

„COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chisinau

D-na Eudochia TCACI

“ 23 ”



“APROBAT”

Director

S.R.L. “SAVUROS PRIM”

Victor CIOBANU



MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituțiilor de tip primar, gimnazial și liceal

*(asigurați cu dejuc cald în stil masă-suedeză, elevii care au suportat TBC, cei care au contactat
focarele de TBC cu dejun și prânz, elevii grupelor cu regim prelungit)*

pe perioada de iarnă-primăvara

a anului de studii

2021- 2022

I Săptămână Luni

Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Tartina cu unt si cașcaval	30/10/20					
	Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,7	69,90
	Unt fără grasimi vegetale (72.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
	Cașcaval	21,00	20,00	0,27	6,00	0,00	74,00
2	Terci rar de griș cu stafide pe lapte și dulceață (magiun).	200/5/10					
	Crupa de griș	37,00	37,00	0,04	0,26	27,12	120,62
	Lapte 2,5 de grăsimi	130,00	130,00	3,64	3,25	5,98	75,40
	Unt (72.5 %grasimi)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	3,60	11,22
	Stafide	10,20	10,00	0,17	0,70	6,30	25,00
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Dulceață(magiun)	10,00	10,00	0,04	0,00	7,12	27,90
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	100,00		0,40	0,00	11,00	43,00
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
	Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
	Total			6,81	22,81	88,47	599,73
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/5/15					306.17
	Paste	52	52				187.20
	Unt 82,5% de grăsimi	5	5	5,2	0,68	38.48	39.0
	Cașcaval 45%	16	15.36	0.04	4.1	0.07	59.6
2	Fileu fiert	75	50	3.99	4.15	0	57.46
3	Băutură de lămâie			12.6	1.01	0.5	25.51
	zahăr	5	5			4.95	20.29
	lămîe	30	18	0.18	0.05	1.62	5.22
4	Fructe proaspete	200	140	1.4	0.42	30.8	124.6
	Total			6,85	21,81	88,50	513.74
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată din sfeclă ,semințe	100					
	Sfeclă	97,50	77/74	1.70	-	10.80	43.00
	Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,52	0,00	45,24
	Zăhar	1,0	1,0	0,00	0,00	3,33	3,74
	Semințe	3,00	3,00	0,73	1,37	0,53	17,44
2	Ciorba de țară cu smîntînă	200/5					
	Varză proaspătă	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
	Cartofi	66,50	50,00	1.00	00.50	9,85	41,50
	Morcov	12,50	10,00	1,63	0.01	0,88	4,13
	Ceapă	12,00	10,00	0,200	0,00	1,14	5,20
	Ulei	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
	Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
	Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
	Smîntînă (pr.termic) 15% grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,6	10,30
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne de bovină cu sos	48/50					
	Vită fără os refrigerată	80,00	48,00	8.51	0,06	2,40	38,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
	Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	0,20

	Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
	Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,60	11,22
	Pesmeți	6,60	6,50	0,55	0,70	4,70	26,20
	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0.01	0.01	0.01	0.01
4	Terci dens din crupe de arpăcaș	100					
	Crupe de arpăcaș	22,20	22,20	2,06	0,24	16,40	72,00
	Unt	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
	Sare iodată de masă	0,10	0,10	0.01	0.01	0.01	0.01
	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic	50	50	2,43	0,36	26,20	116,50
5	Compot din fructe uscate						
	Fructe uscate	20,00	20,00	0,36	0,01	0,63	54,60
	Prețul dejun + prînz (28,00 lei)	TOTAL		19,37	19,66	86,00	576.53

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Ou fiert	1/40					
	Ou categoria extra	40,00		5,10	4,60	0,30	63,00
	Pâine din făină integrală	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
2	Pilaf dulce cu fructe	150					
	Orez	34,10	34,10	2,40	0,80	21,51	110,00
	Mere proaspete	18,00	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
	Unt (72.5% grăsimi)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
	Zahăr	3,40	3,40	0,00	0,00	3,39	12,72
	Stafide	14,00	14,00	0,02	0,01	0,86	17,20
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	10,00	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
3	Fructe proaspete de sezon (mere)	100,00		0,40	0,00	11,30	46,00
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200		0,25	0,00	11,56	40,49
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
	Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
5	Covrigei (fără adaosuri,fără gr.hidr)	16,00	-	1,38	0,98	11,02	61,33
	Total			12,91	15,00	105,29	618,01
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Terci din orz cu lapte și stafide						
	Orz	50	49.95	5.94	0.5	33.17	176.72
	Lapte 2,5% grăsime	200	200	6	4	10	104.0
	Unt 82,5% de grăsimi	3	3	0.02	2.46	0.04	23.40
	stafide	15	15	0.26	0.41	12.45	53.85
2	Ou fiert dietetic	45	45	5.09	3.92	0.39	55.98
3	Lapte fiert 2.5%	200	200	6	4	10	104.0
4	Covrigei far a gră.hid-e, si E- ur	50	50	5.5	1.5	39.5	160,0
	Total			12,66	15,00	93,73	677.95
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată de legume	75					
	Tomate proaspete	59,00	50,00	0,25	0,00	1,05	9,50
	Ardei dulci portionati	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
2	Ciorba cu mazăre și conopidă						
	Conopidă proaspătă	38,50	38,00	0,96	0,00	1,86	11,17
	Cartofi	60,00	45,00	0,9	0,45	8,87	37,35
	Morcov	12,5	10,00	0,13	0,01	0,07	3,33
	Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
	Ulei	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
	Mazăre verde prelucrat termic	38,5	25,00	0,78	0,05	1,78	10,25
	Pătrunjel ,Mărar	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
	Frunze de dafin	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
	Tomat -pastă	1,1/25	1,0/25	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
	Sare iodată	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Piept de pui cu sos alb						
	Carne de piept de pui refrigerată	48	37,5	6,60	4,61	0,15	68,63
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00	0,00	9,95	0,00	89,90
	Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,21	0,02	1,48	6,54
	Unt	2,00	2,00	0,02	1,65	0,01	14,96
	Lapte 2,5% grăsime	13,5	13,50	0,38	0,34	0,62	7,83
	Sare iodată de masa	0,50	0,50	0,01	0,01	0,01	0,01

4	Cartofi pireu cu unt	100/10					
	Cartofi	114	85,50	1,71	0,85	16,85	71,00
	Lapte 2,5% grăsime	15,8	15,00	0,44	0,50	0,74	9,16
	Unt 72,5 % grăsime	8,50	8,50	0,37	7.01	0,06	63.58
	Sare iodată de masă	0,30	0,30	0.01	0.01	0.01	0.01
5	Compot din fructe	200					
	Mere	22,80	20,00	0,09	0,01	0,58	10,49
	Gutui(prune)	23,20	20,20	0,14	0,00	1,88	8,82
	Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
6	Pâine din făina integrală	60		4,83	0,720	28,80	160,20
	Prețul dejun + prânz (28,00 lei)	TOTAL		18,97	31,24	69,25	605,75

I Săptămîna Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Tartina cu unt						
	Pâine de grâu	30,00	30,00	1,46	0,22	15,69	69,90
	Unt fără grasimi vegetale (72.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,70
2	Puding din brînză de vaci cu dulceață						
	Brînză de vaci 9% grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,9	118,56
	Crupe de griș	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	26,08
	Unt (72.5 %grasimi)	3,00	3,00	0,05	2,48	0,03	24,00
	Ou cat.extra	0,12buc	4,8gr	0,85	0,59	0,02	8,80
	Zahar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
	Sintâni 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
	Lapte 2,5% grăsimi	15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
	Stafide	10,20	10,00	0,19	0,00	7,24	28,16
	Dulceață (magiun)	10,00	10,00	0,03	0,00	7,46	29,20
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Lapte fiert	150					
	Lapte 2,5% grăsimi	157,50	150,00	4,35	3,75	6,90	87,00
4	Covrigei (fără adaosuri,fără gr.hidr)	16,00		1,38	0,98	11,02	61,33
	Total			22,53	23.17	63.95	569,41
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Budincă din brînză de vaci cu magiu.						
	Brînză 9% grăsimi	144	144	23.04	12.96	1.44	289.44
	Crupă de gri	12	11.88	1.43	0.12	7.96	42.41
	Zahăr	3	3	0	0	2.97	12.17
	Ulei de floarea soarelui	3	3	0	3.0	0	27.0
	Ou	10	8.7	1.13	0.87	0.09	12.44
	Magiun	10	10	0.14	0.01	6.58	23.05
	Pesmeți	5	5	0.45	0.15	2.4	12.9
	Stafide	10	10	0.17	0.27	8.30	35.9
2	Ceai cu zahar și lămîie	200/10					
	Ceai infuzie	1.0	50ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	zahăr	5	5	0	0	4.95	20.29
	lămâie	10	10	0.02	0.02	1.05	4.50
3	Fruite proaspete banane	200	140	1.04	0.42	30.8	124.6
	Total			6,85	21,81	88,50	604.70
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	1/100					
	Varză proaspătă	81,55	65,00	1,17	0,00	3,48	19,00
	Ulei nerafinat	5,0	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
	Mazăre verde pr.Termiv	15,4	10,00	0,48	0,03	1,09	6,35
	Morcov	12,5	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
	Ceapă uscată	12,0	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
	Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie (suc)	2,4	1,00	0,02	0,00	0,09	1,00
2	Zamă cu tăiței și smântână	1/250/5					
	Tăiței	10,00	10,00	1,18	0,24	7,25	34,10
	Cartofi	100,00	75,00	1,50	0,08	14,78	64,50
	Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
	Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
	Tomate suc propriu	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
	Ulei	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
	Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,76
	Pătrunjel verde	2,7	2,50	0,01	0,00	0,22	1,22
	Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
	Smîntînă (pr.termic) 15% grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
	Borș acru alimentar	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	50/50/100					
	Carne de pasăre refrigerată	83,00	50gr.gata	8,86	4,22	2,89	66,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
	Ceapă	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44
	Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
	Morcov	12,00	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
	Orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,80	116,30
	Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
	Sare iodată de masa	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din fructe f. zahăr	1/200					
	Mere	45,60	40,00	0,18	0,00	5,15	20,52
	Lămâie	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
5	Pâine din făina integrală	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
	Prețul dejun + prînz (28,00 lei)	T O T A L		23,19	21,76	98,55	637,68

I Săptămîna Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1.	Iaurt natural 2,6% de grăsimi	120,00		0,80	2,50	12,00	148,80
2.	Chiflă (aluat dospit) cu stafide/brînză	75,00					
	Făină de grîu	39,75	39,75	4,10	0,36	29,49	130,05
	Unt (72.5 %grasimi)	4,65	4,65	0,06	3,38	0,05	30,75
	Lapte 2,5%	15,00	10,00	0,29	0,25	0,46	5,80
	Ou cat.extra	14,74	14,84	2,61	1,83	0,06	27,15
	Vanilie						
	Zăhar	7,50	7,50	0,00	0,00	7,50	28,05
	Drojdie	1,35	1,35	0,17	0,005	0,11	1,15
	Făină de grîu	39,75	39,75	4,10	0,36	29,49	130,05
	Ulei de floarea sorelui rafinat	0,30	0,30	0,00	0,20	0,00	2,70
	Stafide	14,03	14,03	0,05	0,00	2,46	9,68
3	Fructe citrice in sortiment (banane , portocale,mandarine,)	100.00	70.00	0.70	0.21	15.40	62.30
4	Ceai	200/5/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
	Lămîie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
	Total			12,43	8,885	88,19	535,97
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Tartină cu unt	10/30					
	Pâine alba	30	30	2.43	0.36	14.4	80.10
	Unt 82,5% de grăsimi	5	5	0.04	4.1	0.07	39.0
2	Terci din orez cu unt, zahar	200/10					
	Orez	45	44.55	3.25	0.89	28.07	162.61
	Lapte 2.5%	200	200	6.0	4.0	10.0	104.0
	Zahar	3	3	0	0	2.97	12.17
	Unt 82,5% de grăsimi	3	3	0.02	2.46	0.04	23.40
	Curaga/stafide/prune uscate	10	10	0.17	0.27	8.3	35.9
3	Iaurt natural 2,6%	125	125	2.50	3.75	5.0	62.50
	Băutură din măcieși	200					
	măcieș	20	20	0.34	0.54	16.6	71.8
	zahăr	5	5	0	0	4.95	20.29
	Total			6,85	21,81	88,50	611.77
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Tomate porționate	100					
	Tomate porționate	100,00	95,00	0,57	0,00	3,99	17,10
2	Borș de varză cu cartofi si smîntînă	1/250/5					
	Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
	Cartofi	40,00	30,00	0,60	0,30	5,91	24,90
	Morcov	9,50	7,50	0,12	0,25	0,67	3,14
	Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
	Sfeclă roșie	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
	Paste de tomate	2,00	2,00	0,012	0,00	0,08	0,38
	Ulei	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
	Smîntînă 15 % de grăsime	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
	Verdeață	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pîrjoală coaptă la aburi	45					
	Pulpă de bovină f/os refrigerată	19,00	19,00	3,15	1,34	0,91	35,50

	Piept de pui refrigerat	20,50	20,50	3,40	1,44	0,98	36,60
	Pâine de grâu	9,00	9,00	0,27	0,00	1,52	20,27
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
	Ceapă	6,00	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
	Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat.extra gr.	4,30	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
4	Paste „Franzeluța” fierte cu unt	120					
	Paste „Franzeluța”	40,00	40,00	0,01	0,52	29,6	144,00
	Unt	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
	Sare iodată de masă	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Suc natural/compot	150,00	150,00	0,02	0,00	17,50	64,00
6	Pâine din făina integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
	Prețul dejun + prânz (28,00 lei)	T O T A L		13,03	17,62	70,47	635,46

I Săptămînă Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Conopidă/Brocoli sotată în unt	1/100/10					
	Conopidă/Brocoli proaspătă	21,30	11,12	1,19	0,00	0,42	11,60
	Unt fără grasimi vegetale (72.5%)	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Piept de pui cu sos alb de legume	25/30					
	Piept de pui refrigerat	41,50	41,50	0,81	0,00	0,17	78,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (72.5 %grasimi)	1,50	1,50	0,00	1,33	0,00	13,34
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	1,50	1,50	0,11	0,001	0,80	3,43
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	1,89	0,00	18,88
	Ceapă	1,08	0,90	0,02	0,00	0,09	0,39
	Morcov	8,28	6,60	0,11	0,01	0,60	2,74
	Orez fiert	100,00					
3	Crupe de orez	36,00	36,00	2,52	0,22	27,83	116,28
	Unt (72.5 %grasimi)	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Pâine din făina integrală	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
5	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00	0,00	0,00	3,70	37,40
	Lămiie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
	Total			7,85	14,95	61,48	502,63
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Tartină cu unt, cascava	5/15/30					
	Unt 72,5% de grăsimi	5	5	0.04	4.10	0.07	39.0
	Cașcaval 45%	16	15.36	3.99	4.15	0	59.60
	Paine alba	30	30	2.43	0.36	14.4	80.10
2	Terci din gris, lapte, unt	200					
	Gris	37	36.63	4.4	0.37	24.54	130.77
	Lapte 2,5%	200	200	6.0	4.0	10	104.0
	Zahar	3	3	0	0	2.97	12.17
	Unt 72,5% de grăsimi	3	3	0.02	2.46	0.04	23.40
3	Cacao cu lapte	200					
	Cacao	3	3	0.6	0.42	1.62	6.87
	Lapte 2.5 %	200	200	6	4	10	104.0
	Zahăr	3	3	0	0	2.97	12.17
	Total			7,85	14,95	61,48	572.08
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Tomate porționate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Supă cu fasole și legume	250,00					
	Fasole uscate	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	38,30
	Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,05	9,85	41,50
	Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
	Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
	Tomate /paste de tomate/suc	3,00/6,8	3,00/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
	Ulei	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	2,88
	Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	1,22
	Pătrunjel verde	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
	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
	Borș acru alimentar	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	0,00
3	Chiftele la aburi cu sos						
	Carne de pasăre refrigerată/piept	60,00	52,00	12,04	5,10	3,10	69,80
	Pâine de grâu	9,00	9,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
	Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53

	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată de masă	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	Crupe de mei	100					
	Crupe de mei	33,00	33,00	0,10	0,42	21,61	120,00
	Unt	4,00	4,00	0,02	3,28	0,04	29,92
	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0,01	0,01	0,01	0,01
4	Compot din fructe f. zahăr	200,00					
	Mere	45,60	40,00	0,64	0,00	13,60	54,60
	Lămâie	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
5	Pâine din făina integrală	50,00	50,00	2,43	0,36	26,20	116,50
	Prețul dejun + prânz (28,00 lei)	TOTAL		22,4	15,53	97,96	584,32

II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Tartina cu unt si cașcaval .						
	Pâine de grâu	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
	Unt (72.5%) grasimi vegetale	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,00
	Cașcaval	15,00		3,52	4,00	0,00	57,30
2	Terci de grâu cu fructe pe apă	1/200/50					
	Crupă de grâu (orz ,meu,arpăcaș)	25,00	25,00	3,12	0,18	18,00	81,50
	Unt (72.5% grăsimi)	5,00	5,00	0,045	4,11	0,03	37,40
	Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
	Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
	Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Banane prel.termic	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
3	Biscuiți de casă (fără grăs.hid.)	25,00		2,10	0,26	13,70	62,40
4	Suc din măr (poamă, morcov)	200,00		0,90	0,15	2,10	110,00
				13,89	18,06	80,86	595,24
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	150/10/5		6,82			
	Cereale integrale	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt grăsimi (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	37,40
	Semințe (in,susan .floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	10,50	2,50	98,70
2	Tartină cu brânză tare	1/20/40					
	Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Brânză cu cheag (45-50% grăsime)	20,00	19,20	4,99	5,18	0,00	74,50
3	Ceai cu zahăr si lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,97	33,59
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
	Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
4	Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,40
	Total					585,59	
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Legume sotate cu unt(conopidă / broccoli)	1/100/5					
	Conopidă	21,40	11,12	0,53	0,00	1,05	6,21
	sau Brocoli	21,30	11,10	0,53	0,00	1,05	6,30
	Unt „De Râșcani” 82.5% grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
	Sare iodată	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Verdeață (mărar/ pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
2	Supă de cartofi cu mazăre uscată	1/250					
	Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
	Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
	Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
	Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	1,68
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
	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	Bătută din piept de pui	50,00					
	Carne de piept de pui refrigerată	57,00	55,00	7,80	3,30	2,25	65,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94

	Făină de grâu	8,00	8,00	0,82	0,07	5,94	26,20
	Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci viscos din crupe de hrișcă cu unt	100,00					
	Crupe de hrișcă	25,00	25,00	0,32	0,60	17,00	82,25
	Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	Pâine din făină integral fortificată cu Fe și acid folic	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
6.	Compot „assorti” din gutui și mere (f. zahăr)	1/200					
	Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,58	10,49
	Gutui	23,20	20,00	0,14	0,00	1,88	8,82
	Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
	Total			19,23	20,25	82,23	596,56
	COSTUL: Dejun + Prânz 28.00 lei						

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat. extra	50/10					
	Ou de găină	60,00	52,20	6,80	5,24	0,52	74,65
	Lapte 2,5% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,07	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Paste făinoase cu unt și cașcaval	150/5/20					
	Paste făinoase	52,50	52,50	6,19	1,26	38,06	179,03
	Unt (72.5% grasimi)	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cașcaval/brinză de vaci	21,00	20,00	0,26	6,00	0,00	74,20
3	Pâine din făină integrală	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
	Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
	Total			16,8	17,27	76,44	529,55
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Bitoc din carne de pasăre/vită/ por degresat,dezosai)laaburi	1/65					
	Came de pasăre	100,00	90,00	26,65	4,86	0,00	153,00
	Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci viscos porumb	1/150		4,01	5,71	26,70	166,75
	Porumb	40,00	39,80	3,98	1,59	26,67	129,35
	Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	5,71	0,03	37,40
3	Piine de grâu fortificată cu Fe și acid folie	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
4	Ceai cu zahăr si lămâie	1/200/10					
	Ceai	2,00		0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
	Lămâie	16,67	10,00	0,10	0,03	0,90	3,00
5	Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
	TOTAL			34,36	16,02	61,64	598,59
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Tomate proaspete	50,00		0,30	0,00	2,10	9,50
	Tomate proaspete	59,00	50,00				
2	Borș roșu (Sfecolnic) și smântână (prelucrare termică)	1/250/5					
	Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
	Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
	Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
	Ulei	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
	Smântână 15%	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
	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						
	Carne de piept de pui refrigerară	48,00	37,50	2,45	0,02	2,70	11,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	6,95	0,00	18,00
	Ou cat.extra	0,25b	10,00	1,76	1,23	0,04	18,30
	Unt	2,00	2,00	0,03	8,25	0,02	15,00
	Cașcaval	2,00	0,00	0,60	0,00	7,42	

	Sare iodată de masă	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fasole / mazăre fierte	100,0					
	Fasole / mazăre fierte	41,00	84,00	9,14	6,97	22,34	126,70
	Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
	Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
	Pastă de tomate	4,00	4,00	0,20	0,00	0,76	3,84
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată de masă	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
	Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
	Pâine din făină integrală	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
	Prețul dejun + prânz (28,00 lei)	T O T A L		19,01	34,22	88,24	511,18

II Săptămîna Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Tartina cu unt „de Râșcani”	30/10					
	Pâine de din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,7	69,90
	Unt „de Râșcani” 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
	Ou fiert	40,00		5,10	4,60	0,30	63,00
2	Terci de orez viscos cu stafide și unt pe lapte	205/10					
	Crupe de orez	45,00	45,00	3,15	0,27	34,80	145,35
	Lapte 2,5% de grăsimi	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Stafide / caise uscate	5,10	5,00	0,02	0,00	0,44	13,75
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Lapte cu cacao	200,00					
	Lapte 2,5% grăsimi	150,00	150,00	35,00	2,50	6,90	87,00
	Apă	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
	Total			49	19,96	67,21	558,62
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Terci din hrișcă, zahăr si unt						
	Hrișcă	92	91.08	10.93	0.91	61.02	325.16
	Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	3	3	0.02	2.46	0.04	23.40
	Zahar	3	3	0	0	2.97	12.17
2	Covrigei	60	60	6.0	1.8	47.7	192.0
3	Ceai cu zahăr și lămâi						13.91
	Ceai infuzieuri	1.0					
	zahăr	3.0	3.0	0	0	2.97	12.17
	lămâi	10	10	0.06	0.02	0.54	1.74
4	Mere coapte						38.05
	Mere	92	80.96	0.32	0	9.15	38.05
	Total			17.33	5.19	124.39	604.69
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Legume înăbușite (roșii, dovlecei, ceapă)	100					
	Dovlecei	140	110/75gata		0,40	6,27	29,70
	Sau vînată	101,30	96,2/75gata				
	Făină de grâu	3,70	3,70	0,38	0,33	2,75	12,10
	Roșii	37,30	31,70	0,19	0,00	1,30	6,02
	Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,50	5,50	0,00	5,50	0,00	49,45
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	1,35	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Supă de cartofi cu fricăței	1/250					
	Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
	Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	81,75
	Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
	Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

	Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare cu sos roşu	50/50					
	Carne de piept de pui refrigerată	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
	Pulpă de bovină fără os refrigerată	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
	Lapte 2,5% de grăsimi	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
	Ou, categorie extra, gr	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
	Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu de bază : 50 g neto		50,00				
	Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
	Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
	Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
	Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
	Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci din crupe de mei	1/100	1,00				
	Crupe de mei	25,00	25,00	3,00	0,73	17,30	83,50
	Unt „de Râşcani” 82.5% grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot din prune uscate	1/200					
	Prune uscate	25,00	37,0fierte	0,36	0,01	0,63	54,60
	Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
6	Pâine de din făină integrală fortificată cu Fe şi acid folic	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
	Preţul dejun + prinz (28,00 lei) Total:			30,23	31,03	100,83	715,11

II Săptămîna Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr.	Neto, gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Salată din roșii și castraveți , verdeață	100,00					
	Roșii proaspete	66,60	56,00	0,40	0,00	1,93	9,32
	Castraveți proaspeți	37,50	30,00	0,26	0,00	0,70	5,60
	Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
	Verdeață	2,70	2,50	0,07	0,01	0,11	0,90
	Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
2	Perişoare din pește cu sos roșu de bază	50/25					
	Pește Merluciu f/cap	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
	Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
	Ou cat. Extra gr.	0,1 buc	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
	Lapte 2,5% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80
	Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Sos roșu de bază: 25 gr neto		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
	Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
	Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
	Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048	0,00	0,19	9,60
	Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Mămăliguță cu unt	1/100					
	Crupe de mălai	33,00	33,00	2,74	0,04	24,75	107,25
	Unt „de Râșcani” 82.5% grăsimi	3,50	3,50	0,45	24,400	0,03	26,180
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Fructe în sortiment(mere, pere, prune, struguri)	200,00		1,05	0,00	18,50	107,00
	Ceai cu lămâie	200/15/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
6	Pâine	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
	Total			16,208	38,49	84,91	571,39
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Omletă din ou de găină (cat. extra) cu brînză tare	1/50/5		7,73	12,05	1,22	137,29
	Ouă de găină, categoria extra	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte, 2.5 % grăsimi	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
	Brînză cu cheag tare (45% grăsi)	5,00	4,80	0,52	0,54	0,00	19,40
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci vîscos din orz pe lapte	1/150		6,92	5,15	26,97	195,69
	Orz	33,30	32,97	3,96	0,33	22,09	117,69
	Lapte, 2,5% grăsimi	97,50	97,50	2,93	1,95	4,88	50,70
	Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
3	Tartină cu unt Țărănesc	1/5/35		3,28	5,15	16,87	129,30
	Pâine din făină de grîu fortificată cu	35,00	35,00	3,19	1,05	16,80	90,30

	Fe și acid folie						
	Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %) .	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
4	Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,50
	TOTAL			18,98	22,35	68,16	555,78
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată de sfeclă cu porumb, verdeață	1/100					
	Sfeclă	93,40	75,00	1,28	0,00	8,10	36,00
	Porumb dulce (zahăr – 3,2gr. per 100 gr) pr. termic	25,10	15,00	0,92	0,00	2,73	44,63
	Lămâi (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	2,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,00	0,00
2	Ciorbă de legume	1/250					
	Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	7,00
	Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	7,00
	Mazăre verde	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	35,00
	Cartofi	49,30	32,00	0,64	0,32	6,30	26,60
	Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
	Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	4,75
	Tomate proaspete	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
	Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
	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	Biftec din piept de pui la aburi	50,00					
	Carne de piept de pui refrigerată	47,50	47,00	7,90	3,34	2,28	65,20
	Lapte 2.5% de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
	Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
	Ouă cat. Extra gr.	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
	Unt „de Râșcani” 82.5% grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Cartofi fierți cu unt	100,00					
	Cartofi	133,00	100,00	2,00	0,10	19,70	83,00
	Unt „de Râșcani” 82.5% grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot assorti din gutui și mere	1/200					
	Gutui	23,00	20,20	0,14	0,00	2,05	8,74
	Mere	22,80	20,00	0,09	0,00	2,57	10,26
	Lămâi (suc)	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
6	Pâine de din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
	Prețul dejun + prînz (28,00 lei) Total:			21,91	24,77	81,19	612,71

II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr.	Neto,gr				
	Dejun I (13,65 lei)						
1	Brânză cu cheag tare "Edam" cu legume	15/50					
	Brânză cu cheag tare 45% grăsimi	16,00	15,00	3,51	4,50	0,00	55,70
	Tomate piorționate	59,00	50,00	0,30	0,00	2,10	9,50
2	Ghiveci moldovenesc	1/130					
	Vânătă pr.	35,00	30,00	0,51	0,00	3,34	14,40
	Morcovi	36,00	30,00	0,39	0,03	2,10	9,90
	Roșii proaspete	36,00	30,00	0,18	0,00	1,26	5,70
	Ardei dulce	17,00	13,00	0,17	0,00	0,61	3,00
	Ceapă uscată	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
	Tomat-pastă	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	1,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00	0,00	9,99	0,00	89,90
	Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,48
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Verdeață	2,70	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Cartofi fierți cu unt și mărar	100,00					
	Cartofi	133,00	100,00	2,00	0,10	19,70	83,00
	Unt „de Râșcani” 82.5% grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	25,90
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	2,00
4	Ceai „Lipton” cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml infuz	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,40
	Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
5	Pâine	50,00		2,43	0,36	26,20	116,50
	Total:			10,23	17,87	69,85	468,97
	Dejun II (13,65 lei)						
1	Terci din orez cu unt,fructe (mere/ bostan / stafie,caise)	1/100/ 5/50					
	Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,03	37,40
	Fructe uscate, stafide,caise	50,00	50,00	0,85	1,35	41,50	179,50
2	Tartină cu unt și magiun	1/5/10/40					
	Piine din făină integrală fortific. fe	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Magiun	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
3	Ceai cu zahăr	1/200					
	Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
	Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
4	Fructe proaspete	1/150	105,00	1,05	0,31	23,10	93,40
	Total:			6,51	17,77	92,37	614,55
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Mix de legume feliate	30/30					
	Ardei dulce proaspeți	39,90	30,00	0,52	0,00	1,90	28,80
	Roșii proaspete / castraveți pr.	36,60	30,00	0,19	0,00	1,26	5,70
2	Supă de cartofi cu arpacaș	1/250					
	Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
	Crupe de arpacaș	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
	Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
	Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
	Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Rădăcină de țelină	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pește "Macrou" copt în rolă	50,00					
	Pește „Macrou” f / cap	83,50	50,00	19,80	9,90	1,43	81,00
	Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
	Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
	Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
	Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Mămăliguță cu unt	1/100					
	Crupe de mălai	33,00	33,00	2,76	0,40	24,75	107,25
	Unt „de Râșcani” 82,5% grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot „Asorti”	1/200					
	Fructe uscate	20,00	20,00	0,64		13,60	54,60
	Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	75,00		3,65	0,54	39,30	174,75
	Prețul dejun + prînz (28,00 lei) Total:			31,86	23,08	104,01	655,76