

**„COORDONAT”**

**Şeful Centrului**

**de Sănătate Publică Chisinau**

**D-na Eudochia TCACI**

“ 26 ” 2024




**“APROBAT”**

**Director**

**S,R,L, “SAVUROS PRIM”**

**Victor CIOBANU**

“ 18 ” 2024



## **MENIU –MODEL**

**Pentru alimentarea elevilor din cadrul  
instituțiilor de tip primar, gimnazial si liceal  
pe perioada de iarnă - primăvară  
masa suedeză clasele V-IX  
a anului de studii  
2024- 2025**

**Clasele V-IX**

**I Săptămână Luni**

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun I (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Tartina cu unt si cașcaval	40/10/15					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45% grasimi	15,62	15,00	3,90	4,05		58,18
<b>2</b>	Terci rar de griș cu stafide pe apă ,	200/5/5					
	Crupa de griș	46,00	45,54	5,46	0,46	30,51	162,58
	Unt (82,5 %grasimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>3</b>	Fructe proaspete de sezon banane	86,00	60,00	0,60	0,18	13,24	53,58
<b>4</b>	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total</b>			<b>13,67</b>	<b>17,63</b>	<b>77,14</b>	<b>551,38</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Tartina cu unt si magiun	40/10/20					
	Pâine de grâu cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,06
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun de măr	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
<b>2</b>	Terci rar de ovăs cu stafide pe apă	200/5/10					
	Crupa de ovăs	50,00	50,00	5,00	2,00	33,50	162,50
	Unt (82,5 %grasimi )	6,00	6,00	0,05	4,92	0,08	46,80
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>3</b>	Fructe proaspete (banane)	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
<b>4</b>	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total</b>			<b>9,7</b>	<b>15,99</b>	<b>95,45</b>	<b>555,00</b>

I Săptămîna Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
	<b>Dejun I (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
<b>2</b>	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
<b>3</b>	Pilaf dulce cu fructe	200					
	Orez	38,00	37,62	2,75	0,75	23,70	137,31
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (82,5% grăsimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>4</b>	Fructe proaspete de sezon (mere)	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
<b>5</b>	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total</b>			<b>16,41</b>	<b>11,89</b>	<b>87,03</b>	<b>554,73</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Terci din orz cu lapte	200/10					
	Orz	33,00	32,67	3,92	0,33	21,89	116,63
	Lapte 2,6% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt 82,5% de grăsimi	8,00	8,00	0,06	6,56	0,10	62,40
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
<b>2</b>	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
<b>3</b>	Pâine din făină integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
<b>4</b>	Lapte fiert 2,6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
<b>5</b>	Covrigei far a grăsimi hid-e, si E- uri	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
	<b>Total</b>			<b>21,78</b>	<b>16,56</b>	<b>77,88</b>	<b>552,09</b>

## I Săptămîna Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
	<b>Dejun I (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Puding din brînză de vaci cu dulceață	100/10					
	Brînză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Smîntînă 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	9,00	9,00	0,15	0,24	7,47	32,31
	Dulceață	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2</b>	Lapte fiert	100					
	Lapte 2,6% grăsimi	130,00	130,00	3,90	2,60	6,50	67,60
<b>3</b>	Biscuiți (fără adaosuri ,fără gr, hidro)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
<b>4</b>	Fructe proaspete (banane)	93,00	65,10	0,65	0,20	14,32	57,94
	<b>Total</b>			<b>19,24</b>	<b>16,74</b>	<b>72,2</b>	<b>553,2</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Puding din brînză de vaci cu dulceață	100/10					
	Brînză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Smîntînă 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	9,00	9,00	0,15	0,24	7,47	32,31
	Dulceață	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2</b>	Lapte fiert	150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
<b>3</b>	Covrigei (fără adaosuri,fără gr,hidr)	40,00	40,00	4,40	1,20	31,60	128,00
<b>4</b>	Fructe proaspete (kaki)	82,35	70,00	0,42	0,14	13,02	49,00
	<b>Total</b>			<b>21,55</b>	<b>15,43</b>	<b>81,3</b>	<b>554,86</b>



I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
	<b>Dejun I (20,20 lei)</b>						
1	Chiflă achizitionata	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
2	Cefir Alba 2,5 %	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
3	Terci rar de ovăz ,	200					
	Lapte2,6%	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	Crupa de grâu	40,40	40,00	4,80	0,40	26,80	142,79
	Unt (82,5 %grasimi )	9,00	9,00	0,07	7,38	0,12	70,20
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide	2,50	2,50	0,04	0,07	2,08	8,98
4	Ceai cu zahăr	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
5	Fructe ( Portocale )	100,00	70,00	0,63	0,07	7,70	32,90
	<b>Total</b>			<b>17,24</b>	<b>10,09</b>	<b>90,46</b>	<b>556,56</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
1	Chiflă achizitionata	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
2	Terci rar de grâu mărunț	200					
	Lapte 2,6%,	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	Crupa de grâu mărunț	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5 %grasimi ),	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar,	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide,	4,00	4,00	0,07	0,11	3,32	14,36
	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
3	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Fructe proaspete de sezon (mere)	90,00	80,00	0,32		8,95	37,22
	<b>Total</b>			<b>15,14</b>	<b>10,94</b>	<b>94,62</b>	<b>554,74</b>

## I Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun I ( 20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi )	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50		2,50		22,50
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
<b>2</b>	Terci dens din orez fiert	150,00					
	Crupe de orez	50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	Unt (82,5 %grasimi )	9,00	9,00	0,07	7,38	0,12	70,20
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>3</b>	Fructe proaspete (mandarine)	81,10	60,00	0,48	0,12	48,01	22,81
<b>4</b>	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>5</b>	Pâine	55,00	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	<b>Total</b>			<b>18,11</b>	<b>13,65</b>	<b>123,73</b>	<b>553,41</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Carne de bovină cu sos alb	30/25					
	Pulpă de bovină dezosată refrigerată	50,00	30,00	6,06	2,10		45,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi )	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00		4,00		36,00
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
<b>2</b>	Terci dens din crupe de hrișcă	150/10					
	Crupe de hrișcă	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5 %grasimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>3</b>	Roșii porționate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
<b>4</b>	Fructe – mere semerenco	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
<b>5</b>	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	3,00	3,00			2,97	12,17
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
<b>6</b>	Pâine	55,00	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	<b>Total</b>			<b>17,8</b>	<b>14,7</b>	<b>81,61</b>	<b>551,46</b>

## II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun I (20,20 lei)</b>						
1	Tartina cu cașcaval ,	40/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de ovăz cu lapte	1/200/5					
	Crupă de mei	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5% grăsimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	4,00	4,00			3,96	16,23
	Caise uscate	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămâie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe proaspete măr	114,00	100,00	0,40		11,34	47,15
	<b>Total</b>			<b>18,52</b>	<b>13,14</b>	<b>82,52</b>	<b>550,96</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
1	Tartina cu cașcaval ,	40/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de ovăz cu lapte	1/200/5					
	Crupă de mei	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5% grăsimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	4,50	4,50			4,46	18,26
	Caise uscate	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămâie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe proaspete măr	114,00	100,00	0,40		11,34	47,15
	<b>Total</b>			<b>18,52</b>	<b>13,14</b>	<b>83,02</b>	<b>552,99</b>

## II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun I (20,20 lei)</b>						
1	Omletă din ou de găină cat, extra	50					
	Ou de găină	59,00	51,00	6,56	5,05	0,50	74,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz pe lapte	200					
	Crupe de ovăz	40,00	40,00	4,00	1,60	26,80	130,00
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82,5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	55,00	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Banane	78,00	54,60	0,55	0,16	12,01	48,59
	<b>Total</b>			<b>19,81</b>	<b>17,34</b>	<b>81,64</b>	<b>551,85</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
1	Ou de găină cat, extra	50					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci dens din crupe de grâu.	150/5					
	Crupe de grâu mărunț	40,40	40,00	4,80	0,40	26,80	142,79
	Unt 82,5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	55,00	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	9,00	9,00			8,91	36,52
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Covrigei	28,00	28,00	3,08	0,84	22,12	89,60
6	Fructe proaspete mere	57,00	50,00	0,20		5,67	23,58
	<b>Total</b>			<b>19,39</b>	<b>11,06</b>	<b>92,28</b>	<b>552,98</b>

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun I (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Paste fierte cu unt și brânză de vaci	150/10/40					
	Paste (cornișor )	40,00	40,00	4,00	0,52	29,60	144,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Brânză albă de vaci 18%	55,00	40,00	6,40	3,60	0,40	80,40
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
<b>2</b>	Lapte cu cacao	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao praf	2,00	2,00	0,40	0,28	1,08	4,58
<b>3</b>	Fructe în sortiment (banane)	85,00	59,50				
	Banane	93,00	65,00	0,65	0,20	14,32	57,94
<b>4</b>	Pâine	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
	<b>Total</b>			<b>19,56</b>	<b>19,1</b>	<b>67,53</b>	<b>553,67</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/20					
	Paste	40,00	40,00	4,00	0,52	29,60	144,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		75,50
	Ulei	3,50	3,50		3,50		31,50
<b>2</b>	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>3</b>	Fructe mere	70,00	60,00	0,25		6,96	26,71
<b>4</b>	Pâine	35,00	35,00	3,15	1,05	16,80	90,30
	<b>Total</b>			<b>18,47</b>	<b>22,45</b>	<b>63,49</b>	<b>550,01</b>

## II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun I (20,20 lei)</b>						
1	Perişoare de peşte cu sos roşu,	50/25					
	Fileu de peste	80,00	48,00	8,16	0,82		37,92
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat, Extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7	2,00		2,00		18,00
	Pâină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/200					
	Crupe de mălai	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5% grăsimi	7,50	7,50	0,06	6,15	0,10	58,50
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment portocale	120,00	84,00	0,76	0,08	9,24	39,48
4	Ceai cu lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	<b>Total</b>			<b>21,13</b>	<b>16,03</b>	<b>80,21</b>	<b>552,80</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
1	Chiflă achiziţionată	1/70	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
2	Terci de griş cu unt	200/10/5					
	Crupa de griş	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5 %grăsimi )	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
3	Ceai cu zahăr şi lămâie	1/200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	9,00	9,00			8,91	36,52
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Fructe Măr	147,73	130,00	0,52		14,69	61,10
	<b>Total</b>			<b>13,86</b>	<b>9,97</b>	<b>97,7</b>	<b>552,15</b>



## II Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	<b>Dejun I (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Tartina cu unt si magiun(gem)	50/15/20					
	Pâine de grâu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Gem de măr	20,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
<b>2</b>	Terci rar de grîu cu stafide pe apă ,	200/5/10					
	Crupa de grîu	32,00	31,68	3,80	0,32	21,23	113,10
	Unt (82,5 %grasimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	3,00	3,00	0,05	0,08	2,49	10,77
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>3</b>	Fructe proaspete (climantine)	80,00	70,40	0,28		7,96	33,09
<b>2</b>	Lapte cu cacao	1/100					
	Lapte 2,6% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
	<b>Total</b>			<b>12,22</b>	<b>19,84</b>	<b>78,69</b>	<b>552,08</b>
	<b>Dejun II (20,20 lei)</b>						
<b>1</b>	Tartina cu unt și gem	50/15/20					
	Pâine de grâu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Gem de măr	20,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
<b>2</b>	Terci rar de mei cu stafide pe apă ,	200/5					
	Crupa de mei	35,35	35,00	4,20	0,35	23,45	124,94
	Unt (82,5 %grasimi )	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>3</b>	Fructe proaspete banane	93,00	65,10	0,65	0,20	14,32	57,94
<b>4</b>	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	3,50	3,50			3,47	14,20
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	<b>Total</b>			<b>9,62</b>	<b>17,73</b>	<b>84,41</b>	<b>554,11</b>
	<b>Dejun (20,20 lei)</b>						