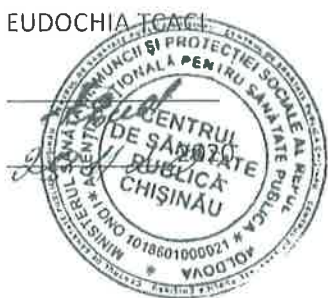


COORDONAT

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chişinău

EUDOCIA TOACI



APROBAT

Director

S.R.L. "SAVUROS PRIM"

Victor CIOBANU



MENIU-MODEL

10 Zile

**Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituţiilor de tip primar,gimnazial şi liceal
sezonul iarna 2021**

SRL "Savuros Prim"



nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Tartina cu unt si magiun (mar,visina caise)	40/15/25				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	40	3.24	0.48	19.20	106.80
	Unt(72.5%)	15	0.09	12.30	0.14	112.20
	magiun	25	0.63	0.25	14.10	55.00
2	Terci dens din crupe de gris	200				
	crupa de gris	50	5.62	0.35	36.32	170.64
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	150	0.53		14.92	62.04
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		10.64	21.59	93.29	601.68
Dejunul complex 2						
1	Tartină cu cascaval	40/20				
	pâine de grâu cu faina integral	40	3.24	0.48	19.20	106.80
	cascaval 45%(alba)	20	4.99	5.18	-	74.50
2	Terci dens din crupe de ouas	200				
	crupa de griu	50	5.94	0.50	33.17	176.72
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
3	Fructe proaspete de sezon	100	0.35		9.94	41.36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	Total		14.61	14.37	87.42	562.04
Prânzul						
1	Salată din sfeclă proaspătă	100				
	sfeclă	100	1.70	-	10.80	43.00
	ulei nerafinat	10	-	9.90	-	89.90
2	Bors cu varza si smintina	250/10				
	cartofi	80	1.46	00.07	13.68	57.60
	varză	60	0.48	-	3.24	18.60
	morcov	25	0.31	0.02	1.68	9.84
	crupe de arpacaș	20	1.98	0.26	1.07	64.15
	ceapă	10	0.14	-	0.80	3.53
	ulei	10	-	3.96	-	35.96
	smântână	10	0.28	2.00	0.32	20.00
3	Pește copt cu mamaliguta si unt	50/150/30				
	pește	50	8.72	2.41	-	74.90
	făină de grâu	5	0.50	0.05	3.65	17.90
	ulei	5	-	3.96	-	35.96
	crupe de malai	60	7.96	3.18	53.33	220.48
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare iodată de masa		0.01	0.01		
4	Compot din prune	200				
	prune uscate	50	0.35	-	6.44	29.21
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
6	Pâine de grâu cu fier si acid folic		4.86	0.72	28.80	160.20
	TOTAL		31,04	38,14	169.35	950.38

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Supă cu fedea pe lapte (grasime 2,5%)	200				
	paste fainoase	60	6.00	0.78	44.40	216.00
	lapte 2,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.20
2	Chifla (achizitionata)	70	7.00	1.12	35.00	179.90
3	Cacao praf cacao	100				
	lapte	150	4.5	3.00	4.5	78.00
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	TOTAL		18.70	5.94	102.41	620.00
Dejunul complex 2						
1	Crupe de mei pe lapte (grasime 2,5%)	200				
	mei	60	6.53	2.49	43.36	224.53
	lapte 2,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.20
2	Chifla (achizitionata)	60	6.00	0.96	30.00	154.20
3	Lapte fiert grasime 2,5%	100				
	lapte	100	3.00	2.00	5.00	52.00
4	Fructe proaspete sezoniere	100	0.70	0.20	18.01	69.03
	TOTAL		18.25	7.94	103.41	551.00
Prânzul						
1	Salată din vinigret	100				
	Castraveți murati	20	0.21	-	0.70	3.07
	Sfecla rosie	20	0.68	-	4.32	17.20
	ceapă	10	0.14	-	0.80	3.53
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
	morcov	20	0.21	0.02	1.12	6.56
2	Bors taranesc si smintina	250/10				
	varză	100	0.77	-	5.18	29.70
	morcov	20	0.17	0.01	0.90	5.25
	cartofi	60	0.84	0.04	7.93	33.41
	ceapă	20	0.21	-	1.20	5.29
	pastă de tomate	3	0.16	-	0.45	2.55
	verdeață	8	1.34	0.28	3.39	2.50
	smântână(15% grasime)	10	0.28	2	0.32	20.00
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	Carne de gaina cu pireu din cartofi	35/100				
	carne de găină de micșorat și calculat la 35	35	7.80	3.30	2.25	44.63
	cartofi	100	18.31	0.80	42.19	269.94
	unt	10	0.03	4.10	0.05	37.40
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	ceapa	20	0.14	-	0.80	3.53
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
4	Compot din fructe uscate	200				
5	fructe uscate	40	0.68	0.28	25.20	100.00
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	Pâine de grâu cu fier și acid folic	50	4.06	0.60	24.00	33.50
	TOTAL		26,93	35,12	133,56	888,26

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Budinea din orez cu brinza de vaci si stafide	150/5				
	orez	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	brinza de vaci	50	8.00	4.50	0.50	100.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	pesmeti pane	5	0.41	0.06	2.40	13.35
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
2	Ou dietic fiert	50	6.79	5.22	0.52	74.65
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
	TOTAL		19.28	16.24	67.52	530.36
Dejunul complex 2						
1	Terci dens din crupe de arpacas cu stafide pe lapte de 2,5% de grasime	200				
	arpacas	60	6.44	0.84	42.47	208.49
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	stafide	10	0.17	0.07	6.30	25.00
	lapte 3,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.00
2	Ou dietic fiert	50	6.79	5.22	0.22	74.65
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
4	Pâine de grâu cu fier si acid folic	20	1.62	0.24	9.60	53.40
	TOTAL		18.10	16.58	89.00	576.21
Prânzul						
1	Salată vitamin	100/5				
	morcov	80	0.83	0,06	4,48	26,24
	mar	20	0,08	-	2,29	9,51
	seminte de in					
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	Supa cu fasole	250/10				
	fasole	30	6.57	0.30	16.12	90.45
	cartofi	50	0.72	0.04	6.84	28.80
	morcov	20	0.21	0.02	1,12	6,56
	ceapă	20	0.29	-	1,60	7,06
	ulei	10	-	9,90	-	89,00
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	Piept de pui fiert cu hrisca risipita	50/150				
	Piept de pui	50	10.92	4.62	3.15	62.48
	hrisca	60	6.89	1.19	35,05	203.74
	morcov	30	0.31	0.02	1.68	9.82
	mazare verde	30	1.50	0.06	3.90	12.00
	ceapa	10	14.00	-	0.80	3.53
	ulei	10	-	9,90	-	89,00

[illegible]

S.R.L. „SAVUROS PRIM”

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Terci dens din mei pe lapte (2,5%grăsime)	200				
	mei	50	5.45	2.08	36.14	187.11
	lapte 2,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.00
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	Brinzica dulce cu stafite grasime 2%	100	12.80	7.20	0.80	160.80
3	Fructe proaspete (banane)	60	0.49	0.15	10.78	43.61
4	Ceai cu zahar	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	30	2.20	0.60	15.80	64.00
	TOTAL		24.00	20.00	78.51	617.12
Dejunul complex 2						
1	Terci dens din arpacas pe lapte (2,5%grăsime)	250				
	arpacas	50	4.95	0.64	32.67	160.38
	lapte 2,5 %	100	3.00	2.00	5.00	52.00
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
2	Brinzica dulce cu caise grasime 2%	100	12.80	7.20	0.80	160.80
3	Fructe proaspete (banane)	60	0.49	0.15	10.78	43.61
4	Ceai cu zahar	200	-	-	9.90	34.80
5	Covrigei	20	4.95	1.35	35.55	144.00
	TOTAL		23.50	18.79	75.04	590.39
Prânzul						
1	Salată din morcovi cu varza si seminte	100/5/5				
	morcov	75	0.94	0.07	5.04	29.52
	varza	25	0.19	-	1,30	7,44
	ulei nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
	Seminte(in,susan,f.soarelui)	5	1,00	3,50	0,50	32,50
2	Ciorba cu legume si smintina(15%grasime)	250/10				
	varza	60	0.48	-	3.24	18.60
	cartofi	40	0.72	0.04	6.84	28.80
	sfecla	14	0.19	-	1.21	4.84
	morcov	15	0.16	0.01	0.84	4.92
	ceapă	7	0.10	-	0.56	2.47
	ulei	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	smintina	10	0.28	2.00	0.32	20.00
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	Carne de bovina cu pireu din cartofi	/50/200				
	carne de bovina	50	9,85	3.41	-	73,13
	ulei	10	-	9.90	-	89.90
	cartofi	180	2,28	0,14	27,36	115,20
	lapte	50	1.50	1.00	2.50	26.00
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
4	Fructe proaspete (portocale)	100	0.69	-	12.87	58.41
5	Compot din fructe proaspete	200/10				

[illegible]

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Fileu de pui inabusit cu legume	50/20				
	Fileu de pui	50	10.40	4.40	3.00	59.50
	morcov	20	0.21	0.01	1.12	5.56
	ceapă	20	0.29	-	1,60	7,06
	ulei	10	-	9,90	-	89,90
2	Terci din crupe de malai	150/10				
	crupe de malai	60	5,97	2,39	40,00	194,03
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare	2	-	-	-	-
3	Ceai cu zahar si lamiie	200	0,09	0,03	10,08	37,41
4	Pîine	60	4,86	0,12	28,80	160,20
	TOTAL		21,78	25,62	84,51	626,84
Dejunul complex 2						
1	Terci dens din mei pe lapte (2,5% grăsime)	200/10				
	mei	50	5,45	2,08	36,14	187,11
	lapte 2,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	10	-	-	9,90	34,80
2	Fructe proaspete (mere)	120	0.35	-	9,94	41,36
3	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	9.90	34.80
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
4	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	40	3,28	3,80	28,60	170,40
	TOTAL		12,44	16,28	101,07	600,47
Prânzul						
1	Salată din varza proaspata	100				
	varza	80	0.64	-	4.32	24.80
	ceapă verde	10	0.17	-	0.96	4.23
	ulei nerafinat	10	-	9,90	-	89,90
2	Supa din orez	200				
	orez	30	2.17	0.59	18,71	108,41
	ulei	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	ceapă	10	0.17	-	0.96	4.23
	cartofi	20	0,43	0,02	4,10	17,28
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	Pirjoale din piept de gaina cu sos de legume cu hrisca	50/200				
	carne de pasare	50	10.40	4.40	3.00	59.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	crupa de hrisca	70	5.74	0.99	29.21	169.79
	tomate	45	0.27	-	1.88	8.04
	morcov	20	0.21	0.02	1,12	4.26
	ceapă	20	0.29	-	1,60	4.23
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		

LUNI -6

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)	200				
	orez	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Covrigei	25	2.75	0.75	19.75	80.00
3	Cacao	200				
	cacao praf	5	1.28	0.27	1.48	16.00
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	Total		10.95	9.06	87.80	483.22
Dejunul complex 2						
1	Terci dens din orez cu lapte(3,5% grăsime)	200				
	orez	35	2.24	0.61	19.33	112.02
	lapte 3,5 %	110	3.30	2.20	5.50	57.20
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu unt si magiun(mar,visina caise)	50/10				
	pâine de grâu cu fier și acid folic	50	4.05	0.60	24.00	133.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	magiun	15	0.38	0.15	8.46	33.00
3	Lapte 3,5 %	120	3.60	2.40	3.00	62.40
	Total		13.63	18.26	70.33	545.12
Prânzul						
1	Salată din ardei dulce	100				
	ardei	50	0.50	-	3.02	15.08
	tomate	50	0.30	-	2.11	9.06
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	Supa din legume cu smintina	250/10				
	cartofi	70	1.40	0.07	13.27	55.87
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	varza	40	0.32	-	2.13	12.40
	mazare verde	10	0.50	0.02	1.30	4.00
	ceapa	5	0.09	-	0.48	2.12
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	ulei	5	-	2.97	-	26.97
	smintina	10	0.28	2.00	0.32	20.00
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	Gulas cu orez	60/200				
	carne de bovina	60	12.61	4.20	-	90.00
	tomate in suc propriu	5	0.05	0.02	0.15	0.95
	crupa de orez	35	2.53	0.69	21.83	126.47
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	sare iodată de masa		0.01	0.01		
4	Fructe proaspete sezoniere(merc)	100	0.72	-	17.29	74.11

MARTI -7

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Budincea cu brinza	150				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	crupa de gris	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte	40	1.20	0.80	2.00	20.80
2	Mere coapte cu magiun	80/10				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	Lapte fiert 3,5 %	200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Total		25,82	19,32	56,38	500,46
Dejunul complex 2						
1	Paste cu brinza	150				
	brinza de vaci	95	15.20	8.55	0.95	190.95
	paste	10	1.12	0.07	7.26	34.13
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	lapte	40	1.20	0.80	2.00	20.80
2	Mere coapte cu magiun	80/10				
	Mere	80	0.32	-	8.95	37.22
	magiun	10	0.25	0.10	5.64	22.00
3	Lapte fiert 3,5 %	200	6.00	4.00	10.00	104.00
	Total		25,82	19,32	56,38	500,46
Prânzul						
1	Salată din tomate cu castraveti	100				
	castraveti	50	0.40	-	1.50	6.03
	tomate	55	0.33	-	2.31	9.92
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	Supa cu fidea si legume	250				
	fidea	40	4.00	0.52	29.60	144.00
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	ceapa	20	0.29	-	1.60	7.06
	cartofi	30	0.72	0.04	6.84	28.80
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	Pirjoala cu cartofi fierti si unt	65/200				
	carne de pui	50	10.45	4.42	3.02	59.80
	ceapa	5	0.07	-	0.40	1.76
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	Piine de griu	12	0.97	0.14	5.76	32.04
	morcov	10	0.14	0.01	0.75	4.26
	lapte	20	0.60	0.40	1.00	10.40
	cartofi	138	2.38	0.12	22.57	95.04
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		

MIERCURI -8

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Terci din mei cu lapte (3,5% grăsime)	200				
	mei	40	4.36	1.66	28.91	149.69
	lapte 3,5 %	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu cascaval	40/15				
	pâine de grâu cu fier si acid folic	40	3.60	1.20	19,20	103,20
	cascaval 45 %	15	3.74	3.89		55,87
3	Fructe proaspete de sezon	150	0.53	-	19.92	62.04
4	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	5	-	-	4.95	17.40
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
	TOTAL		15.85	13.28	90.81	525.41
Dejunul complex 2						
1	Terci din hrisca cu lapte (3,5% grăsime)	200				
	hrisca	40	4,59	0,79	23,36	135,83
	lapte 3,5 %	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Iaurt	100	2,00	3,00	4,00	50,00
3	Fructe proaspete banane	100	0,98	0,29	21,56	87,22
4	Cacao	180				
	cacao praf	5				
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	150	4.40	2.8 0	7.00	78.00
	TOTAL		15,60	13,48	86,72	513,45
Prânzul						
1	Salată din cartofi	100				
	cartofi	100	2.02	0.10	19.45	80.64
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	verdeata	5	1.18	0.25	2.97	2.18
2	Bors cu varza	250				
	cartofi	50	0.86	0.04	8.21	34.56
	varza	35	0.29	-	1.94	11.16
	morecov	30	0.40	0.03	2.13	12.46
	pasta de tomate	10	0.54	-	1.50	8.50
	verdeturi	5	1.18	0.25	2.97	2.18
	ceapa	5	0.09	-	0.48	2.12
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodata de masa	1	0.01	0.01		
3	Rulada cu ceapa si ou	55/200				
	Ou de gaina	70	9.16	7.05	0.7	100.77
	unt		0.03	4.10	0.05	37.40

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Terci din fulgi de ovas pe apa	200				
	Fulgi de ovas	40	4,76	2.32	26,13	98,30
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu unt si gem	40/10/10				
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	40	4.05	0.60	24.00	100.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	gem	15	0.10	-	8.70	40.05
3	Fructe proaspete	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	TOTAL		16.49	18.56	100.38	541.49
Dejunul complex 2						
1	Ou dietetic fiert	50	6.79	5.22	0.52	74.65
2	Terci din fulgi de ovas pe apa	200				
	Fulgi de ovas	70	8.32	4.06	45.73	172.03
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
3	Fructe proaspete	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Cafea cu lapte	150				
	cafea praf	5				
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	lapte 3,5 %	135	4.05	2.70	6.75	70.20
	TOTAL		19,75	20,18	120.08	523,32
Prânzul						
1	Salată din roșii cu ceapa verde	100				
	roșii	80	0.48	-	3.39	14.54
	ceapa	30	0.51	-	2.87	12.70
	ulei	3	-	2.97	-	26.97
2	Supă cu fasole	250/10				
	fasole	40	8.760	0.40	21.49	120.59
	morcov	10	0.14	0.01	0.73	4.26
	ceapa	10	0.17	-	0.96	4.23
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodată de masă	1	0.01	0.01		
3	Tiftelute pe abur cu crupe de griu	65/200				
	Fileu de găina	80	16.64	7.04	4.80	95.20
	unt	4	0.02	3.28	0.04	29.92
	oua	15	1.98	1.52	0.15	11.77
	ceapa	10	0.17	-	0.96	4.23
	Lapte	10	0.30	0.20	0.50	5.20
	Pesmeti din piine	5	0.41	0.06	2.40	13.90
	Crupe de griu	30	3.56	0.30	19.90	106.03
	Piine alba	5	0.41	0.06	2.40	13.35
	ulei	5	-	4.95	-	44.95
	sare iodată de masă	1	0.01	0.01		
4	Compot din fructe proaspete					

VINERI -10

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul complex 1						
1	Paste cu cascaval (45%grasime)	200				
	paste	70	7.00	0.91	51.80	252.00
	cascaval (45%grasime)	20	4.99	5.18	-	74.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
2	Banane	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	0.13	0.57
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	1.03	0.81	2.61
	Total		12.67	10.49	86.12	465.00
Dejunul complex 2						
1	Paste cu cascaval (45%grasime)	200				
	paste	70	7.00	0.91	51.80	252.00
	cascaval (45%grasime)	20	4.99	5.18	-	74.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
2	Portocale	75	0.53	0.16	11.55	46.75
3	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	0.13	0.57
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	1.03	0.81	2.61
	Total		12.67	10.49	86.12	465.00
Prânzul						
1	Salată din legume proaspete	100				
	varza	30	0.24	-	1.64	9.42
	morcov	30	0.40	0.03	2.19	12.46
	castraveti proaspeti	20	0.16	-	0.60	2.40
	verdeata	30	5.04	1.06	12.72	9.36
	ulei nerafinat	5	-	4.95	-	44.95
2	Bors cu legume si smintina	250/10				
	varza	60	0.48	-	3.24	18.60
	cartofi	40	0.81	0.04	7.66	32.26
	sfecla	14	0.24	-	1.51	6.02
	morcov	15	0.20	0.02	1.06	6.23
	ceapă	7	0.42	-	0.67	2.96
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	smintina	10	0.28	2.00	0.32	20.00
	sare iodată de masa	1	0.01	0.01		
3	Peste inabusit cu legume	65/200				
	peste	50	8.72	2.41	-	74.90
	ceapa	14	0.24	-	1.36	6.00
	cartofi	45	0.90	0.05	8.55	36.00
	varza proaspata	10	0.08	-	0.54	3.10
	morcov	10	0.18	0.02	1.04	6.03
	ulei	10	-	9.90	-	89.90

[illegible]

S.R.L. „SAVUROS PRIM“

LUNI - 1

Clasele V-IX

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

MARȚI - 2

Clasele V-IX

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

MIERCURI - 3

Clasele V-IX

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejunul complex 1					
1	Budinca din orez stafide	150/5				
	orez	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	brinza de vaci	50	8.00	4.50	0.50	100.50
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	oua	15	1.70	1.31	0.13	18.66
	pesmeti pane	5	0.41	0.06	2.40	13.35
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
2	Ou dietetic fiert	50	6.79	5.22	0.52	74.65
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5	0.03	0.01	20.22	58.57
4	Pâine de secară	20	1.80	0.60	9.60	51.60
	TOTAL		21.08	16.84	77.12	581.96
	Dejunul complex 2					
1	Terci dens din crupe de ovas cu stafide pe lapte de 3,5% de grasime	150/5				
	ovas	50	3.61	0.99	31.11	180.52
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	stafide	5	0.09	0.04	3.15	12.50
2	Ou dietetic fiert	50	6.79	5.22	0.52	74.65
3	Lapte fiert (grasime 3,5%)	150	4.50	3.00	7.50	78.00
4	Covrigei	45	4.95	1.35	35.55	144.00
5	Pâine de secară	20	1.80	0.60	9.60	51.60
	TOTAL		30,42	21.18	127.71	610.00

JOI -4
Clasele V-IX

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

VINERI -5
Clasele V-IX

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

LUNI -6
Clasele V-IX

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

MARTI -7
Clasele V-IX

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

MIERCURI -8

Clasele V-IX

nr.	Denumirea bucatelor	Volumul	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
	Dejunul complex 2					
1	Terci din mei cu lapte (3,5% grăsime)	200				
	mei	40	4.36	1.66	28.91	149.69
	lapte 3,5 %	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu cascaval	40/15				
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	40	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cascaval 45 %	15	3,74	3,89		55,87
3	Fructe proaspete de sezon	150	0.53	-	19.92	62.04
4	Ceai cu zahar si lamiie	200				
	ceai	2	-	-	-	-
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lamiie	15	0.09	0.03	0.18	2.61
	TOTAL		15,85	13,28	100,81	560,21
	Dejunul complex 2					
1	Terci din hrisca cu lapte (3,5% grăsime)	200				
	hrisca	40	4,59	0,79	23,36	135,83
	lapte 3,5 %	120	3.60	2.40	6.00	62.40
	unt	5	0.03	4.10	0.05	37.40
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Iaurt	100	2,00	3,00	4,00	50,00
3	Fructe proaspete banane	100	0,98	0,29	21,56	87,22
4	Cacao	200				
	cacao praf	5				
	zahar	15	-	-	14.85	52.20
	lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	TOTAL		16,60	14,08	88,72	553,45

JOI-9
Clasele V-IX

<i>nr.</i>	<i>Denumirea bucatelor</i>	<i>Volumul</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Kcal</i>
	Dejunul complex 2					
1	Terci din fulgi de ovas pe apa	200				
	Fulgi de ovas	40	4,76	2,32	26,13	98,30
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
2	Tartina cu unt si gem	40/10/10				
	Pâine de grâu cu fier si acid folic	40	4.05	0.60	24.00	100.50
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	gem	15	0.10	-	8.70	40.05
3	Fructe proaspete	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Lapte 3,5 %	180	5.40	3.60	9.00	93.60
	TOTAL		16,52	22,66	100,43	578,89
	Dejunul complex 2					
1	Ou dietetic fiert	50	6.79	5.22	0.52	74.65
2	Terci din fulgi de ovas pe apa	200				
	Fulgi de ovas	70	8.32	4.06	45.73	172.03
	unt	10	0.06	8.20	0.09	74.80
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
3	Fructe proaspete	150	0.53	-	14.92	62.04
4	Cafea cu lapte	150				
	cafea praf	5				
	zahar	10	-	-	9.90	34.80
	lapte 3,5 %	135	4.05	2.70	6.75	70.20
	TOTAL		19,75	20,18	120.08	523,32

VINERI -10
Clasele V-IX

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