68
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					46.21	24.49	141.55	828.35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					61.60	45.21	187.19	1300.72
					Prețul pentru dejun 20,20 lei			
					Prețul pentru o zi 34,50 lei			

Marti Saptamana 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Budincă din brânză de vaci cu smântână	1/150/10			21.58	17.62	14.58	366.79
	Brânză de vaci 9%		0.105	0.105	16.800	9.450	1.050	211.050
	Zahăr		0.002	0.002			1.980	8.120
	Oua "Extra"		0.020	0.015	2.260	1.740	0.170	24.880
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.013	0.013	1.300	0.130	9.490	46.540
	Lapte 2,5%		0.030	0.030	0.900	0.600	1.500	15.600
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.040	4.200	0.070	39.000
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.010	0.010	0.280	1.500	0.320	21.600
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0.020	0.020	1.64	1.90	14.80	85.20
3.	Ceai din mușețel	1/200			0.0	0.0	5.0	20.29
	Flori de mușețel uscate		0.001					
	Zahăr		0.005				4.95	20.29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23.22	19.52	34.33	472.28
Prânz								
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/10			2.84	5.10	20.47	111.04
	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
	Verdeță		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		0.010	0.010	0.280	1.500	0.320	21.600
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	15.97	9.79	251.02
	Carne de vitel 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
	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			3.06	0.72	17.28	94.68
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.016	0.016	1.44	0.48	7.68	41
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	1.62	0.24	9.60	53
7.	Fructe proaspete Pere	1/150	0.165	0.150	0.59	0.15	22.28	86.13
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					33.51	33.59	123.34	824.22
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					56.73	53.11	157.67	1296.50
					Prețul pentru dejun 20,20 lei			
					Prețul pentru o zi 34,50 lei			

Miercuri Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din orz mășcat pe lapte cu stafide	1/200			7.40	8.57	26.98	222.36
	Crupa de orz măscat		0.010	0.010	1.19	0.1	6.63	35.34
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6	4	10	104
	Stafide		0.010	0.010	0.17	0.27	8.3	35.9
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.04	4.20	0.07	39.00
	Zahăr		0.002	0.002			1.98	8.12
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/30/10/20			7.50	13.74	14.53	232.60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	2.43	0.36	14.4	80.10
	Brânză tare 45%		0.020	0.020	4.99	5.18		74.50
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	Ceai natural din carcade	1/200			0.00	0.00	3.96	16.23
	Carcade uscată		0.001	0.001				
	Zahăr		0.004	0.004			3.96	16.23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14.90	22.31	45.47	471.19
Prânz								
1.	Borș din sfeclă	1/300			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	1/100			2.42	4.40	13.34	109.69
	Crupe de porumb		0.020	0.020	2.380	0.200	13.270	70.690
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.040	4.200	0.070	39.000
3.	Pârjoala din pește în crusta se susan cu sos din legume	1/100/30			33.21	27.80	27.63	408.30
	Pește Hec congelat		0.220	0.100	22.440	2.240		104.280
	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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30			2.70	0.90	14.40	77.40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	2.70	0.90	14.40	77
7.	Fructe proaspete, Portocale	1/140	0.200	0.140	1.26	0.14	15.4	65.8
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					44.15	36.65	119.22	825.79
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					59.05	58.96	164.69	1296.98
Prețul pentru dejun 20,20 lei								
Prețul pentru o zi 34,50 lei								

Joi Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din ovăz pe lapte cu stafide	1/200			7.69	9.04	29.57	232.18
	Fulgi de ovăz		0.015	0.015	1.500	0.600	10.050	48.750
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.040	4.200	0.070	39.000
	Stafide		0.009	0.009	0.150	0.240	7.470	32.310
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.000	4.000	10.000	104.000
	Zahăr		0.002	0.002			1.980	8.120
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/40	0.040	0.040	4.400	1.20	31.60	128.00
3.	Cacao pe lapte	1/200			6.20	4.14	12.52	114.41
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6	4	10	104
	Cacao		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		0.002	0.002			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18.29	14.38	73.69	474.59
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	1/100			2.20	1.53	23.18	109.81
	Crupe de orez		0.025	0.025	1.810	0.500	15.590	90.340
	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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20			1.80	0.60	9.60	51.60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.020		1.80	0.60	9.60	51.60
7.	Fructe proaspete , MERE	1/145	0.165	0.145	0.7	0	19.89	68.24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNZ					40.58	33.47	144.78	828.92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					58.87	47.85	218.47	1303.51
Prețul pentru dejun 20,20 lei								
Prețul pentru o zi 34,50 lei								

Vineri Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Omeleta naturala cu legume	1/100			8.89	6.92	10.49	140.90
	Oua "Extra"		0.060	0.052	6.790	5.220	0.520	74.650
	Lapte 2,5%		0.030	0.030	0.900	0.600	1.500	15.600
	Ardei dulci		0.026	0.020	0.200		1.170	5.850
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.001		1.000		9.000
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.010	0.010	1.000	0.100	7.300	35.800
2.	Terci din mei rar pe lapte	1/100			4.23	6.20	13.68	134.46
	Crupă de mei		0.010	0.010	1.190	0.100	6.630	35.340
	Lapte 2,5%		0.100	0.100	3.000	2.000	5.000	52.000
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.040	4.100	0.070	39.000
	Zahăr		0.002	0.002			1.980	8.120
3.	Tartină cu unt și magiun	1/10/5/10			0.99	4.23	11.45	88.75
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.010	0.010	0.810	0.120	4.800	26.700
	Magiun de mere		0.010	0.010	0.140	0.010	6.580	23.050
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.040	4.100	0.070	39.000
4.	Cacao cu lapte	1/200			6.2	4.14	11.53	110.35
	Cacao		0.001	0.001	0.200	0.140	0.540	2.290
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.000	4.000	10.000	104.000
	Zahăr		0.001	0.001			0.990	4.060
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					20.31	21.49	47.15	474.46
Prânz								
1.	Supă cu cartofi și smântână	1/300/10			2.67	2.80	33.23	104.59
	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		0.001	0.001		1.000		9.000
	Smântână 15% prelucrata termic		0.010	0.010	0.280	1.500	0.320	21.600
	Sare iodată		0.001	0.001				
2.	Pârjoală împăiat cu semințe de susan	1/60			17.84	18.14	13.94	226.61
	Carne de vițel		0.050	0.030	6.060	2.100		45.000
	Carne de pui dezosata/degresata		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		0.002	0.002		2.000		18.000
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			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 feliată	1/16/16			2.74	0.67	15.36	84.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.016	0.016	1.440	0.480	7.680	41.280
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.016	0.016	1.300	0.190	7.680	42.720
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
7.	Fructe proaspete Prune	1/149	0.165	0.149	1.04		19.31	87.62
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ PRÂNȚ					31.76	25.01	142.53	824.91
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					51.20	43.58	192.67	1299.37
Prețul pentru dejun 20,20 lei								
Prețul pentru o zi 34,50 lei								

		Luni	Saptămăna 2					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de hrișcă pe lapte cu fructe uscate	1/200			8.33	6.09	32.25	227.24
	Crupa de hrișcă		0.018	0.018	2.140	0.180	11.940	63.62
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.000	4.000	10.000	104.00
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.002	0.002	0.020	1.640	0.030	15.60
	Zahăr		0.002	0.002			1.980	8.12
	Caise confiate		0.010	0.010	0.170	0.270	8.300	35.90
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2.51	8.56	14.53	158.10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	2.43	0.36	14.4	80.1
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.010	0.010	0.08	8.2	0.13	78
3.	Ceai cu lamie	1/200/5			0.06	0.02	3.51	13.91
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.003	0.003			2.97	12.17
	Lamăie		0.010	0.005	0.06	0.02	0.54	1.74
4.	Iaurt 2,5% natural, fără aditivi și adaos de zahar	1/145	0.145	0.145	2.9	4.35	5.8	72.5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13.80	19.02	56.09	471.75
Prânz								
1.	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/300/20			19.27	13.68	41.75	267.34
	Cartofi		0.060	0.040	0.86	0.04	8.21	34.56
	Tăiței		0.030					
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.010	0.010	1	0.1	7.3	35.80
	Oua "Extra"		0.020	0.015	2.26	1.74	0.17	24.88
	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 suc 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
	Oua "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 iodata		0.0015	0.0015				
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.100	0.040	0.300	1.900
3.	Piure de mazăre	1/100			8.44	2.40	36.86	135.41
	Mazare uscata		0.035	0.035	8.01	0.35	18.46	109.35
	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
	Roşii proaspete		0.053	0.050	0.3	0	2.11	9.06
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20			1.80	0.60	9.60	51.60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	1.80	0.60	9.60	52
6.	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
7.	Fructe proaspete BANANE	1/112	0.160	0.112	1.12	0.34	24.64	99.68
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					35.86	30.90	169.90	827.07
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					49.66	49.92	225.99	1298.82
Prețul pentru dejun 20,20 lei								
Prețul pentru o zi 34,50 lei								

Marti Saptămăna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci din fulgi de ovăz și semințe de in	1/200			10.20	11.88	29.43	253.17
	Fulgi de ovăz		0.022	0.022	2.20	0.88	14.74	71.50
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Semințe de in		0.010	0.010	2.00	7.00	1.72	65.50
	Zahăr		0.003	0.003			2.97	12.17
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/20/10/20			6.69	13.62	9.73	205.90
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.02	0.02	1.62	0.24	9.60	53.40
	Unt fără grasimi vegetale 82 %		0.01	0.01	0.08	8.20	0.13	78.00
	Brânză tare 45cc		0.02	0.02	4.99	5.18		74.50
3.	Ceai din mușețel	1/200			0.00	0.00	2.97	12.17
	Flori de mușețel uscat		0.001	0.001				
	Zahăr		0.003	0.003			2.97	12.17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16.89	25.50	42.13	471.24
Prânz								
1	Supă cu orez cu smântână	1/200/10			3.01	3.11	30.01	128.11
	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 iodată		0.001	0.001				
	Smântână 15% prelucrăta termic		0.01	0.01	0.28	1.50	0.32	21.60
	Verdeață		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 vițel degresat		0.135	0.080	16.36	5.67	0.00	121.50
	Smântână 15% prelucrăta 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 iodată		0.0015	0.0015				
3.	Piureu din cartofi	1/100			2.63	2.69	17.92	102.72
	Cartofi		0.120	0.090	1.73	0.09	16.42	69.12
	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 feliata	1/20/20			3.42	0.84	19.20	105.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	1.80	0.60	9.60	51.60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	1.62	0.24	9.60	53.40
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
7.	Fructe proaspete Portocale	1/150	0.210	0.150	1.32	0.15	16.17	69.09
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					3.33	8.28	23.97	822.65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					47.55	43.43	149.33	1293.89
Prețul pentru dejun 20,20 lei								
Prețul pentru o zi 34,50 lei								

Miercuri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg		Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Budincă din brânză de vaci cu smântână	1/150/10			21.58	17.62	14.58	366.79
	Brânză de vaci 9%		0.105	0.105	16.80	9.45	1.05	211.05
	Zahăr		0.002	0.002			1.98	8.12
	Oua "Extra"		0.020	0.015	2.26	1.74	0.17	24.88
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.013	0.013	1.30	0.13	9.49	46.54
	Lapte 2,5%		0.030	0.030	0.90	0.60	1.50	15.60
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.04	4.20	0.07	39.00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.010	0.010	0.28	1.50	0.32	21.60
2.	Cacao pe lapte	1/190			5.75	3.84	11.77	106.61
	Lapte 2,5%		0.185	0.185	5.55	3.7	9.25	96.2
	Cacao		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Zahăr		0.002	0.002			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					27.33	21.46	26.35	473.40
Prânz								
1.	Supă cu ou și smântână	1/300/5			5.49	6.34	26.50	121.42
	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		0.002	0.002		2		18
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.010	0.010	0.28	1.5	0.32	21.6
	Roșii în suc propriu		0.020	0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Rădăcina de țelină		0.020	0.015	0.1	0.03	0.42	2.24
	Verdeață		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	10.49	29.70	236.28
	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		0.001	0.001		1		9

3.	Legume înăbușite	1/150			2.02	3.15	21.51	78.04
	Varză proaspătă		0.080	0.065	0.51		3.46	19.84
	Brocoli		0.050	0.040	0.72		2.16	12.24
	Dovlecei		0.040	0.030	0.18	0.09	1.71	3.6
	Morcov		0.020	0.015	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.015	0.29	0.035	12.26	5.38
	Roșii proaspete		0.020	0.015	0.11	0	0.8	3.42
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003		3		27
	Sare iodată		0.0015	0.0015				
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
	Curmale confiate		0.010	0.010	0.17	0.27	8.3	35.9
	Verdeată		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
	Fructe proaspete, prune		0.060	0.050	0.38		7.20	31.86
	Zahăr		0.006	0.006			5.94	24.35
6.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40			3.24	0.48	19.20	106.80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.040	0.040	3.24	0.48	19.20	107
7.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/23	0.023	0.023	1.89	2.19	17.02	97.98
8.	Fructe proaspete MERE	1/150	0.170	0.150	0.6	12.5	16.9	70.31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					38.98	33.35	139.40	823.86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					66.31	54.81	165.75	1297.26
Prețul pentru dejun 20,20 lei								
Prețul pentru o zi 34,50 lei								

Joi Săptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de cus-cus pe lapte	1/200			7.54	8.30	23.15	205.12
	Crupe de cus-cus		0.015	0.015	1.5	0.2	11.1	54
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.04	4.1	0.07	39
	Zahăr		0.002	0.002			1.98	8.12
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6	4	10	104
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/30/5/9			6.14	3.49	19.27	183.05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.040	0.040	3.24	0.48	19.2	106.8
	Brânză cu cheag tare 45%		0.010	0.010	2.5	2.59		37.25
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.4	0.42	0.07	39
3.	Ou fiert	1/50	0.057	0.050	6.45	4.96	0.5	70.91
4.	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 Dejun					20.22	16.78	46.70	473.86
Prânz								
1.	Supă cu fasole	1/200			9.31	2.55	39.16	166.31
	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		0.002	0.002		2		18
	Sare iodată		0.001	0.001				
2.	Terci din fulgi de porumb	1/100			2.54	5.20	16.82	120.25
	Fulgi de porumb		0.025	0.025	2.5	1	16.75	81.25
	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	3.89	23.14	170.20
	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		0.002	0.002		2.00	0.00	18.00

4.	Salată din sfeclă cu mandarine	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
	Mandarina		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	1/16/16			3.47	0.78	19.68	107.73
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.016	0.016	1.44	0.48	7.68	41.28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.025	0.025	2.03	0.30	12.00	66.45
6.	Băutură din stafide	1/200			0.32	12.50	15.77	68.21
	Stafide		0.019	0.019	0.32	12.50	15.77	68.21
7.	Fructe proaspete PERE	1/120	0.135	0.120	0.49	0.12	18.23	70.47
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					28.14	21.87	112.42	827.65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					48.36	38.65	159.12	1301.51
Prețul pentru dejun 20,20 lei								
Prețul pentru o zi 34,50 lei								

Vineri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg		Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Terci de orez pe lapte	1/200			5.87	3.21	26.26	212.73
	Crupa de orez		0.030	0.030	2.17	0.59	18.71	108.41
	Lapte 2,5%		0.110	0.110	3.3	2.2	5.5	57.2
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005		0.4	0.42	0.07	39
	Zahăr		0.002				1.98	8.12
2.	Tartină cu unt	1/40/5			3.64	0.90	19.27	145.80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.040		3.24	0.48	19.2	106.8
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005		0.4	0.42	0.07	39
3.	Cacao pe lapte	1/200			6.20	4.14	12.52	114.41
	Cacao praf		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2,5%		0.200	0.200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Zahăr		0.002	0.002			1.98	8.12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15.71	8.25	58.05	472.94
Prânz								
1.	Ciorbă din sfeclă și verdeață	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
	Roșii în suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Verdeață		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			9.81	16.45	63.41	323.89
	Paste făinoase din făină integrală		0.025	0.025	2.5	0.33	18.5	90
	Conopida		0.063	0.050	1.01	0.05	25.2	12.6
	Cartofi		0.100	0.072	1.44	0.07	13.68	57.6
	Brocoli		0.060	0.045	0.86	0	2.59	14.69
	Seminte de susan		0.020	0.020	4	14	3.44	131
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.002	0	2	0	18
	Sare iodată		0.0015	0.0015				
3.	Bitoc din carne de curcan	1/60			11.16	7.07	16.40	156.67
	Pulpa de curcan		0.080	0.050	8.4	3.02		62.72
	Ceapa		0.010	0.006	0.14	0.01	6.13	2.69
	Paina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.010	0.010	1.00	0.10	7.30	35.80
	Paine alba fortificata cu Fe și acid folic		0.006	0.006	0.49	0.07	2.88	16.02
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003		3		27
	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
	Rosii 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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20			1.80	0.60	9.60	51.60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.020		1.80	0.60	9.60	52
7.	Fructe proaspete Struguri de masa	1/170	0.200	0.174	1.22	0.35	31.32	120.06
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					26.25	26.30	137.90	825.52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					41.96	34.55	195.95	1298.46
					Prețul pentru dejun 20,20 lei			
					Prețul pentru o zi 34,50 lei			