

COORDONAT
Şef CSP mun. Chişinău

Eudochia Teacă

7. 12. 2022



APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”

Ana Pascal

05.12.2022



MENIU - MODEL
pentru două săptămâni pentru cantinele
școlare ale ÎMAP „LICEIST” din instituțiile de învățământ
preuniversitar cu clase cu profil sportiv pentru anul 2022-2023
(sezon iarnă - primăvară)

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
DEJUN							
Paste din făină integrală fierte cu unt și cașcaval (45%)			200/10/20				
paste	69.3	69.3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	21	20		4,99	5,18	0	74,50
Tartină cu unt			10/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ou fiert dietetic	1 buc	1 buc	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămîie			200/10				
Ceai infuzie	1	1					
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
lămîie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total dejun							628,80
Prânz							
Legume naturale			30/30				
roșii	30	30		0,17	0	1,20	5,13
castraveți	30	30		0,22	0	0,84	3,35
Rasolnic ca la Leningrad			250				
arpacaș	7,5	7.43		0.74	0.10	4.90	24.06
cartofi	66	47.52		0.95	0.05	9.03	38.02
morcov	25	20		0.26	0.02	1.4	8.2
ceapă	25	21		0.36		2	8.82
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Pârjoală din fileu de pui			1/75				
Fileu	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Terci din orez			200				

Crupe de orez	60	60		4.34	1.19	37.42	216.81	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36	
Compot din mere			200					
Mere	45,60	40,00		0,16	0	4,53	18,86	
zahăr	5	5				4.95	17.40	
Pâine*	50	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50	
Mere proaspete			200	0,7		19,89	82,72	
Total prânz							792.77	
TOTAL pentru 1 zi							1421.57	
							Prețul pentru o zi 34,70 lei	

* Paine din faina integrală

Marti
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut (gr)	net(gr)					
Dejun							
Tartina cu unt și magiun			10/20/50				
Pâine*	50	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de magiun	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
	20	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din fulgi de ovăs cu zahar, unt			150/10				
Fulgi de ovăs	60	60					
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fiert			200				
Lapte 2,5%	200	200		6,0	4	10,0	104,0
banane	200	200		1,4	0,42	30,18	124,6
Total dejun							573,10
Prânz							
Salată din castraveți, tomate și ceapă			100				
Castraveți	50	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	50	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume			250				
sfeclă	37	30		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			0	4,95	0	44,95
Sare iodată	0,05						
Fileu de pui inabușit cu legume			75/50				
Fileu de pui	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2

ceapă	25	21		0,36		2	8,82	
Ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81	
Terci din crupe de porumb			200					
Crupe de porumb	66	66		6,6	2,64	44	213,42	
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7			0,04	5,74	0,06	52,36	
Compot din mere proaspete			200					
Mere proaspete	45,6	40,0		0,16	0	4,53	18,86	
zahăr	5	5				4,95	17,40	
Pâine*	50		50	4,05	0,60	24,00	133,50	
Fruite proaspete	200		200	0,7		19,89	82,72	
Total prânz							879,51	
TOTAL pentru II zi							1452,61	
							Prețul pentru o zi 34,70 lei	

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică calorii
	brut (gr)	net(gr)					
Dejun							
Budincă din brânză de vaci			100/10				
Brânză 9% grăsime	96	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
Lapte fiert			200				
Lapte 2,5%				6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte			1/65				
mere	92	92		0,32	0	9,15	38,05
Total dejun							432,82
Prânz							
Salată din varză pr., mazăre conservata			100				
Varză proaspătă	81,5	65,2		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5	10		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5	10,08		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată prelucrată termic	15	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi și tăieței de casă			250				
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Tăieței de casă	10	10		1,0	0,13	7,4	36
pătrujel, mărar	4			0,07	0	0,2	0,87
Sare iodată	0,5						
Fileu de găină fiert cu unt			75/5				
Fileu de găină	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	12,5	10		0,13	0,01	0,75	4,10

Ceapă	12,5	10,08		0,18	0	1,0	4,41
Terci din hrișcă			200				
Crupă de hrișcă	92	92		9.19	1.58	4.67	271.66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0.04	5.74	0.06	52.36
Băutură din măcieș			200				
măcieș	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80
zahăr	5	5		0	0	4.95	17.40
Fruite proaspete			200	0,7		19,89	82,72
Paine*			50	4,05	0,6	24,0	133,50
Total prânz							1003,0
TOTAL pentru III zi							1435,82

Prețul pentru o zi 34,70 lei

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Unt pe chifla școlărească			10/50				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)	50	50		5,0	0,8	25	128,50
Terci din orez, lapte, fructe confiate							
			200/10/10				
orez	45	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr							
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	0
zahăr	5	5				4,95	17,40
Mere proaspete			200	0,7		19,89	82,72
Total dejun							617,83
Prânz							
Salată din morcov, mere, stafide							
			80/10				
Morcov	80	64		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25	22		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazăre							
			250				
Cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Mazare uscata	20	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
Ceapa	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Sare iodată	0,5						
Bitoc din carne de porc							
			1/75				
Carne de porc degresată, dezosată	65	65		13,18	4,57		97,88
pesmeti	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Terci din arnăut							
			200				
Crupe arnăut	65	65		7,72	0,64	43,11	229,73

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din lămâie			200				
lămâie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Zahăr	5	5				4,95	17,40
pâine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Fructe de sezon(banane)			200	1,4	0,42	30,8	124,60
Total prânz							1010,13
TOTAL pentri IV zi							1627,96

Pretul pentru o zi 34,70 lei

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din hrișcă, lapte, unt			150/10				
hrișcă	69	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Majiun pe chifla școlărească							
majiun	10	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească (fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si Euri)	50	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte							
cacao	3	3			0,72	0,51	8,52
Lapte 2,5% grăsimi	100	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun							610,40
Prânz							
Salată din sfecla fiarta, semințe de susan							
Sfecla fiarta	100	80		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Senminte de susan	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu arpacas							
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
arpacas	20	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrungel	4			0,07	0	0,20	0,87
Sare iodată	0,5						
Pește copt cu legume							
Peste	125	75		12,11	3,35	0	104,03
ceapa	25	21		0,36		2	8,82

Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81
Mamaliguta			200				
Faina de porumb	67	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate			200				
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
pâine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
mandarine			100	0,7	0,21	15,40	62,30
Total prânz							1015,69
TOTAL pentru V zi							1626,09
				Prețul pentru o zi 34,70 lei			

* Paine din faina integrală

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din fulgi de ovăs, stafide, semințe de floarea soarelui			200/10/10				
Fulgi de ovăs	50	50		5,94	2,90	32,67	122,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Fileu fiert			50				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48
Ceai cu zahăr și lămâie			200				
Ceai infuzie	1	1		0	0	0	
zahăr	5	5				4,95	17,40
Lămâie	10	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete(banane)			200	1,4	0,42	30,8	124,6
Total dejun							428.90
Prânz							
Salată din cartofi			100				
Cartofi fierti	110	100		2.88	0.14	27.36	115.2
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3			0	2,97	0	26,97
Rasolnic ca la Leningrad cu smântână			250/10				
orez	7,5	7,5		0,54	0,15	4,68	27,10
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
Smântână prelucrată termic	10	10		0.28	2,00	0,32	20,00
Pârjoală din fileu de pui			1/75				
fileu	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Pâine*	9	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui	3	3		0	2,97	0	26,97

nerafinat								
Terci din orez				200				
Crupe de orez	68	68			4,91	1,35	42,41	245,72
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7			0,04	5,74	0,06	52,36
Ceai cu zahar				200				
Ceai infuzie	1	1						
zahar	5	5					4,95	17,40
Pâine*	50	50		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz								897,89
TOTAL pentru I zi								1326,79
					Prețul pentru o zi 34,70 lei			

* Paine din faina integrală

Marti
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Budincă din brânză de vaci			1/100				
Brânză 9% grăsime	96	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3	3		0,3	0,03	2,19	10,47
Bautura de lamaie			200				
zahăr	5	5				4,95	17,40
lamaie	30	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Mere proaspete			200	0,7		19,8	82,72
Total dejun							396,11
Prânz							
Vinegret din legume			1/75				
Sfeclă fiarta	19,2	19,2		0,26	0	1,66	6,60
Morcov fiert	12,5	10		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5	19,8		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	17	17		0,17	0,04	0,5	2,0
ceapă	12,5	10,08		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăței de casă			250				
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
tăței de casă	10	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0,5	0,5					
Teftele din fileu de pui			60/50				
Fileu de pui	70	50		10,92	4,62	3,15	62,48

Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0	5		0	4,95	0	44,95
ceapă	25	21		0,36	0	2	8,82
pâine	8	8		0,65	0,1	3,84	21,36
Făină de grâu	4	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Mazăre fiartă			200				
Mazăre uscata	92	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate			200				
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5	5				4,95	17,40
Fructe proaspete			100	0,35	0	9,94	41,36
Paine*			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz							1010,82
TOTAL pentru II zi							1406,93
Prețul pentru o zi 34,70 lei							

* Paine din faina integrală

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din griș, lapte			200/10				
griș	37	37		4,16	0,26	26,87	126,28
zahar	6	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2.5% grasime	100	100		3	2	5	52,0
Tartină cu cașcaval			20/30				
Cașcaval 45% grasime	21	20		4,99	5,18	0	74,5
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,4	80,1
Lapte fierț 2.5% grasime			200	6,00	4,00	10,00	104,00
Covrigei(fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri și E-uri)	40	40		5,5	1,5	39,5	128,0
Total dejun							660,56
Prânz							
Salata din morcov cu mere si stafide			90/10				
Morcov	80	64		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25	22		0,09	0	2,49	10,34
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ciorba cu legume și smântână			250/10				
Varză proaspata	30	24		0,45		3,07	17,61
cartofi	66	47,52		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Smântână 9% prelucrată termic	10	10		0,28	2,0	0,32	20,0
Sare iodată	0,5						
Fileu de gâina fierț			75/5				
fileu de găină	105	75		16,38	6,93	4,73	93,71
Ceapă	12,50	10,08		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,50	10		0,13	0,01	0,7	4,1
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Terci din griu			200				

Crupe de grâu	77,60	77,60		9,22	0,76	51,48	254,26
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Suc 100% natural, zahăr < 5%/100 ml			200	0.4	0	22.0	92.0
Paine*			50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete			200	0.7	0	19.88	82.72
Total prânz							980,02
Total pentru III zi							1640.58
							Prețul pentru o zi 34,70 lei

* Paine din faina integrală

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din arnautca cu unt, zahar			150/10				
arnautca	58	58		7,13	0,59	39,8	282,74
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Tartina cu gem			20/30				
Gem de mere	20	20		0,13	0	11,60	53,40
Pâine*	30	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Mere coapte			1/65				
Mere proaspete	92	92		0,32	0	9,15	38,05
Bautura din macies			200				
Macies	20	20		0,54	4,40	0,12	31,80
zahar	5	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun							595,69
Prânz							
Salata din sfecla cu prune uscate			100				
Sfecla fiartă	111	80		1,09	0	3,46	13,76
Prune uscate f/s	20	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2	2		0	1,98	0	17,98
Ciorba cu cartofi si fasole			250				
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
Fasole uscata	20	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Friptură de porc			75/50				
Carne de porc degasata, dezosata	125	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5	10		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5	10,08		0,13	0,01	0,7	4,1
Mămăliguță			200				
malai	66	66		6,56	2,62	44	213,42

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate			200				
Fructe uscate	45	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Paine *	50	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Fructe proaspete			100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz							1013,62
TOTAL pentru IV zi							1609,31
Prețul pentru o zi 34,70 lei							

* Paine din faina integrală

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	gramajul		Volumul bucatelor	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
	brut(gr)	net(gr)					
Dejun							
Terci din orz cu lapte și stafide			200/10				
Orz	50	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	45	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2.5%	200	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0
<i>Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri</i>	1/50	1/50	1/50	2,05	2,38	18,50	106,50
Total dejun							572,63
Prânz							
Salată din castraveți, tomate și ceapă			100				
Castraveți proaspeti	50	50		0,38	0	1,4	5,58
Tomate proaspete	50	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3	3		0	2,97	0	26,97
Supă de cartofi cu arpacaș			250				
cartofi	66	47,52		0,95	0,05	9,03	38,02
arpacaș	20	19,80		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	25	20		0,26	0,02	1,4	8,2
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5			4,95		44,95
patrunjel	2	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Sare iodată	0,5						
Pește copt cu legume			50/50				
peste	125	75		7,95	2,20	0	68,24
ceapă	25	21		0,36		2	8,82
morcov	25	20		0,26	0,02	1,04	8,2
ardei dulce	12,5	10		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5	5		0	4,95	0	44,95
Terci din hrișcă			200				
Crupă de hrișcă	92	92		8.04	1.39	40.89	237.70

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere			200				
Mere proaspete	45,6	40,0		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	5	5		0	0	4,95	17,40
Paine *			50	4,05	0,60	24,00	133,50
portocale			150	0.95	0.11	11.55	49.35
Total prânz							856,75
TOTAL pentru V zi							1429,38
							Prețul pentru o zi 34,70 lei

* Paine din faina integrală