

In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Balti _____ CHIȘLARI Veaceslav Data_____/_____/_____.2025	APROB Reprezentantul UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Data_____/_____/_____.2025
--	---

Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu prânz a elevilor din clasele I-IX din instituțiile
de educație primar, gimnazial si liceal din mun. Bălți
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

Luni Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Ciorbă cu varză proaspătă	1/250/5		2,70	3,93	19,72	128,73
	Cartofi		62,000	1,40	0,07	13,30	56,00
	Varză albă		70,000	0,56	0,00	3,78	21,70
	Ceapă		12,000	0,20	0,02	0,88	3,84
	Morcov		13,000	0,17	0,01	0,91	5,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
	Rădăcină de țelină		5,000	0,04	0,01	0,15	0,80
	Pătrunjel		1,000	0,04	0,00	0,09	0,41
	Tomate în suc propriu		15,000	0,15	0,06	0,45	2,85
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,000	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Orez cu legume	1/150		4,30	12,24	34,21	301,24
	Orez, șlefuit		50,000	3,65	1,00	31,50	182,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Ceapă		12,000	0,20	0,02	0,88	3,84
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3,000	0,00	3,00	0,00	27,00
	Pastă de tomate		2,000	0,11	0,00	0,30	1,70
3.	Șnițel de pui	1/70		41,45	9,70	16,25	309,05
	Fileu de pasăre		90,000	37,50	3,00	1,50	171,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,000	2,00	0,20	14,60	71,60
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,000	1,95	1,50	0,15	21,45
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
4.	Pâine portionata	1/40/20		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
5	Salată proaspătă cu semințe de floarea soarelui	1/50		1,78	5,53	13,24	67,38
	Roșii		35,000	0,21	0,00	1,47	6,30
	Conopidă		20,000	0,40	0,02	10,00	5,00
	Morcov		13,000	0,17	0,01	0,91	5,33
	Semințe de floarea soarelui		5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
6.	Compot din fructe uscate	1/200		0,34	0,54	24,52	104,26
	Fructe uscate		20,000	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				55,61	33,03	136,73	1069,06

Marti Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/250/10		5,45	11,83	39,19	293,82
	Cartofi		90,000	1,80	0,09	17,10	72,00
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pătrunjel		2,000	0,09	0,01	0,18	0,82
	Tăiței		25,000	2,50	0,33	18,50	90,00
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,000	0,42	2,25	0,48	32,40
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Ragu din legume cu carne de pui înăbușită cu semințe de susan	1/150/60		19,08	23,27	60,18	477,06
	Cartofi		200,000	4,00	0,20	38,00	160,00
	Ceapă		18,000	0,31	0,04	1,31	5,76
	Morcov		25,000	0,33	0,03	1,75	10,25
	Tomate în suc propriu		15,000	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		7,000	0,00	7,00	0,00	63,00
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		80,000	10,80	8,80	6,00	116,00
	Semințe de susan		10,000	2,00	7,00	1,72	65,50
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,000	1,50	0,15	10,95	53,70
3.	Legume murate porționate	1/25		0,28	0,06	0,84	3,36
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		28,000	0,28	0,06	0,84	3,36
4.	Pâine portionata	1/40/20		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
5.	Compot din fructe proaspete	1/200	0,000	0,35	0,00	16,40	70,08
	Fructe proaspete		50,000	0,35	0,00	6,50	29,50
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,20	36,24	145,41	1002,72

Miercuri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Supa cu mazăre și crutoane	1/250		15,09	5,49	54,56	326,10
	Mazăre uscată		45,000	10,35	0,45	23,85	141,30
	Cartofi		70,000	1,40	0,07	13,30	56,00
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Rădăcină de țelină		5,000	0,04	0,01	0,15	0,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30,000	2,70	0,90	14,40	77,40
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Terci puhav de grâu	1/150		7,84	4,75	43,62	271,05
	Crupe de grau marunt		65,000	7,80	0,65	43,55	232,05
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Mâncărică de porc cu legume	1/70		2,69	17,67	11,44	309,13
	Carne de porc degresată		90,000	2,40	17,64	10,20	144,00
	Ceapă		20,000	0,29	0,03	1,24	5,44
	Tomate în suc propriu		20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		7,000	0,00	7,00	0,00	63,00
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov		20,000	0,22	0,02	1,19	6,97
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10,000	1,00	0,10	7,30	35,80
4.	Legume porționate	1/50					
	Roșii		53,000	0,32	0,00	2,23	9,54
5	Ceai	1/200					
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
6	Pâine feliata	1/40/20		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,94	29,03	139,66	1064,68

Joi Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz								
1.	Borș cu sfeclă și smântână	1/250/5			3,79	5,93	26,98	172,41
	Cartofi		80,000	80,000	1,60	0,08	15,20	64,00
	Sfeclă		65,000	65,000	1,11	0,00	7,02	27,95
	Ceapă		20,000	20,000	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		20,000	20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Varză albă		25,000	25,000	0,20	0,00	1,35	7,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Tomate în suc propriu		10,000	10,000	0,10	0,04	0,30	1,90
	Pătrunjel		1,000	1,000	0,04	0,00	0,09	0,41
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,000	5,000	0,14	0,75	0,16	10,80
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Pârjoală în sos roșu	1/70/10			17,78	18,99	27,25	325,35
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		90,000	120,000	12,96	10,56	7,20	139,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,000	20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	10,000	1,30	1,00	0,10	14,30
	Crupe de gris		10,000	15,000	1,80	0,15	10,05	53,55
	Tomate în suc propriu		10,000	10,000	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		7,000	7,000	0,00	7,00	0,00	63,00
	Sare iodată		0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Bulgur puhav	1/150			6,78	8,70	46,63	315,50
	Bulgur		50,000	50,000	6,00	0,50	33,50	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată		1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Fructe proaspete	1/100			0,00	0,00	0,00	0,00
	Fructe proaspete		100,000	100,000	0,70	0,00	13,00	59,00
5.	Băutura din lămâie	1/200			0,25	0,08	17,10	68,12
	Lămâie		25,000	25,000	0,25	0,08	2,25	7,25
	Zahăr		15,000	15,000	0,00	0,00	14,85	60,87
6.	Pâine feliată	1/40/20			5,22	1,44	28,80	156,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		40,000	40,000	3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20,000	20,000	1,62	0,24	9,60	53,40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz					33,82	35,14	146,76	1037,98

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Rasolnic	1/250		5,84	4,52	37,94	218,27
	Cartofi		90,000	1,80	0,09	17,10	72,00
	Crupe de arpacas		25,000	3,00	0,25	16,75	89,25
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		20,000	0,20	0,08	0,60	3,80
	Pătrunjel		2,000	0,09	0,01	0,18	0,82
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		15,000	0,15	0,03	0,45	1,80
	Sare iodată		0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Carne de pui cu legume înăbușite	1/60/20		38,45	15,34	47,34	495,25
	Fileu de pasăre		90,000	30,00	2,40	1,20	136,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		4,000	0,00	4,00	0,00	36,00
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		10,000	0,13	0,01	0,70	4,10
	Tomate în suc propriu		10,000	0,10	0,04	0,30	1,90
	Terci din hrișcă	1/150					
	Crupe de hrisca		65,000	7,80	0,65	43,55	232,05
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Salată verde	1/50		3,34	5,60	7,08	70,35
	Mazăre conservată		45,000	2,25	0,09	5,85	18,00
	Ceapă		5,000	0,09	0,01	0,37	1,60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Semințe de susan		5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
4.	Pâine feliată	1/60		5,40	1,80	28,80	154,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		60,000	5,40	1,80	28,80	154,80
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,51	0,81	32,82	140,16
	Fructe uscate		30,000	0,51	0,81	24,90	107,70
	Zahăr		8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				53,53	28,07	153,98	1078,83

Luni Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Supă cu perișoare	1/250		26,94	8,46	21,19	256,47
	Cartofi		90,000	1,80	0,09	17,10	72,00
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	1,46	6,40
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Fileu de pasăre		65,000	22,50	1,80	0,90	102,60
	Pătrunjel		2,000	0,09	0,01	0,18	0,82
	Ouă de găină de categoria "Extra"		15,000	1,95	1,50	0,15	21,45
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gulaș de pui cu paste fierte	1/70/150		22,75	19,47	69,91	517,60
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		100,000	14,04	11,44	7,80	150,80
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	1,46	6,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,000	2,50	0,25	18,25	89,50
	Pastă de tomate		2,000	0,11	0,00	0,30	1,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Sare iodată		0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
	Paste făinoase din făină integrală		55,000	5,50	0,72	40,70	198,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
3.	Legume porționate	1/50		0,32	0,00	2,23	9,54
	Roșii		53,000	0,32	0,00	2,23	9,54
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,56	0,82	35,21	149,59
	Fructe uscate		30,000	0,51	0,81	24,90	107,70
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
	Lămâie		5,000	0,05	0,01	0,41	1,31
5.	Pâine feliată	1/40/20		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				55,60	29,83	157,33	1091,60

Marti Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Supă cu orez și ou	1/250		7,06	7,67	36,81	255,92
	Cartofi		90,000	1,80	0,09	17,10	72,00
	Orez, șlefuit		25,000	1,83	0,50	15,75	91,25
	Morcov		25,000	0,33	0,03	1,75	10,25
	Ceapă		25,000	0,43	0,05	1,83	8,00
	Pătrunjel		2,000	0,09	0,01	0,18	0,82
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20,000	2,60	2,00	0,20	28,60
	Sare iodată		0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
2.	Pârjoală	1/70		30,63	14,44	25,65	338,90
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		50,000	7,56	6,16	4,20	81,20
	Fileu de pasăre		45,000	17,50	1,40	0,70	79,80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10,000	1,95	1,50	0,15	21,45
	Crupe de gris		20,000	2,40	0,20	13,40	71,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		15,000	1,22	0,18	7,20	40,05
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Piureu de cartofi	1/150		4,98	9,00	39,63	253,60
	Cartofi		200,000	4,00	0,20	38,00	160,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
	Lapte 2.5%		30,000	0,90	0,60	1,50	15,60
3.	Salată de legume proaspete	1/50		0,98	2,04	5,94	43,82
	Sfeclă		40,000	0,68	0,00	4,32	17,20
	Morcov		15,000	0,20	0,02	1,05	6,15
	Rădăcină de țelină		10,000	0,07	0,02	0,30	1,60
	Lămâie		3,000	0,03	0,01	0,27	0,87
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
4.	Ceai din amestec de plante	1/200		0,00	0,00	7,92	32,46
	Amestec din plante/fructe		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zahăr		8,000	0,00	0,00	7,92	32,46
5	Pâine feliata	1/40/20		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				48,68	34,24	144,75	1083,10

Miercuri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Borș ucrainesc cu smântână	1/200/10		4,04	10,74	28,71	225,41
	Sfeclă		80,000	1,36	0,00	8,64	34,40
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ceapă		15,000	0,26	0,03	1,10	4,80
	Cartofi		90,000	1,80	0,09	17,10	72,00
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Pătrunjel		1,000	0,04	0,00	0,09	0,41
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		10,000	0,28	1,50	0,32	21,60
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Papricaș din carne de porc cu legume sotate	1/70		5,62	25,19	30,12	299,25
	Carne de porc degresată		100,000	2,70	19,85	11,48	162,00
	Ceapă		30,000	0,51	0,06	2,19	9,60
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Tomate în suc propriu		15,000	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		15,000	2,00	0,20	14,60	71,60
3.	Cus-cus cu legume	1/150		6,54	4,95	48,17	273,00
	Cus cus		65,000	6,50	0,85	48,10	234,00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		5,000	0,04	4,10	0,07	39,00
4.	Saltă din mazăre verde	1/50		3,45	5,61	7,76	74,90
	Morcov		15,000	0,20	0,02	1,05	6,15
	Mazăre conservată		45,000	2,25	0,09	5,85	18,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2,000	0,00	2,00	0,00	18,00
	Semințe de floarea soarelui		5,000	1,00	3,50	0,86	32,75
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,39	0,00	17,05	73,03
	Fructe proaspete		55,000	0,39	0,00	7,15	32,45
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
6.	Pâine feliată	1/40/20		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				25,07	47,56	160,60	1103,99

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Ciorba cu varză cu smântână	1/250/5		3,38	5,96	23,96	167,30
	Cartofi		80,000	1,60	0,08	15,20	64,00
	Morcov		15,000	0,20	0,02	1,05	6,15
	Ceapă		15,000	0,26	0,03	1,10	4,80
	Tomate în suc propriu		10,000	0,10	0,04	0,30	1,90
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		5,000	0,14	0,75	0,16	10,80
	Rădăcină de țelină		10,000	0,07	0,02	0,30	1,60
	Varză albă		100,000	0,80	0,00	5,40	31,00
	Pătrunjel		5,000	0,22	0,02	0,45	2,05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Sare iodată		0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Gambe de pui copate cu legume	1/70/40		15,47	27,61	11,35	307,11
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		100,000	12,96	10,56	7,20	139,20
	Morcov		20,000	0,22	0,02	1,19	6,97
	Ceapă		20,000	0,29	0,03	1,24	5,44
	Ulei de floarea soarelui rafinat		10,000	0,00	10,00	0,00	90,00
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe de susan		10,000	2,00	7,00	1,72	65,50
3.	Mămăliguță	1/150		6,08	8,70	33,63	256,50
	Crupe de porumb		50,000	6,00	0,50	33,50	178,50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
4.	Compot din fructe uscate	1/200		0,51	0,81	34,80	148,28
	Fructe uscate		30,000	0,51	0,81	24,90	107,70
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
5.	Fructe proaspete	1/100		0,70	0,00	13,00	59,00
	Fructe proaspete		110,000	0,70	0,00	13,00	59,00
6.	Pâine feliată	1/40/20		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31,18	44,16	145,54	1096,59

Vineri Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Ciorba țărănească	1/200		6,27	5,47	42,17	247,75
	Cartofi		100,000	2,00	0,10	19,00	80,00
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Crupe de orz mascat		25,000	3,60	0,30	20,10	107,10
	Ceapă		20,000	0,34	0,04	1,46	6,40
	Pătrunjel		1,000	0,04	0,00	0,09	0,41
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5,000	0,00	5,00	0,00	45,00
	Rădăcină de țelină		5,000	0,03	0,01	0,12	0,64
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Carne de pui în sos de legume	1/60/20		21,54	26,45	53,76	527,90
	Șold de pasăre, dezosata, degresata		100,000	12,96	10,56	7,20	139,20
	Ceapă		10,000	0,17	0,02	0,73	3,20
	Morcov		20,000	0,26	0,02	1,40	8,20
	Pastă de tomate		5,000	0,27	0,00	0,75	4,25
	Sare iodată		1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		7,000	0,00	7,00	0,00	63,00
3.	Terci de grâu	1/150					
	Crupe de grau marunt		65,000	7,80	0,65	43,55	232,05
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10,000	0,08	8,20	0,13	78,00
4.	Legume murate porționate	1/25		0,28	0,06	0,84	3,36
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		28,000	0,28	0,06	0,84	3,36
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,39	0,00	17,05	73,03
	Fructe proaspete		55,000	0,39	0,00	7,15	32,45
	Zahăr		10,000	0,00	0,00	9,90	40,58
6.	Pâine feliată	1/40/20		5,04	1,08	28,80	158,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		40,000	3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		20,000	1,80	0,60	9,60	51,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				33,52	33,06	142,62	1010,44