

COORDONAT
Şef CSP Chişinău


Eudochia Tcaci

25.03. 2022

APROBAT
Director ÎMAP „Liceist”


Ana Pascal

2022

MENIUL-MODEL

**pentru elevii din instituțiile școlare de tip internat domiciliati,
perioada iarnă-primăvară pentru anul 2022**

Luni
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție bruto(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
DEJUN						
Paste fierte cu unt și cașcaval(45%)		200/10/20				
paste	69,3		6,93	0,90	51,28	249,48
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
cașcaval(45%)	20		5,0	5,18	0	74,50
Tartină cu unt		10/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ou fiert dietetic	1 buc.	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămîie		200/10				
Ceai infuzie	1					0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămîie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total dejun			19,63	26,78	71,74	628,80
Prânz						
Salată din cartofi		100				
Cartofi fierti	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Rasolnic ca la Leningrad		250				
arpacaș	7,5		0,74	0,1	4,9	24,06
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
castraveți murați(cu conținut de sare<1.5 gr.)	17		0,17	0,03	0,51	2,04
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5			4,95		44,95
Pârjoală din fileu de pui		1/50				
fileu	70		14,52	6,16	4,20	83,30
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97

Terci din orez		200				
Crupe de orez	60		4,34	1,19	37,42	216,81
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	50	50	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine cu secară	50	50	4,50	1,50	24,00	129,00
Mere proaspete		150	0,53	0	14,91	62,04
Total prânz			33,42	28,60	155,27	1016,88
Chindii						
Chiflă cu unt și cașcaval		10/10/50				
Chifla	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsime	10		2,50	2,59	0	37,3
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii			6,61	11,39	29,04	263,00
Cina						
Salată din sfeclă		50				
Sfecla fiarta	50		0,68	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de pui fiert		1/50				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Terci din mei		150				
Crupe de mei	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	5		0,03	4,10	0,05	37,40
Cașcaval cu lapte		200				
Cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5*	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	10		0	0	9,9	34,80
Pâine*	35	35	2,84	0,42	16,8	93,45
Pâine cu secară	35	35	3,15	1,05	16,8	90,3
Total cina			34,88	22,15	125,72	796,45
TOTAL pentru 1 zi			94,54	88,92	381,77	2705,13
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Marti
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Chiflă școlărească cu unt și magiun		50/10/20				
Chiflă școlărească	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
magiun	20		0,5	0,2	11,28	44
Terci din ovăs cu zahar, unt		150/10				
Crupe de ovăs	60		7,13	3,42	39,20	147,45
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Lapte fierț		200				
Lapte 2,5%	200		6,0	4	10,0	104,0
Banane	150		1,05	0,53	23,10	93,45
Total dejun			18,85	25,15	112,71	689,40
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				
Castraveți	50		0,37	0	1,40	5,58
Tomate	50		0,29	0	2,0	8,55
Ceapă verde	5		0,07	0	0	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ciorbă cu legume		250				
sfeclă	37		0,5	0	3,2	12,73
cartofi	65		0,94	0,05	8,89	37,40
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,3	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de pui inabusit cu legume		50/50				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81

Terci din porumb		200				
Crupe de porumb	66		6,59	2,63	44	213,43
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	35	35	2.84	0.42	16.8	93.45
Pâine secara	35	35	3.15	1.05	16.8	90.3
Mere proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz			31,51	31,27	121,27	838,16
Chindii						
Covrig cu unt		60/10				
Covrig fără grăsimi hidrogenizate	60		6,0	1,80	47,70	192,0
unt	10		0,06	8,20	0,1	74,80
Cacao cu lapte		200				
cacao	3		0,41	1,62	0,06	18,20
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Lapte 2,5% grasimi	200		6,00	4,00	10,00	104,00
Total chindii			12,47	15,62	62,81	406,40
Cina						
Pârjoală din carne de porc		1/50				
Carne de porc degresată	70		10,61	3,68	0	78,75
Pâine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Ragu din legume		150				
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,40	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceai cu zahăr						
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Pâine*	30	30/30	2,43	0,36	14,40	80,10
Pâine cu secară	30		2,70	0,90	14,40	77,40
Total cina			19,17	13,21	58,68	442,75
TOTAL pentru II zi			1316,53	85,25	355,47	2376,71
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Miercuri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Lapte fiert		200				
Lapte 2,5%			6,0	4,0	10,0	104
Mere coapte		1/65	0,32	0	9,15	38,05
Total dejun			23,92	16,41	40,74	454,82
Prânz						
Salată din varză pr., mazăre conservată (prelucrată termic)		100				
Varză proaspătă	313		0,0	0	13,52	77,62
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Mazăre verde conservată	15		0,75	0,03	1,95	6,0
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă cu cartofi și tăieței de casă		250				
cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,3
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Tăieței de casă	10		1,0	0,13	7,4	36,0
pătrujel, mărar	4		0,07	0	0,2	0,87
Fileu de găină fiert cu unt		50/5				
Fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,40
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,75	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Terci din hrișcă		200				
Crupă de hrișcă	80		9,19	1,58	46,73	271,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din măcieș		200				
măcieș	20		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total prânz			36,78	26,74	138,87	965,01
Chindii						
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Cașcaval pe chiflă		10/50				
Cașcaval 45%	10		3,99	4,15	0	59,60
Chiflă	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Ou dietetic fiert	1 buc.	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Portocale		125	0,79	0,09	9,63	41,13
Total chindii			13,92	8,76	38,97	307,61
Cina						
Tiftele in sos		70/50				
Fileu de găină	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pâine	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,30	0	1,68	7,41
făină	4		0,40	0,04	2,92	14,32
Cartofi fierți		200				
cartofi	264		3,8	0,19	36,12	152,06
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete						
Mere	45,60		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,6	24,0	133,50
Total cină			22,21	17,04	81,80	535,52
TOTAL pentru III zi			88,41	67,81	255,06	2017,12
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Joi

Săptămâna I

Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Unt pe chifla școlărească		10/50				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
chifla școlărească	50		5,0	0,8	25	128,50
Terci din orez, lapte, fructe confiate		200/10/10				
orez	45		3,25	0,89	28,07	162,61
Lapte 2,5%	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Fructe confiate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5				4,95	17,40
Mere proaspete		100	0,35		9,94	41,36
Total dejun			11,89	20,16	85,38	591,35
Prânz						
Salată din morcov, mere, stafide		100/10				
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	20		0,07	0	1,99	8,27
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu mazare uscată		250				
Cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
Mazare uscată	20		4,58	0,20	10,55	62,49
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
verdeață	2		0,34	0,07	0,85	0,62
Bitoc din carne de porc		1/50				
Carne de porc degresată	70		10,61	3,68	0	78,75
pesmeți	5		0,45	0,15	2,40	12,90
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Terci din arnăut		200				

Crupe arnăut	65		7,72	0,64	43,11	229,73
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Băutură din lămâie		200				
lămâie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total prânz			30,80	26,36	247,12	848,67
Chindii						
Tartină cu unt		10/50				
Pâine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,1	74,8
Ceai cu zahăr și lămâie		200/10				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete	100		0,35	0	9,94	41,36
Total chindii			4,52	8,82	39,53	267,06
Cina						
Budincă din br-ă de vaci cu magiun		100/10				
Brânză 9% grăsimi	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,9	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,74
magiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Lapte fierț		200				
Lapte 2,5% grasime			6,0	4,0	10,0	104
Total cină			23,60	16,41	31,59	417,04
TOTAL pentri IV zi			70,81	71,75	403,62	2130,12
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Vineri
Săptămâna I
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrișcă, lapte, unt		150/10				
hrișcă	69		7,92	1,37	40,3	234,30
Lapte 2,5% grasime	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Majiun pe chifla școlărească		10/50				
majiun	10		0,25	0,1	5,64	22,0
Chifla școlărească	50		5,0	0,8	25,0	128,50
Cacao cu lapte		200				
cacao	3		0	0	0	
Lapte 2,5% grăsimi	100		3,00	2,00	5,00	52,00
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun			19,23	14,47	91,92	601,88
Prânz						
Salată din sfecla fiarta, semințe de susan		100				
Sfecla fiarta	100		1,36	0	4,32	17,20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Senminte de susan	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Supă din cartofi cu arpacas		250				
cartofi	66.5		0,96	0,05	9,10	38,30
arpacas	20		1,98	0,26	13,07	64,15
morcov	12.5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5					
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2.5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	4		0,07	0	0,20	0,87
Pește copt cu legume		90/50				
Peste	125		12,11	3,35	0	104,03
ceapa	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui	5		0	4,95	0	44,95

nerafinat						
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ardei dulce	10		0,09	0	0,56	2,81
Mamaliguta		200				
Faina de porumb	67		6,67	2,67	44,67	216,66
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5		0	0	4,95	17,40
pâine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Banane proaspete		100	0,7	0,21	15,40	62,30
Total prânz			29,41	25,67	153,38	597,53
Chindii						
Tartină cu unt și cașcaval		10/15/30				
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cascaval 45% grasime	15		3,99	4,15	0	59,60
Ou fiert		45				
Ou dietetic fiert	1		5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahar	5		0	0	4,25	17,40
Total chindii			11,57	16,63	19,83	287,88
Cina						
Salată din roșii și ardei dulce		1/75				
Roșii proaspete	70		0,44	0	3,0	12,83
Ceapa	5		0,07	0	0,40	1,76
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
Ardei dulce	12,50		0,09	0	0,56	2,81
Piureu de cartofi		150/10				
cartofi	174		2,51	0,13	23,8	100,22
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Lapte 2,5% grăsimi	25		0,75	0,5	1,25	13,0
Fileu înabusit cu legume		50/50				
Fileu de pui	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1

Băutură din măciș		200				
măciș	20		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina			23,67	23,87	64,19	525,35
TOTAL pentru V zi			83,88	80,64	329,32	2012,64
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Luni
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție bruto(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din hrisca, zahar si unt		200/10				
crupe de hrisca	70		8.04	1.39	40.89	237.70
zahăr	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cașcaval, unt		10/20/30				
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,8
Cașcaval 45% grasime	20		4,99	5,18		74,50
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu zahăr și lămâi		200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5				4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete		200	0.70	0	19.88	82.72
Total dejun			16.34	23.35	85.79	661.16
Prânz						
Salată din sfecla cu prune uscate		100				
Sfecla fiarta	80		1.09	0	6.91	27.52
Prune uscate f/s	20		0.34	0.14	12.6	50.0
zahar	2		0	0	1.98	6.96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1.98	0	17.98
Supă țărănească		250				
Varză	37,5		0,24	0	1,62	9,30
Cartofi	66,5		0,96	0,05	9,10	38,30
Morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Chifteluțe din fileu de pui		60/50				
Fileu de pui	70		14.56	6.16	4.20	83.30
Pâine*	8		0,65	0,10	3,84	21,36
Ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32

Paste fierte		200				
Paste	64		6,4	0,84	47,36	230,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere proaspete		200				
Mere proaspete	45.6		0.29	0	5.34	24.21
Zahăr	5		0	0	4.95	17.40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total prânz			29.66	20.61	128.36	788.22
Chindii						
Tartina cu unt si majiun		10/20/30				
Paine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
majiun	20		0,50	0,20	11,28	44,00
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Ou dietetic fiert	1 buc.	45	5,09	3,92	0,39	55,98
Ceai cu zahăr și lămâie						
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii			8.14	12.70	31.65	274.02
Cina						
Tartina cu fileu fiert		30/50				
Fileu fiert	45		9,36	3,96	2,70	53,55
Paine*	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Terci din orez, lapte, curaga		200/5/10				
orez	56		4,05	1,11	34,93	202,36
Lapte 2.5% grasime	125		3,75	2,50	6,25	65,00
zahăr	5				4.95	17.40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
caise uscate	10		0,17	0,07	6,30	25,00
Cacao cu lapte		100				
Cacao	3		0	0	0	0
Lapte	100		3,0	2,0	5,0	52,0
zahăr	5		0	0	4.95	17.40
Total cina			24.44	18.44	89.17	641.01
TOTAL pentru I zi			78.58	75.10	334.97	2364.41
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Mărți
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu magiun		100/10				
Brânză 9% grăsime	96		15,36	8,64	0,96	192,96
crupă de griș	8		0,90	0,06	5,81	27,30
zahăr	7		0	0	6,93	24,36
Ou dietetic	7		0,79	0,61	0,06	8,71
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3		0	2,97	0	26,97
pesmeți	3		0,3	0,03	2,19	10,47
magiun	10		0,25	0,10	5,64	22,00
Bautura de lamaie		200				
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
Mere proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Total dejun			18.13	12.46	38.10	376.75
Prânz						
Vinegret din legume		100				
sfeclă	19,2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
ceapă	6		0,09	0	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Supă de cartofi și tăței de casă		250				
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60
tăței de casă	10		1,00	0,13	7,40	36,00
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
pastă de roșii	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44

Carne de porc înăbușită		50/50				
Carne de porc	74		11,22	3,88	0	83,26
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,0		0	4,95	0	44,95
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Mazăre fiartă		200				
Mazăre uscata	92		21,05	0,92	48,52	287,44
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,50
zahar	5				4,95	17,40
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		100	0,35	0	9,94	41,36
Total prânz			41,93	24,17	148,56	988,12
Chindii						
Tartina cu parjoala din fileu de gaina		50/50				
* Parjoala din fileu de gaina		50				
Fileu de pui	70		14,56	6,16	4,20	83,30
Paine*	9		0,73	0,11	4,32	24,03
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pesmeti	5		0,41	0,06	2,40	13,35
Paine*	50		4,05	0,60	24,0	133,50
Ceai cu zahăr și lămâie		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămâi	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Total chindii			19,81	11,90	40,41	318,27
Cina						
Salată de varză proaspata		1/50				
Varză proaspata	156,50		1,0	0	6,76	38,81
ceapă	5		0,9	0	0,5	2,21
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Morcov	5		0,6	0,07	0,35	2,1
Fileu de găină fiert cu unt		50/5				
Fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Ragu din legume		150				
cartofi	100		1,44	0,07	13,68	57,60

Ceapă	25		0,36	0	2	8,82
Morcov	25		0,26	0,02	1,4	8,20
Ardei dulce	25		0,19	0	1,13	5,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceai cu zahăr		1/200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine*		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cina			24,22	0	59,26	490,17
TOTAL pentru II zi			104,09	69,80	286,33	2173,31
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificată, cu Fe și acid folie

Miercuri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din fulgi de ovăș, lapte, stafide		200/10/10				
Fulgi de ovas	50		5.94	2.9	32.67	122.88
zahar	6		0	0	5.94	20.88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Lapte 2.5% grăsimi	100		3	2	5	52.0
stafide	10		0.17	0.07	6.3	25.0
Tartină cu cașcaval		20/30				
Cașcaval 45% grasime	20		4.99	5.18	0	74.5
Pâine*	30		2.43	0.36	14.4	80.1
Lapte fiert 2.5% grasime		200	6,00	4,00	10,00	104,00
Total dejun			22.59	22.71	74.40	554.16
Prânz						
Salata din morcov cu mere si stafide		100/10				
Morcov	80		0,83	0,06	4,48	26,24
Mere	25		0,09	0	2,49	10,34
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ciorba cu legume		250				
Varză proaspata	71		0,45		3,07	17,61
cartofi	33		0,48	0,02	4,51	19,01
morcov	12,50		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
pastă de tomate	2		0,11	0	0,30	1,70
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
pătrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Fileu de gaiță inabusit		50/50				
fileu de găină	74		15,39	6,51	4,44	88,60
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Ceapă	12,50		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,50		0,13	0,01	0,7	4,1
Terci din griu		200				
Crupe de grâu	77,60		9,22	0,76	51,48	254,26

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7,0		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				
Mere proaspete	45,6		0,16	0	4,53	18,86
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Mere proaspete		200	0,7	0	19,88	82,72
Total prânz			32,34	28,63	133,99	899,91
Chindii						
Cacao cu lapte		200				
Lapte 2.5% grasime	100		3.0	2.0	5.0	52.0
cacao	3		0	0	0	0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Ou dietetic fiert	45	45	5.09	3.92	0.39	55.98
Cașcaval 45% grasime	10	10	2,62	2,72	0	39,11
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total chindii			14.76	9.24	34,34	297,99
cina						
Legume naturale		30/30				
Castraveti proaspeti	30		0.22	0	0.84	3.35
Rosii proaspete	30		0.17	0	1.20	5.13
Tefteluțe din fileu de pui		70/50				
fileu	61,60		12,81	5,42	3,70	73,30
Pîine *	8		0,65	0,10	3,84	21,36
ceapă	21		0,3	0	1,68	7,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
făină	4		0,4	0,04	2,92	14,32
Terci din mei		150				
Crupa de mei	60		6,53	2,49	43,36	224,53
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5,3		0,03	4,35	0,05	39,64
Ceai cu zahar si lamie		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cină			25,22	17,97	87,08	586,63
Total pentru III zi			94,91	78,55	329,81	2338,69
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic

Joi
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din arnautca cu unt, zahar		150/10				
arnautca	58		7.13	0.59	39.8	282.74
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0.06	8.2	0.09	74.8
Tartina cu gem		20/30				
Gem de mere	10		0,07	005,80 26,70	11,60	53,40
Pâine*	30		2,43	0,36	14,40	80,10
Banane		200	1,40	0,42	30,30	124,60
Bautura din macies		200				
Macies	20					
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Total dejun			11,06	8,57	100,67	623,74
Prânz						
Salata din sfecla cu prune uscate		100				
sfecla	80		1,08	0	6,92	27,52
Prune uscate f/s	20		0,34	0,14	12,60	50,00
zahar	2		0	0	1,98	6,96
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2		0	1,98	0	17,98
Ciorba cu cartofi si fasole		250				
cartofi	50		0,72	0,04	6,84	28,80
fasole	20		4,38	0,20	10,75	60,30
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
Friptură din carne de porc		100/50				
Carne de porc	125		18,94	6,56	0	140,63
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
morcov	12,5		0,18	0	1,0	4,41
ceapă	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Mămăliguță		200				
malai	66		6,56	2,62	44	213,42

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din fructe uscate		200				
Fructe uscate	45		0,77	0,32	28,35	112,5
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Paine *	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total prânz			37,50	25,65	142,95	945,82
Chindii						
Ceai cu zahar si lamie		200				
Ceai infuzie	1					
zahăr	5		0	0	4,95	17,40
lămaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Chiflă cu unt și cașcaval		10/20/50				
Chifla	50		4,05	0,60	24,00	133,50
Unt de Râșcani 82,5% grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
Cașcaval 45% grăsimi	20					
Total chindii			4,17	8,82	74,58	297,44
Cina						
Vinegret din legume		100				
sfeclă	19,2		0,26	0	1,66	6,60
morcov	12,5		0,13	0,01	0,70	4,10
cartofi	27,5		0,40	0,02	3,76	15,84
castraveți murați(cu continut de sare<1.5 gr.)	33,3		0,33	0,07	1,00	4,00
ceapă	6,0		0,09	0	0,48	2,12
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Pilaf cu fileu de pui		50/100				
fileu	74		15,39	6,51	4,44	88,06
orez	35		2,53	0,69	21,83	126,47
ceapă	12,5		0,18	0	1	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,1
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0,22	0	0,6	3,4
Bautura de lamaie		200				
Lamaie	30		0,18	0,05	1,62	5,22
zahar	5		0	0	4,95	17,40
Paine*	50	50	4,05	0,60	24,0	133,50
Total cină			23,89	12,91	66,75	470,87
TOTAL pentru IV zi			74,13	55,95	459,09	2267,87
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificata cu Fe si acid folic

Vineri
Săptămâna II
Iarnă-primăvară

Denumirea bucatelor	Masa de produse pentru o porție(gr)	Masa finită a unei porții	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică, calorii
Dejun						
Terci din orz cu lapte și stafide		200/10				
Orz	50		4,65	0,55	36,46	154,35
Lapte 2,5% grasime	100		3,0	2,0	5,0	52,0
Zahar	6		0	0	5,94	20,88
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,20	0,09	74,80
stafide	10		0,17	0,07	6,30	25,0
Ou fiert dietetic	45	1	5,09	3,92	0,39	55,98
Lapte fiert 2,5%	200	200	6,0	4,0	10,0	104,0
Covrigei fara grasimi hidrogenizate, adaosuri si E-uri	1/50	1/50	2,05	2,38	18,50	106,50
Total dejun			21.02	21.12	82.68	593.51
Prânz						
Salată din castraveți, tomate și ceapă		100				
Castraveți proaspeti	50		0,38	0	1,4	5,58
Tomate proaspete	50		0,28	0	2,0	8,56
Ceapă	5		0,07	0	0,8	3,52
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,96	0	44,96
Supă de cartofi cu arpacaș		250				
cartofi	50		0,96	0,05	9,10	38,30
Crupe de arpacaș	20		1,08	0,30	9,36	54,20
morcov	10		0,13	0,01	0,70	4,10
ceapă	10		0,17	0	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5		0	2,48	0	22,48
patrunjel	2		0,03	0,00	0,10	0,44
Pește copt cu legume		50/50				
peste	82		7,95	2,20	0	68,24
ceapă	12,5		0,18	0	1,0	4,41
morcov	12,5		0,13	0,01	0,7	4,10
ardei dulce	12,5		0,09	0	0,56	2,81
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Terci din hrișcă		200				
Crupă de hrișcă	70		8,04	1,39	40,89	237,70

Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	7		0,04	5,74	0,06	52,36
Compot din mere		200				
Mere proaspete	45,6		0,29	0	5,34	24,21
zahăr	10		0	0	9,90	34,80
Portocale		150	0,95	0,11	11,55	49,35
Total prânz			20,77	22,20	94,42	709,90
Chindii						
Paste fierte cu unt și cașcaval 45%		150/10/15				
paste	52		5,20	0,68	38,48	187,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	10		0,06	8,2	0,09	74,80
Cașcaval 45%	16		3,99	4,15	0	59,60
Ceai cu zahăr		200				
Ceai infuzie	1					
Zahăr	5		0	0	4,95	17,40
Total chindii			9,25	13,3	43,52	339,0
Cina						
Salată din cartofi		1/150				
Cartofi fierți	150		2,16	0,1	20,52	86,40
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5		0	4,95	0	44,95
Fileu de găină fiert cu unt		1/60/5				
Fileu de găină	80		16,64	7,04	4,80	95,20
Unt de Râșcani 82,5% de grăsimi	5		0,03	4,1	0,05	37,4
Ceai cu zahar si lamie		200				
Ceai infuzie	1		0	0	0	0
zahar	5		0	0	4,95	17,40
lamaie	10		0,06	0,02	0,54	1,74
Paine *		50	4,05	0,60	24,00	133,50
Total cină			22,94	17,31	53,84	416,59
TOTAL pentru V zi			64,73	73,93	274,46	2058,40
Prețul pentru o zi 51,50 lei						

* Paine din faina integrală fortificată cu Fe și acid folic