

**COORDONAT**

Agencia Națională pentru Sănătate  
Publică

Şef CSP Hînceşti

CEBOTARI Oleg / 



Data 04/12 2024

**APROB**

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



 Cuzor Doina

Data 03/12 2024

**Meniul- Model  
pentru 10 zile a serviciului  
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele primare 7-10 ani, în  
perioada iarna-primavara pentru anul 2025,  
din cadrul instituțiilor de educație primară, gimnazială și liceală din  
raionul LEOVA**

| ZIUA I                          |                                            |                   |               |              |            |          |           |                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                 |                                            |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                              | Terci din orez pe lapte cu fructe confiate | 1/200             |               |              | 8,72       | 6,60     | 40,16     | 281,97                   |
|                                 | Crupe de orez                              |                   | 0,025         | 0,025        | 2,53       | 0,69     | 21,83     | 126,47                   |
|                                 | Unt fără grasimi vegetale 82,5%            |                   | 0,002         | 0,002        | 0,02       | 1,64     | 0,03      | 15,60                    |
|                                 | Stafide                                    |                   | 0,005         | 0,005        | 0,17       | 0,27     | 8,30      | 35,90                    |
|                                 | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,110         | 0,110        | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
| 3.                              | Tartină cu unt                             | 1/20/10           |               |              | 1,70       | 8,44     | 9,73      | 131,40                   |
|                                 | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,020         | 0,020        | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,40                    |
|                                 | Unt fără grasimi vegetale 82,5%            |                   | 0,010         | 0,010        | 0,08       | 8,20     | 0,1       | 78,00                    |
| 4.                              | Biscuiți de lapte                          | 1/40              | 0,040         | 0,040        | 0,00       | 0,01     | 2,30      | 125,60                   |
| 5.                              | Cacao cu lapte                             | 1/200             |               |              | 0,004      | 0,01     | 5,27      | 21,33                    |
|                                 | Cacao praf                                 |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                 | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,150         | 0,150        | 0,004      | 0,01     | 0,32      | 1,04                     |
|                                 | Zahăr                                      |                   | 0,005         | 0,005        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                            |                   |               |              | 10,42      | 15,05    | 55,16     | 560,30                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I |                                            |                   |               |              | 10,42      | 15,05    | 55,16     | 560,30                   |

| ZIUA II                          |                                            |                   |               |              |            |          |           |                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                            |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Roșii/castraveți murați                    | 1/50              |               |              | 0,52       | 0,04     | 2,80      | 16,40                    |
|                                  | Roșii/Castraveti murati feliați            |                   | 0,050         | 0,050        | 0,52       | 0,04     | 2,80      | 16,40                    |
| 2.                               | Parjoala de pui                            | 1/75              |               |              | 17,25      | 10,64    | 15,78     | 157,68                   |
|                                  | Pupla de pui dezosată                      |                   | 0,065         | 0,065        | 14,78      | 6,25     | 4,26      | 84,55                    |
|                                  | Ouă de găină de categorie «Exstra»         |                   | 0,003         | 0,003        | 1,13       | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|                                  | Ceapa                                      |                   | 0,010         | 0,008        | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                  | Pâine                                      |                   | 0,010         | 0,010        | 0,90       | 0,30     | 4,80      | 25,80                    |
|                                  | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,010         | 0,010        | 0,30       | 0,20     | 0,50      | 5,20                     |
|                                  | Sare iodată                                |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,002         | 0,002        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 3.                               | Piureu din cartofi                         | 1/150             |               |              | 2,46       | 3,31     | 21,02     | 118,60                   |
|                                  | Cartofi                                    |                   | 0,160         | 0,160        | 2,16       | 0,11     | 20,5      | 86,40                    |
|                                  | Lapte 2,5%                                 |                   | 0,010         | 0,010        | 0,30       | 0,20     | 0,50      | 5,20                     |
|                                  | Sare iodată                                |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Unt fara grasimi vegetale                  |                   | 0,002         | 0,003        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 4.                               | Pâine feliată                              | 1/50              |               | 0,050        | 4,05       | 0,60     | 24,0      | 133,50                   |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,050         | 0,050        | 4,05       | 0,60     | 24,0      | 133,50                   |
| 5.                               | Compot de fructe proaspete                 | 1/200             |               |              | 0,32       | 0        | 10,8      | 46,84                    |
|                                  | Fructe proaspete                           |                   | 0,035         | 0,035        | 0,32       |          | 5,85      | 26,55                    |
|                                  | Zahăr                                      |                   | 0,005         | 0,005        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| Gustare                          |                                            |                   |               |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Fructe proaspete                           | 1/100             | 0,100         | 0,100        | 1,4        | 0,42     | 30,82     | 124,6                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                            |                   |               |              | 26,00      | 15,01    | 105,22    | 597,62                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II |                                            |                   |               |              | 26,00      | 15,01    | 105,22    | 597,62                   |

| ZIUA III                          |                                            |                   |               |              |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                   |                                            |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                                | Salata din varza cu mazare verde           | 1/50              |               |              | 0,46       | 0,08     | 4,12      | 5,28                     |
|                                   | Varza alba                                 |                   | 0,040         | 0,040        | 0,39       | 0,07     | 1,05      | 3,94                     |
|                                   | Mazare verde                               |                   | 0,005         | 0,005        |            |          |           |                          |
|                                   | Morcov                                     |                   | 0,015         | 0,015        |            |          |           |                          |
|                                   | Ulei de floare soarelui rafinat            |                   | 0,001         | 0,001        | 0,07       | 0,01     | 3,07      | 1,34                     |
| 2.                                | Pește copt în sos de legume sotate         | 1/70              |               |              | 15,21      | 3,58     | 24,33     | 130,59                   |
|                                   | Pește congelat                             |                   | 0,060         | 0,060        | 13,77      | 1,38     |           | 63,99                    |
|                                   | Făină de grâu                              |                   | 0,005         | 0,005        | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                   | Ulei de floare soarelui rafinat            |                   | 0,002         | 0,002        |            | 2,00     |           | 27,00                    |
|                                   | Morcov                                     |                   | 0,015         | 0,015        | 0,31       | 0,02     | 1,68      | 9,84                     |
|                                   | Pasta de tomate                            |                   | 0,001         | 0,001        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                   | Sare iodată                                |                   | 0,001         |              |            |          |           |                          |
|                                   | Ceapă                                      |                   | 0,015         | 0,015        | 0,43       | 0,05     | 18,40     | 8,06                     |
| 3.                                | Mamaliguță                                 | 1/150             |               |              | 2,04       | 4,90     | 13,47     | 104,00                   |
|                                   | Crupe de porumb                            |                   | 0,020         | 0,020        | 2,00       | 0,80     | 13,4      | 65,00                    |
|                                   | Sare iodată                                |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                   | Unt fara grasimi vegetale 82,5%            |                   | 0,002         | 0,002        | 0,04       | 4,10     | 0,1       | 39,00                    |
| 4.                                | Pâine feliată                              | 1/30              |               |              | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 125,6                    |
|                                   | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,030         | 0,030        | 2,43       | 0,36     | 14,4      | 125,6                    |
| 5.                                | Compot de fructe uscate                    | 1/200             |               |              | 0,32       | 0        | 10,8      | 108,24                   |
|                                   | Fructe uscate                              |                   | 0,015         | 0,015        | 0,32       |          | 5,85      | 87,95                    |
|                                   | Zahăr                                      |                   | 0,005         | 0,005        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                            |                   |               |              | 17,71      | 8,56     | 41,92     | 473,71                   |
|                                   |                                            | Gustare           |               |              |            |          |           |                          |
| 1.                                | Fructe proaspete                           | 1/100             | 0,100         | 0,100        | 0,53       | 0        | 14,92     | 62,04                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III |                                            |                   |               |              | 18,24      | 8,56     | 56,84     | 535,75                   |

| ZIUA IV                          |                                                                 |                   |               |              |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                                                 |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Paste bologneze                                                 | 1/200             |               |              | 4,42       | 11,30    | 20,01     | 195,48                   |
|                                  | Paste fainoase                                                  |                   | 0,040         | 0,040        | 2,38       | 0,20     | 13,27     | 70,69                    |
|                                  | Pulpa de pui dezosată tocată                                    |                   | 0,030         | 0,030        | 2,00       | 7,00     | 1,72      | 65,50                    |
|                                  | Ceapă                                                           |                   | 0,010         | 0,010        |            |          |           |                          |
|                                  | Morcov                                                          |                   | 0,010         | 0,010        | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                  | Paste de tomate                                                 |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Sare iodată                                                     |                   | 0,002         | 0,002        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| 2.                               | Tartina cu unt si cascaval                                      | 1/30/5/10         |               |              | 6,48       | 8,89     | 14,47     | 172,27                   |
|                                  | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |                   | 0,030         | 0,030        | 2,70       | 0,90     | 14,40     | 77                       |
|                                  | Brânză tare 45%                                                 |                   | 0,010         | 0,010        | 3,74       | 3,89     |           | 56                       |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82%                                   |                   | 0,005         | 0,005        | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39                       |
| 3.                               | Ceai cu zahar si lămâie                                         | 1/200             |               |              | 0,004      | 0,01     | 5,27      | 21,33                    |
|                                  | Ceai infuzie                                                    |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Lamai                                                           |                   | 0,005         | 0,005        | 0,004      | 0,01     | 0,32      | 1,04                     |
|                                  | Zahăr                                                           |                   | 0,005         | 0,005        |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                                 |                   |               |              | 10,90      | 20,19    | 34,48     | 367,75                   |
|                                  |                                                                 | Gustare           |               |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Fructe proaspete                                                | 1/100             | 0,100         | 0,100        | 0,53       |          | 14,92     | 62,04                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV |                                                                 |                   |               |              | 11,43      | 20,19    | 49,40     | 429,79                   |

| ZIUA V |                                                         |                   |               |              |            |          |           |                          |
|--------|---------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr     | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|        |                                                         |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.     | Fileu de pui julien în sos alb                          | 1/60              |               |              | 20,88      | 15,73    | 10,60     | 245,31                   |
|        | Fileu de pui                                            |                   | 0,060         | 0,060        | 15,75      | 1,26     | 0,63      | 71,82                    |
|        | Smântână                                                |                   | 0,003         | 0,003        | 1,13       | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|        | Sare iodată                                             |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|        | Ceapă                                                   |                   | 0,015         | 0,015        | 3,00       | 10,50    | 2,58      | 98,25                    |
|        | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,005         | 0,010        | 1,00       | 0,10     | 7,30      | 35,80                    |
|        | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 0,002         | 0,002        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 2.     | Terci din hrișcă                                        | 1/150             |               |              | 2,63       | 4,23     | 24,69     | 191,30                   |
|        | Crupe de hrișcă                                         |                   | 0,025         | 0,025        | 2,59       | 0,13     | 24,62     | 152,30                   |
|        | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                         |                   | 0,002         | 0,002        | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|        | Sare iodată                                             |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
| 3.     | Salata vitamina                                         | 1/50              |               |              | 0,85       | 1,02     | 14,45     | 34,8                     |
|        | Morcov proaspăt                                         |                   | 0,040         | 0,040        | 0,29       |          | 2         | 8,55                     |
|        | Conopidă                                                |                   | 0,015         | 0,015        | 0,48       | 0,02     | 12        | 6                        |
|        | Ardei proaspeti                                         |                   | 0,005         | 0,005        | 0,08       |          | 0,45      | 2,25                     |
|        | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1        |           | 18                       |
| 4.     | Pâine porționată                                        | 1/30              |               |              | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|        | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 0,030         | 0,030        | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,40                    |
| 5.     | Compot de fructe proaspete                              | 1/200             |               |              | 0,32       | 0        | 10,8      | 46,84                    |
|        | Fructe proaspete                                        |                   | 0,035         | 0,035        | 0,32       |          | 5,85      | 26,55                    |
|        | Zahăr                                                   |                   | 0,005         |              |            |          | 4,95      | 20,29                    |
|        | TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun                          |                   |               |              | 25,45      | 20,20    | 55,69     | 536,85                   |
|        |                                                         | Gustare           |               |              |            |          |           |                          |
|        | TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V                         |                   |               |              | 26,30      | 21,22    | 70,14     | 571,65                   |

| ZIUA VI                          |                                                           |                   |               |              |            |          |           |                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                  |                                                           |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                               | Terci din orz mășcat pe lapte                             | 1/200             |               |              | 7,82       | 8,25     | 22,00     | 274,32                   |
|                                  | Lapte 2,5 %                                               |                   | 0,100         | 0,100        | 6          | 4        | 10        | 104                      |
|                                  | Crupe de orz mășcat                                       |                   | 0,025         | 0,025        | 1,78       | 0,15     | 9,95      | 123,2                    |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,002         | 0,002        |            |          | 1,98      | 8,12                     |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                           |                   | 0,002         | 0,002        | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 39                       |
| 2.                               | Tartina cu unt și cascaval                                | 1/30/10           |               |              | 2,74       | 5,00     | 14,47     | 116,40                   |
|                                  | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,030         | 0,030        | 2,7        | 0,9      | 14,4      | 77,4                     |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82,5%                           |                   | 0,010         | 0,010        | 0,04       | 4,1      | 0,07      | 39                       |
| 3.                               | Ou fiert                                                  | 1/50              |               |              | 6,79       | 5,22     | 0,52      | 125,30                   |
|                                  | Ouă de găină de categorie «Exstra»                        |                   | 0,060         | 0,050        | 6,79       | 5,22     | 0,52      | 125,30                   |
| 3.                               | Ceai                                                      | 1/200             |               |              | 0          | 0        | 2,97      | 12,17                    |
|                                  | Ceai infuzie                                              |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                  | Zahăr                                                     |                   | 0,003         | 0,003        |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                                           |                   |               |              | 17,35      | 18,47    | 39,96     | 528,19                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI |                                                           |                   |               |              | 17,35      | 18,47    | 39,96     | 528,19                   |

| ZIUA VII                          |                                            |                   |               |              |            |          |           |                          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                   |                                            |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                                | Chifteluțe de pui                          | 1/80              |               |              | 16,95      | 10,44    | 15,28     | 152,48                   |
|                                   | Pupla de pui dezosată                      |                   | 0,070         | 0,070        | 14,78      | 6,25     | 4,26      | 84,55                    |
|                                   | Ouă de găină de categorie «Exstra»         |                   | 0,003         | 0,003        | 1,13       | 0,87     | 0,09      | 12,44                    |
|                                   | Ceapa                                      |                   | 0,010         | 0,008        | 0,14       | 0,02     | 6,13      | 2,69                     |
|                                   | Pâine                                      |                   | 0,010         | 0,010        | 0,90       | 0,30     | 4,80      | 25,80                    |
|                                   | Sare iodată                                |                   | 0,002         | 0,002        |            |          |           |                          |
|                                   | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,002         | 0,002        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 2.                                | Terci din grâu marunt                      | 1/150             |               |              | 8,93       | 13,96    | 91,03     | 352,96                   |
|                                   | Crupa de grâu marunt                       |                   | 0,025         | 0,025        | 5,00       | 0,65     | 37,00     | 180,00                   |
|                                   | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1,00     |           | 9,00                     |
|                                   | Sos roșu                                   |                   |               |              |            |          |           |                          |
|                                   | Ceapă uscată                               |                   | 0,020         | 0,016        | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                   | Roșii în suc propriu                       |                   | 0,005         | 0,005        | 1,20       | 2,50     | 15,30     | 6,28                     |
|                                   | Sare iodată                                |                   | 0,002         | 0,002        |            |          |           |                          |
|                                   | Făina de grau                              |                   | 0,003         | 0,003        | 1,00       | 0,10     | 10,20     | 65,20                    |
|                                   | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1,00     |           | 9,00                     |
| 3.                                | Salată din mazare conservată               | 1/50              |               |              |            |          |           |                          |
|                                   | Mazare verde conservată                    |                   | 0,030         | 0,030        | 1,20       | 3,50     | 15,60     | 26,30                    |
|                                   | Ceapă uscată                               |                   | 0,020         | 0,020        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                   | Morcov                                     |                   | 0,010         | 0,010        | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                   | Sare iodată                                |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                   | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1,00     |           | 9,00                     |
| 3.                                | Pâine feliată                              | 1/20              |               |              | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,4                     |
|                                   | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,020         | 0,020        | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,4                     |
| 5.                                | Compot de fructe proaspete                 | 1/200             |               |              | 0,32       | 0        | 10,8      | 46,84                    |
|                                   | Mere proaspete                             |                   | 0,035         | 0,035        | 0,32       |          | 5,85      | 26,55                    |
|                                   | Zahăr                                      |                   | 0,005         |              |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun    |                                            |                   |               |              | 27,82      | 24,64    | 126,71    | 605,68                   |
|                                   |                                            | Gustare           |               |              |            |          |           |                          |
| 1.                                | Fructe proaspete                           | 1/100             | 0,100         | 0,100        | 0,53       | 0        | 14,92     | 62,04                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII |                                            |                   |               |              | 28,35      | 24,64    | 141,63    | 667,72                   |



| ZIUA VIII                          |                                            |                   |                |               |            |          |           |                          |
|------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                                 | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                              |                                            |                   |                |               |            |          |           |                          |
| 2.                                 | Pește copt în sos de legume sotate         | 1/70              |                |               | 15,21      | 4,58     | 24,33     | 130,59                   |
|                                    | Pește congelat                             |                   | 0,060          | 0,060         | 13,77      | 1,38     |           | 63,99                    |
|                                    | Făină de grâu                              |                   | 0,005          | 0,005         | 0,50       | 0,05     | 3,65      | 17,90                    |
|                                    | Ulei de floare soarelui rafinat            |                   | 0,003          |               |            | 3,00     |           | 27,00                    |
|                                    | Morcov                                     |                   | 0,020          | 0,020         | 0,31       | 0,02     | 1,68      | 9,84                     |
|                                    | Pasta de tomate                            |                   | 0,001          | 0,001         | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                    | Sare iodată                                |                   | 0,001          |               |            |          |           |                          |
|                                    | Ceapă                                      |                   | 0,020          | 0,020         | 0,43       | 0,05     | 18,40     | 8,06                     |
| 3.                                 | Mamaliguță                                 | 1/150             |                |               | 2,04       | 4,90     | 13,47     | 104,00                   |
|                                    | Crupe de porumb                            |                   | 0,020          | 0,020         | 2,00       | 0,80     | 13,4      | 65,00                    |
|                                    | Sare iodată                                |                   | 0,001          | 0,001         |            |          |           |                          |
|                                    | Unt fara grasimi vegetale 82,5%            |                   | 0,002          | 0,002         | 0,04       | 4,10     | 0,1       | 39,00                    |
| 4.                                 | Salată țărănească                          | 1/50              |                |               | 0,97       | 1,04     | 4,15      | 29,48                    |
|                                    | Varza                                      |                   | 0,040          | 0,032         | 0,26       |          | 1,73      | 9,92                     |
|                                    | Morcov                                     |                   | 0,015          | 0,015         | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                    | Ceapă                                      |                   | 0,010          | 0,010         | 0,50       | 0,02     | 1,30      | 4,00                     |
|                                    | Porumb conservat                           |                   | 0,005          | 0,005         |            |          |           |                          |
|                                    | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)        |                   | 0,001          | 0,001         |            | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
| 5.                                 | Pâine feliată                              | 1/30              |                |               | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                    | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,030          | 0,030         | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,4                     |
| 6.                                 | Compot de fructe uscate                    | 1/200             |                |               | 0,32       | 0        | 10,8      | 108,24                   |
|                                    | Fructe uscate                              |                   | 0,015          | 0,015         | 0,32       |          | 5,85      | 87,95                    |
|                                    | Zahăr                                      |                   | 0,005          | 0,005         |            |          | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun     |                                            |                   |                |               | 20,12      | 6,66     | 62,28     | 386,71                   |
| Gustare                            |                                            |                   |                |               |            |          |           |                          |
| 1.                                 | Fructe proaspete                           | 1/100             | 0,100          | 0,100         | 1,4        | 0,42     | 30,8      | 124,6                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII |                                            |                   |                |               | 21,52      | 7,08     | 93,08     | 511,31                   |

| ZIUA IX                          |                                            |                   |                |               |            |          |           |                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                               | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Masa netto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun                            |                                            |                   |                |               |            |          |           |                          |
| 1.                               | Paste cu brânză de vaci                    | 1/200             |                |               | 2,10       | 4,70     | 13,48     | 221,76                   |
|                                  | Paste fainoase                             |                   | 0,045          | 0,045         | 1,5        | 0,6      | 10,05     | 168,2                    |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale                  |                   | 0,001          | 0,001         | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                  | Branza de vaci 5%                          |                   | 0,040          | 0,040         | 0,56       |          | 3,36      | 14,56                    |
|                                  | Sare iodată                                |                   | 0,001          | 0,001         | 0          | 0,00     | 0         | 0,00                     |
| 2.                               | Tartină cu unt                             | 1/20/10           |                |               | 1,70       | 8,44     | 9,73      | 131,40                   |
|                                  | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 0,020          | 0,020         | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,40                    |
|                                  | Unt fără grasimi vegetale 82,5%            |                   | 0,010          | 0,010         | 0,08       | 8,20     | 0,1       | 78,00                    |
| 4.                               | Cacao cu lapte                             | 1/200             |                |               | 4,70       | 3,14     | 12,99     | 100,58                   |
|                                  | Lapte                                      |                   | 0,150          | 0,150         | 4,50       | 3,00     | 7,50      | 78,00                    |
|                                  | Zahăr                                      |                   | 0,005          | 0,005         |            |          | 4,95      | 20,29                    |
|                                  | Cacao                                      |                   | 0,001          | 0,001         | 0,20       | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun   |                                            |                   |                |               | 8,50       | 16,28    | 36,20     | 453,74                   |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX |                                            |                   |                |               | 8,50       | 16,28    | 36,20     | 453,74                   |

| ZIUA X                          |                                                                 |                   |               |              |            |          |           |                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                              | Denumirea bucatelor                                             | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                 |                                                                 |                   | Dejun         |              |            |          |           |                          |
| 1.                              | Papricaș din carne de pui                                       | 1/70              |               |              | 2,26       | 8,73     | 16,28     | 108,63                   |
|                                 | Fileu de pui                                                    |                   | 0,070         | 0,070        | 1,56       | 5,60     | 2,30      | 65,89                    |
|                                 | Sare iodată                                                     |                   | 0,003         | 0,003        |            |          |           |                          |
|                                 | Morcov                                                          |                   | 0,020         | 0,016        | 0,21       | 0,02     | 1,12      | 6,56                     |
|                                 | Ceapă                                                           |                   | 0,020         | 0,016        | 0,29       | 0,03     | 12,26     | 5,38                     |
|                                 | Rosii in suc propriu                                            |                   | 0,010         | 0,010        | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 0,003         | 0,003        |            | 3,00     |           | 27,00                    |
| 2.                              | Piure de mazare                                                 | 1/200             |               |              | 13,73      | 0,60     | 31,64     | 187,46                   |
|                                 | Mazare                                                          |                   | 0,040         | 0,040        | 13,73      | 0,60     | 31,64     | 187,46                   |
|                                 | Sare iodată                                                     |                   | 0,003         | 0,003        |            |          |           |                          |
| 3.                              | Salata de iarnă                                                 | 1/50              |               |              | 3,09       | 8        | 8,63      | 102,02                   |
|                                 | Sfecla                                                          |                   | 0,060         | 0,060        | 1,09       |          | 6,91      | 27,52                    |
|                                 | Semințe de floarea soarelui                                     |                   | 0,001         | 0,001        | 2          | 7        | 1,72      | 65,5                     |
|                                 | Ulei de floarea soarelui(nerafinat)                             |                   | 0,001         | 0,001        |            | 1        |           | 9                        |
| 3.                              | Ceai cu lămâie                                                  | 1/200             |               |              | 0,1        | 0,2      | 10,3      | 5,6                      |
|                                 | Ceai infuzie                                                    |                   | 0,001         | 0,001        |            |          |           |                          |
|                                 | Lamâie                                                          |                   | 0,005         | 0,005        | 0,1        | 0,2      | 10,3      | 5,6                      |
|                                 | Zahăr                                                           |                   | 0,005         | 0,005        |            |          | 2,97      | 12,17                    |
| 5.                              | Pâine feliată                                                   | 1/30              |               |              | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,4                     |
|                                 | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic |                   | 0,030         | 0,030        | 1,62       | 0,24     | 9,6       | 53,4                     |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun  |                                                                 |                   |               |              | 20,80      | 17,77    | 76,45     | 457,11                   |
| Gustare                         |                                                                 |                   |               |              |            |          |           |                          |
| 1.                              | Fructe proaspete                                                | 1/100             | 0,100         | 0,100        | 1,4        | 0,42     | 30,8      | 124,6                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X |                                                                 |                   |               |              | 20,80      | 17,77    | 76,45     | 457,11                   |