

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Bălți _____ Chișlaru V.B Data_____/_____/_____ 2025	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL _____ Cuzor Doina Data_____/_____/_____ 2025
--	---

Meniu Model
pentru alimentația cu prânz a elevilor cl. I-IX din instituțiile de
învățământ primar, gimnazial și liceal din mun. Bălți pentru perioada
toamna 2025

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj ul bucatelo	Masa brută (g)	Masa netă (g)	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Valoarea calorică, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/60	67,20	58,20	1,40	5,50	3,41	62,63
	tomate proaspete		30,00	28,50	0,17		1,20	5,13
	ardei dulci		30,00	22,50	0,23		1,35	6,75
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de susan		5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
2	Zeamă cu carne de pui și smântână	1/250/42 /5	168,80	128,52	9,25	8,76	19,28	183,58
	șold de pui dezosat, fără piele		60,00	42,00	7,27	3,78	0,80	68,04
	rădăcină de țelină		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	ardei dulci		10,00	7,50	0,08		0,45	2,25
	tomate proaspete		10,00	9,50	0,06		0,40	1,71
	orez boabe		15,00	15,00	1,08	0,30	9,36	54,20
	verdeță		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00		3,00		27,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	suc de lămâie		2,00	2,00	0,01	0,00	0,14	0,42
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din carne de pui cu sos roșu și legume	1/90/70	164,20	123,80	15,55	9,72	15,52	239,44
	șold de pui dezosat, fără piele		120,00	84,00	14,53	7,56	1,60	136,08
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
4	Cus-cus cu unt	1/120	52,20	51,70	5,96	2,14	33,20	265,20
	Cus-cus		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	187,20
	unt		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	68,86
	vișine și frunze de mentă		20,00	17,00	0,15	0,07	1,85	7,99
	zahăr		15,00	15,00			14,85	60,87
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					35,19	26,19	86,22	1061,25

ZIUA A DOUA-MARȚI								
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/50			1,08	0,00	3,24	9,06
	tomate proaspete		53,00	50,00	0,30		2,11	9,06
2	Supă Țărănească cu smântână	1/250	201,80	161,42	1,94	3,71	18,76	153,70
	cartofi		80,00	60,00	1,15	0,06	10,94	46,08
	varză		100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	tulpină de țelină		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
3	Fileu de pește copt	1/90	159,20	98,40	15,38	3,54	3,21	153,66
	fileu de pește (merluciu)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	sare iodată		0,20	0,20				
	suc de lămâie		2,00	2,00	0,01	0,00	0,14	0,42
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
4	Tocană din legume	1/200	382,20	292,31	6,15	2,60	43,89	201,70
	dovlecei		150,00	112,50	0,68	0,34	6,41	13,50
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate proaspete		40,00	28,80	0,58		1,73	9,79
	cartofi		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	linte roșie		30,00	29,61	2,66	0,12	5,95	34,35
	ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00		7,00		63,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	86,97
	Pere		50,00	45,00	0,18	0,05	6,75	26,10
	zahăr		15,00	15,00			14,85	60,87
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					28,15	11,05	88,30	846,63
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/75	92,20	81,50	1,99	5,57	3,20	103,46
	castraveți		60,00	55,80	0,45		1,67	6,70
	spanac		25,00	18,50	0,54	0,07	0,67	4,26
	ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00		3,00		27,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50

2	Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane	1/250/5/20	156,80	131,15	7,87	4,11	33,41	258,66
	mazăre uscată/fasole		30,00	30,00	6,87	0,30	15,82	93,73
	cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	verdeață		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15 % grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20,00	20,00	1,62	0,24	0,60	53,40
3	Gulaș din carne de porc cu legume înăbusite	1/75/90	277,60	212,60	16,98	6,20	28,92	250,76
	carne de porc degresată, dezosată		100,00	75,00	14,63	3,98	1,58	104,25
	cartofi		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	ceapă		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		7,00	7,00		7,00		63,00
	sare iodată		0,60	0,60				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	87,42
	Prune		50,00	45,00	0,32	0,00	5,85	26,55
	zahăr		15,00	15,00			14,85	60,87
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					30,59	17,15	86,58	941,84
ZIUA A PATRA – JOI								
Prânz								
1	Legume proaspete portionate	1/57	75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
	ardei dulci		75,00	56,25	0,56		3,38	16,88
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/250/5	241,80	200,42	11,50	4,09	45,67	233,45
	sfeclă roșie		100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	fasole uscate		40,00	39,80	8,76	0,40	21,49	120,59
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80

3	Carne de pui cu legume înăbușite	1/100	307,80	226,85	22,25	2,61	13,97	218,83
	fileu de pui		120,00	84,00	21,00	0,34		142,80
	dovlecei		100,00	75,00	0,45	0,23	4,28	9,00
	ardei dulci		35,00	26,25	0,26		1,58	7,88
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate proaspete		20,00	14,40	0,19		0,86	4,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,80	0,80				
4	Hrișcă	1/150	47,30	46,85	5,35	2,45	29,85	186,04
	hrișcă		45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00		3,00		27,00
	sare iodată		0,30	0,30				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	81,55
	Prune		50,00	45,00	0,18	0,00	4,97	20,68
	zahăr		15,00	15,00			14,85	60,87
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					43,41	10,42	113,92	978,29
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/70	87,20	71,20	1,60	5,54	4,40	112,30
	varză albă		40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	tulpină de țelină		15,00	12,00	0,08	0,02	0,41	1,68
	sare iodată		0,20	0,20				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00		3,00		27,00
	semințe de susan		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
2	Supă cu perișoare din pește și cartofi	1/250/5	276,80	192,02	14,30	4,90	24,85	180,34
	pește		120,00	72,00	12,24	1,22		56,88
	cartofi		70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		15,00	10,80	0,22		0,65	3,67
	verdeță		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	Smântână (trată termic), 10-15 % grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoale din fileu de pește	1/75	127,40	81,80	11,77	3,20	8,53	161,43
	fileu de pește (merluciu)		110,00	66,00	11,22	1,12		52,14
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	sare iodată		0,40	0,40				
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00

4	Pilaf din orez cu legume	1/150	92,20	86,20	3,44	2,91	32,80	250,35
	orez boabe		63,75	63,00	4,30	0,45	50,00	219,30
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	81,55
	Prune		50,00	45,00	0,18	0,00	4,97	20,68
	zahăr		15,00	15,00			14,85	60,87
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					35,02	17,89	93,49	1027,51
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/50	75,00	54,00	1,08	0,00	3,24	9,06
	tomate proaspete		54,00	50,00	1,08		3,24	9,06
2	Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână	1/250/5	226,80	167,20	17,12	4,96	14,15	160,80
	fileu de pui		90,00	63,00	15,75	1,26	0,63	71,82
	ceapă		5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	rădăcină de țelină		50,00	35,00	0,25	0,07	1,05	5,60
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		20,00	14,40	0,29		0,86	4,90
	verdeață		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Gulaș din fileu de pui cu legume	1/70/50	155,40	119,80	18,05	6,52	8,55	173,65
	fileu de pui		100,00	70,00	17,50	1,40	0,70	79,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,40	0,40				
4	Hrișcă	1/120	52,20	51,70	5,94	2,50	33,17	250,33
	Hrișcă		50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	205,33
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	81,51
	Caise		50,00	45,00	0,43	0,17	4,73	20,64
	zahăr		15,00	15,00			14,85	60,87
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					46,13	15,32	82,09	916,89

ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Total Gustare					1,29	0,52	14,19	61,92
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/90	107,20	92,40	1,68	5,50	4,57	111,84
	castraveți		40,00	37,20	0,30		1,12	4,46
	varză		60,00	48,00	0,38		2,59	14,88
	ulei de floarea soarelui rafinat		3,00	3,00		3,00		27,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de in		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
2	Supă cu arpacaș și smântână	1/250/5	156,80	124,67	3,65	3,84	33,08	186,65
	crupe de arpacaș		20,00	20,00	2,38	0,20	13,27	70,69
	cartofi		60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		25,00	20,00	0,26	0,02	1,40	8,20
	tomate proaspete		15,00	10,80	0,22		0,65	3,67
	tulpină de țelină		10,00	8,00	0,06	0,02	0,27	1,12
	verdeță		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	Smântână (tratată termic), 15% grăsime		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Pârjoală din fileu de pește	1/95	187,20	121,60	16,06	3,63	9,65	174,50
	fileu de pește (merluciu)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	sare iodată		0,20	0,20				
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
4	Terci din orz cu legume	1/150	107,20	101,20	5,45	2,54	35,09	221,32
	crupe de orz		45,00	44,00	5,35	0,45	29,85	159,04
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	tomate în suc propriu		25,00	25,00	0,25	0,10	0,75	4,75
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	81,51
	Caise		50,00	45,00	0,43	0,17	4,73	20,64
	zahăr		15,00	15,00			14,85	60,87
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					30,85	15,38	101,90	1017,36
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/55	75,00	56,25	0,56	0,00	3,38	16,88
	ardei dulci		75,00	56,25	0,56		3,38	16,88

2	Supă cu tăiței și legume și smântână	1/250/5	241,08	200,50	14,82	4,37	56,15	227,94
	Tăiței		20,00	20,00	13,13	0,60	32,00	129,20
	rădăcină de țelină		60,00	42,00	0,29	0,08	1,26	6,72
	măcriș		20,00	14,80	0,19	0,04	1,14	4,14
	ceapă		30,00	25,20	0,43	0,05	18,40	8,06
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	ardei dulci		20,00	15,00	0,15		0,90	4,50
	tomate proaspete		10,00	7,20	0,14		0,43	2,45
	verdeță		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,08	0,08				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Carne de porc cu cartofi și varză înăbușită	1/75/250	394,40	306,20	17,68	8,19	31,03	330,56
	carne de porc degresată, dezosată		100,00	75,00	14,63	3,98	1,58	128,63
	varză albă		120,00	96,00	0,77		5,18	29,76
	cartofi		120,00	86,40	1,73	0,09	16,42	69,12
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	10,00		10,00		90,00
	sare iodată		0,40	0,40				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	101,84
	Mere		50,00	45,00	0,18	0,00	4,97	20,68
	zahăr		20,00	20,00			19,80	81,16
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					37,26	14,00	116,38	918,76
ZIUA A NOUA – JOI								
Prânz								
1	Salată din legume proaspete cu semințe de susan	1/75	97,20	74,70	1,69	5,60	4,33	103,30
	morcov		45,00	36,00	0,47	0,04	2,52	14,76
	rădăcină de țelină		45,00	31,50	0,22	0,06	0,95	5,04
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,00	2,00		2,00		18,00
	sare iodată		0,20	0,20				
	semințe de susan		10,00	10,00	2,00	7,00	1,72	65,50
2	Ciorba cu varza cu smântână	1/250/5	161,80	132,68	4,16	3,78	29,55	157,41
	Varza proaspata		100,00	80,00	0,64	0,00	4,32	24,80
	cartofi		75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	verdeță		3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,80	0,80				
	smântână 15 % grăsime (tratată termic)		10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60

3	Gambe de pui coapte cu sos de legume	1/85/50	192,40	147,60	21,84	3,79	21,22	205,56
	gambe de pui, fără piele și os		120,00	84,00	21,00	1,68	0,84	95,76
	ceapă		30,00	25,20	0,43	0,05	18,40	8,06
	morcov		30,00	26,00	0,31	0,02	1,68	9,84
	tomate în suc propriu		10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
	ulei de floarea soarelui rafinat		10,00	10,00		10,00		90,00
	sare iodată		0,40	0,40				
4	Mămăligă cu unt	1/150	42,20	41,80	4,77	2,04	26,56	242,00
	crupe de mălai		40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	164,00
	unt		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	sare iodată		0,20	0,20				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	101,84
	Mere		50,00	45,00	0,18	0,00	4,97	20,68
	zahăr		20,00	20,00			19,80	81,16
6	Pâine din făină de grâu integral	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					32,46	15,21	81,66	1051,65
ZIUA A ZECEA – VINERI								
Prânz								
1	Legume proaspete porționate	1/70	75,00	71,25	0,43	0,00	2,99	12,83
	tomate proaspete		75,00	71,25	0,43		2,99	12,83
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână	1/250/5	221,08	179,42	2,95	3,74	24,53	142,72
	sfeclă roșie		110,00	88,00	1,50		9,50	37,84
	cartofi		50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	ceapă		10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	morcov		20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
	tomate în suc propriu		20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	verdeață		3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	unt		1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	6,61
	sare iodată		0,08	0,80				
	smântână 15% grăsime (tratată termic)		5,00	5,00	0,14	0,75	0,16	10,80
3	Fileu de pește cu legume	1/90/50	225,04	151,84	16,11	6,60	15,06	173,68
	fileu de pește (merluciu)		150,00	90,00	15,30	1,53		71,10
	ceapă		20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
	ulei de floarea soarelui rafinat		5,00	5,00		5,00		45,00
	sare iodată		0,04	0,04				
4	Pireu de cartofi	1/200	242,04	186,04	4,10	2,58	29,39	355,10
	cartofi		200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	256,30
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		40,00	40,00	1,20	0,80	2,00	20,80
	unt		10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	sare iodată		0,04	0,04				
5	Compot din fructe proaspete	1/250	250,00	250,00	0,15	0,07	1,85	101,84
	Mere		50,00	45,00	0,18	0,00	4,97	20,68
	zahăr		20,00	20,00			19,80	81,16
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/30	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	125,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	116,24
Total Prânz					27,40	14,12	97,14	1027,71