

„COORDONAT”

Şef direcţiei Centrului
de Sănătate Publică Chisinau

Dna Victoria Stavenschi

“ ” 2025

“APROBAT”

Director

S.R.L. “SAVUROS PRIM”

Victor Ciobanu

“ ” 2025



MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor claselor V-IX
din cadrul I.P.L.T « GAUDEAMUS »
clasele cu profil sport

Pentru perioada sezonului toamnă
a anului de studii

2025- 2026

Clasele V-IX
I Săptămîna Luni

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun						
1	Terci rar de griș cu stafide pe apă	1/300					
	Crupa de griș	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt (82,5 %grăsime)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Fructe proaspete mere	1/167	167,20	0,67		18,89	78,58
3	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
4	Tartina cu brânză cu cheag tare	50/20					
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Total			17,3	10,75	100,81	608,53
	Prânz						
1	Salată din sfeclă ,semințe	1/90					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Ulei de floarea soarelui nerafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de susan	3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
2	Ciorba de țară cu smântână	1/300					
	Varză proaspătă	45,00	36,00	0,29		1,94	11,16
	Cartofi	100,00	72,40	1,01	0,05	9,58	65,32
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Mărar	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Smântână prelucrat.termic15% grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne de pui cu sos	70/35					
	Fileu de pui	100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Pastă de tomate	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Pesmeți	7,00	7,00	0,70	0,07	5,11	25,06
	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci dens din crupe de arpăcaș	1/120					
	Crupe de arpăcaș	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5 %grăsime)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masă	0,10	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Pâine fortificată cu Fe și acid folic	1/90	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
6	Compot din mere	200					
	Mere proaspete	50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
7	Fructe proaspete (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
	Total			36,63	35	157,09	1076,88
	Total dejun și prânz						1685,41 Kkal

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun						
1	Terci din orez cu lapte	1/300					
	Crupe de orez	60,00	59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte 2,6%-3,2% grăsime	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt (82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2	Ou de găină fiert	1/43,50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Pâine albă cu Fe și acid folic	1/50	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
4	Fructe proaspete banane	1/84	84,00	0,84	0,25	18,48	74,76
5	Ceai cu lămâie	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
	Total			21,16	12,04	92,2	609,41
	Prânz						
1	Legume proaspete	1/85					
	Tomate proaspete porționate	90,00	85,50	0,51		3,59	15,39
2	Supă cu mazăre uscată	1/300					
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ceapă	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Mazăre uscată	50,00	49,75	11,44	0,50	26,37	156,22
	Pătrunjel	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
	Mărar	2,00	1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomat -pastă	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Unt 82,5 % grăsime	1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,80
	Sare iodată	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare cu sos roşu	75/50					
	Pulpă de viţel fără os refrigerată	60,00	36,00	7,27	2,52		54,00
	File de pui refrigerată	57,00	39,90	9,98	0,80	0,40	45,49
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Lapte 2,6% de grăsimi	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ou, categoria extra,	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine albă	6,00	6,00	0,54	0,18	2,88	15,48
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov	5,00	4,00	0,05	0,00	0,28	1,64
	Ceapă	3,00	2,52	0,04	0,01	1,84	0,81
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	1,00	1,00			0,99	4,06
	Sare iodată	0,40	0,40				
4	Terci dens din crupe de arnut marunt	1/120					
	crupe de arnut marunt	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5 % grăsime	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masa	0,30	0,30				
5	Compot din fructe	1/250					
	Mere	45,00	39,60	0,16		4,47	18,61
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie (suc)	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
6	Pâine din făină integrală cu Fe și acid fo	90,00	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
	Total			47,1	31,02	153,97	1078,05
	Total dejun si prânz						1687,46 Kkal

I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun						
1	Budincă din brânză de vaci cu măr	1/175					
	Brânză de vaci (tratată termic) fracția masică de grăsime 5%	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grăsime)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ou categoria extra	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	10,00
	Zahar	2,00	2,00			1,98	8,12
	Smântână 15 % grăsime (tratat termic)	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Măr	40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
3	Bisdueți (fără adaosuri ,fără gr. hidro)	1/45	45,00	3,69	4,28	33,30	191,70
4	Fruite proaspete poamă	1/85	85,00	0,59	0,17	15,30	58,65
	Total			23,24	18,96	73,4	606,52
	Prânz						
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	1/100					
	Varză proaspătă	90,00	72,00	0,58		3,89	22,32
	Ulei de floarea soarelui nerafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Mazăre verde pr, termic	20,00	20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie (suc)	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
2	Zamă cu tăiței și smântână	1/300					
	Tăiței	25,00	25,00	2,50	0,33	18,50	90,00
	Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov	20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ceapă	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Tomate suc propriu	20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	4,00	2,80	0,02	0,01	0,08	0,45
	Pătrunjel verde	4,00	3,20	0,14	0,01	0,29	1,31
	Smântână (pr, termic) 15% grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Borș acru alimentară	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pilaf cu carne de pasăre	120/50					
	Carne de pasăre fără piele refrigerată	102,00	49,98	10,40	4,40	3,00	59,48
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Pastă de tomate	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Orez	50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	Sare iodată de masă	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din fructe uscate	1/250					
	Fructe uscate	25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie (suc)	7,00	4,20	0,04	0,01	0,38	1,22
5	Pâine din făină integrală cu Fe și acid fo	90,00	90,00	8,10	2,70	43,20	232,20
6	Mere proaspete	114,00	100,32	0,40		11,34	47,15
	Total			29,96	35,9	172,61	1076,33
	Total dejun si prânz						1682,85 Kkal

I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr copt	1/300					
	Fulgi de ovăz	60,00	60,00	6,00	2,40	40,20	195,00
	Unt (82,5 %grăsime)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Măr copt	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Zahar	2,00	2,00			1,98	8,12
2	Chefir	1/200					
	Chefir Alba 2,6 % grăsime	200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
3	Chiflă achiziționată fără uleiuri hidrogenate.	1/70	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
4	Fructe proaspete	1/60					
	Fructe proaspete banane	85,00	59,50	0,60	0,18	13,09	52,96
	Total			19,99	7,9	106,28	608,34
	Prânz						
1	Legume de sezon	1/100					
	Roșii porționate	60,00	57,00	0,34		2,39	10,26
	Ardei dulci	65,00	48,75	0,49		2,93	14,63
2	Borș de varză cu cartofi si smântână	1/300					
	Varză proaspătă	40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	Cartofi	60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	60,00
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Sfeclă roșie	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Paste de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Smântână 15 % de grăsime	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață (pătrunjel ,mărar)	5,00	4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pârjoală coaptă la aburi	1/90					
	Pulpă de vițel f/os refrigerată	70,00	42,00	8,48	2,94		63,00
	Piept de pui refrigerat	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Pâine de grâu	10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat,extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
4	Paste „Franzeleuța” fierte cu unt	1/120					
	Paste „Franzeleuța”	55,00	55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masă	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
5	Cumpot din fructe uscate și mentă	1/250					
	Fructe uscate	25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
6	Pâine din făină integrală cu Fe și acid fo	90,00	90,00	8,10	2,70	43,20	232,20
7	Fructe proaspete (mere)	1/100	100,32	0,40		11,34	47,15
	Total			37,59	30,29	161,75	1076,67
	Total dejun si prinz						1685,01 Kcal

I Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun						
1	Fileu de pui cu sos alb	50/30					
	Fileu de pui	71,50	50,05	12,51	1,00	0,50	57,06
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00		3,00		27,00
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Orez fiert	1/200					
	Crupe de orez	50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7,00	7,00		7,00		63,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete măr (prune)	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
4	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
5	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/60	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Total			22,68	17,95	84,91	608,78
	Prânz						
1	Ardei dulci copti	1/60	60,00	0,60		3,60	18,00
2	Supă cu fasole și legume	1/250					
	Fasole uscate	50,00	49,75	10,95	0,50	26,87	150,74
	Cartofi	40,00	28,80	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tomate /paste de tomate/suc	10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	2,00	1,60	0,01	0,00	0,05	0,22
	Pătrunjel verde	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Frunză de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Chiftele la aburi cu sos	1/70					
	File de pasăre refrigerată	100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	Pâine de grâu	10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată de masa	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat,extra	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
4	Terci din crupe de mei	1/120					
	Crupe de mei	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masa	0,50	0,50	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Compot din fructe	1/200					
	Mere	50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
6	Biscuiți	1/35	35,00	2,87	3,33	25,90	149,10
7	Pâine din făină integrală cu Fe și acid fo	1/90	90,00	8,10	2,70	43,20	232,20
	Total			49,26	24,88	177,74	1075,43
	Total dejun si prinz						1684,21 Kcal

II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kca I
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun						
1	Tartina cu brânză cu cheag tare	60/25					
	Pâine de grâu fortificată cu acid folic si Fe	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime	26,00	24,96	6,49	6,74		96,84
2	Terci de arpăcaș mărunț cu lapte	1/300					
	Crupă de arpăcaș mărunț	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt (82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2,6 %	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai infuzie	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Fructe proaspete	1/100					
	Măr	114,00	100,32	0,40		11,34	47,15
	Total			24,17	13,78	89,12	606,41
	Prânz						
1	Salată vitaminică	1/100					
	Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
	Ulei de floarea soarelui nerafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Măr proaspăt	20,00	17,60	0,07		1,99	8,27
	Morcov	37,50	30,00	0,39	0,03	2,10	12,30
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Supă de cartofi si orez	1/250					
	Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
	Cartofi	66,00	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00		4,00		36,00
	Verdeață (mărar, părtunjel)	5,00	3,70	0,05	0,01	0,28	1,04
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Gulaș din carne de porc cu legume	1/50/50					
	Carne de porc dezosată ,degresată	78,20	50,05	1,00	7,36	4,25	60,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Făină de grâu	8,00	8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ardei dulci	15,00	11,25	0,11		0,68	3,38
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci viscos din hrișcă cu unt	1/120					
	Crupe de hrișcă	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Pâine de grâu fortif cu acid folic si Fe	1/90	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
6	Cumpot din fructe uscate și mentă	1/250					
	Fructe uscate	25,00	25,00	0,43	0,68	20,75	89,75
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Total			19,62	42,47	161,08	1075,34
	Total dejun si prinz						1681,75Kcal

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun						
1	Omletă cu semințe	1/85					
	Ou de găină categoria "Extra"	70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00		4,00		36,00
	Semințe de susan	5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci rar de ovăz pe lapte	1/300					
	Crupe de ovăz	60,00	60,00	6,00	2,40	40,20	195,00
	Lapte 2,6% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine de grâu fortifi. cu acid folic si Fe	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Ceai	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	2,00	2,00			1,98	8,12
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Fructe proaspete banane	90,00	63,00	0,63	0,19	13,86	56,07
	Total			24,5	20,79	87,02	609,11
	Prânz						
1	Legume proaspete	1/100					
	Tomate proaspete porționate	53,00	50,35	0,30		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți porționate	54,00	50,22	0,40		1,51	6,03
2	Borș roșu cu smântână 15%	1/250/5					
	Cartofi	75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sfeclă	60,00	48,00	0,82		5,18	20,64
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Smântână 15% (prelucrare termic)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Sufleu de pasăre copt în rolă	1/85					
	File de pui refrigerară	100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Făină	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ou cat, extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Unt	7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
	Cașcaval	3,00	2,88	0,75	0,78		11,17
	Sare iodată de masă	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fasole / mazăre fierte	1/120					
	Fasole / mazăre fierte	50,00	49,75	11,44	0,50	26,37	156,22
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Pastă de tomate	6,00	6,00	0,32		0,90	5,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00		6,00		54,00
	Sare iodată de masă	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot din mere și gutui	1/250					
	Mere	25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
	Gutui	25,00	18,00	0,07	0,02	2,70	10,26
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
6	Pâine din făină integrală	1/90	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
	Biscuiți	40,00	40,00	3,28	3,80	29,60	170,40
	Total			46,94	32,72	155,96	1075,82
	Total dejun si prinz						1684,93 Kcal

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun						
1	Paste făinoase brânză de vaci	1/300					
	Paste făinoase	60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Unt 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci ,cu fracția masică de grăsimi 5% (tratat termic)	75,00	75,00	12,00	6,75	0,75	150,75
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert cu cacao	1/200					
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
3	Fruite în sortiment (banane)	1/75					
	Banane	107,00	74,90	0,75	0,22	16,48	66,66
	Total			25,79	16,55	79,35	608,15
	Prânz						
1	Salată cu legume și semințe	1/60					
	Tomate proaspete	40,00	38,00	0,23		1,60	6,84
	Ardei dulci	30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de susan	5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Ciorba de țară	1/300					
	Cartofi	75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Arpacaș	20,00	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	1,80	1,26	0,01	0,00	0,04	0,20
	Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare cu sos roșu	1/60					
	Carne de porc degresată, fără os	94,00	60,16	1,20	8,84	5,11	72,19
	Lapte 2,6% de grăsimi	21,00	21,00	0,63	0,42	1,05	10,92
	Ou, categorie extra, gr	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Pâine	4,00	4,00	0,36	0,12	1,92	10,32
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov	6,00	4,80	0,06	0,00	0,34	1,97
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Făină de grâu	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	1,00	1,00			0,99	4,06
4	Terci din crupe de mei (ovăz, arpăcaș)	1/120	1,00				
	Crupe de mei	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5% grăsimi	7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
5	Compot din prune uscate	1/200					
	Prune uscate	30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
	Lămâie (suc)	2,50	1,50	0,02	0,00	0,14	0,44
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
6	Pâine de grâu fortifi. cu acid folic si Fe.	80,00	80,00	6,48	0,96	38,40	213,60
7	Fruite	1/90					
	Fruite Proaspete (mere)	102,30	90,02	0,36		10,17	42,31
	Total:			23,78	39,97	163,04	1077,98
	Total dejun si prinz						1686,13 Kcal

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun						
1	Chiflă achiziționată	65,00	65,00	6,50	1,04	32,50	167,05
2	Terci din crupe de griș	1/300					
	Crupa de griș	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt (82,5% grăsimi)	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime	180,00	180,00	5,40	3,60	9,00	93,60
3	Iaurt natural	1/120					
	Iaurt Natural (2,6% grăsime, fără zahăr adăugat)	120,00	120,00	2,40	3,60	4,80	60,00
4	Fructe	1/90					
	Mere proaspete	102,00	89,76	0,36		10,14	42,19
	Total			21,82	12,11	96,29	606,1
	Prânz						
1	Salată de sfeclă cu verdeață și semințe	1/90					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Semințe de floarea soarelui	5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
2	Supă de legume	1/300					
	Conopidă	30,00	24,00	0,48	0,02	12,00	6,00
	Varză proaspătă	40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	Mazăre verde	12,00	12,00	0,60	0,02	1,56	4,80
	Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	1,84	1,29	0,01	0,00	0,04	0,21
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pârjoală din piept de pui la aburi	1/90					
	Carne de piept de pui refrigerată	71,40	50,00	12,50	1,00	0,50	56,98
	Pesmeți măcinați	10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2,6% de grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Pâine de grâu	5,00	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ouă cat, Extra gr,	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Cartofi fierți cu unt	1/150					
	Cartofi	200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
	Unt 82,5% grăsimi	9,00	9,00	0,07	7,38	0,12	70,20
	Mărar	2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot din mere și gutui	1/250					
	Mere	25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
	Gutui	25,00	18,00	0,07	0,02	2,70	10,26
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
6	Biscuiți	40,00	40,00	3,28	3,80	29,60	170,40
7	Pâine de grâu fortifi. cu acid folic și Fe	1/90	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
	Mere proaspete	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Total:			34,44	33,7	176,3	1078,89
	Total dejun și prinz						1684,99 Kcal

II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun						
1	Fileu de pui cu sos	1/75					
	Fileu de pui	102,00	49,98	10,40	4,40	3,00	59,48
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grăsime)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00		3,00		27,00
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Orez fiert	1/200					
	Crupe de orez	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
3	Fructe proaspete prune	94,50	85,05	0,60		11,06	50,18
4	Ceai	1/250					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
5	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/60	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total			23,85	15,43	101,24	609,82
	Prânz						
1	Salată din legume proaspete	1/100					
	Varză proaspătă	87,50	70,00	0,56		3,78	21,70
	Morcov	18,75	15,00	0,20	0,02	1,05	6,15
	Mazăre verde fără conservanți	15,00	15,00	0,75	0,03	1,95	6,00
	Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,1	0,1	0	0	0	0
2	Supă cu fasole și legume și smântână	1/300					
	Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Fasole	60,00	59,70	13,13	0,60	32,24	180,89
	Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Rădăcină de pătrunjel	5,00	3,75	0,08	0,00	0,24	1,09
	Rădăcină de țelină	5,00	3,50	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeață proaspătă (mărar, pătrunjel)	5,00	3,88	0,13	0,01	0,33	1,39
	Sare iodată	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsimi (tratată termic)	5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fileu de pește copt cu sos	80/25					
	Fileu de pește (merluciu) eviscerat	133,50	80,10	13,62	1,36		63,28
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

4	Paste Franzeluța cu unt (mămăliguță)	1/150/5					
	Paste Franzeluța	50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt „ 82,5% grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot	1/200					
	Fructe uscate	30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
	Lămâie	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahar	8,00	8,00			7,92	32,46
6	Pâine	90,00	90,00	7,29	1,08	43,20	240,30
	Total:			43,15	24,59	178,93	1076,88
	<i>Total dejun si prinz</i>						<i>1686,70 Kcal</i>