


IP Liceul Teoretic „Mihai Eninescu”

## **Meniu – Model**

Pentru 10 zile

Pentru alimentația copiilor cu profil sportiv

Conducătorul Grupului de lucru:  An Krorniciuc Sofia

		Luni Saptămâna 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70
2.	Făino albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2,43	2,30	14,40	51,60
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	2,30	14,4	51,60
3.	Ou fiert	1/50		5,66	4,35	0,44	
	Ouă (1 buc)		0,050	5,66	4,35	0,44	62,21
4.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	15,49	126,58
	Lapte 2,5%		0,150	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA Dejun				30,53	23,79	68,10	537,88
1.	Supa cu tăiței și smântână	1/300/5		30,88	23,79	78,04	103,13
	Cartofi		0,060	0,58	0,03	5,47	23,04
	Tăiței din făina integrală		0,010	1	0,13	7,4	36
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucul lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	sare		0,001				
	smântână 15% grăsime		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Terci din grâu cu chiftelute din carne de pui în sos de legume	1/160/60		22,48	7,83	39,38	248,87
	Crupe de grâu		0,040	1,15	0,06	10,94	46,08
	Sare iodată		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	ulei de floarea soarelui		0,080	0,83	0,06	4,48	26,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0015				
	Sold de pui dezosata		0,045	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Morcov		0,020				
	Ceapă		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
3.	Legume murate (roșii, castraveți) cu continut de sare pînă la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,38
	Legume murate		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Compot din fructe	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe		0,040	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,010			4,95	20,28
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1,44	0,48	7,68	80,00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,44	0,48	7,68	80
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA Prânz				55,50	32,48	139,94	494,56
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA ZIUA I				30,88	23,79	78,04	1032,44

		Marți		Saptămână 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Placinta cu brânză de vaci	1/100		0,2	0,38	25,97	222,85
2.	Placinta dulce	1/50		1,12	2,83	9,60	90,65
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun:</b>				<b>18,50</b>	<b>15,35</b>	<b>49,08</b>	<b>434,96</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu ou și smântână	1/300		3,52	5,3	16,00	96,29
	Cartofi		0,060	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapă		0,020	0,21	0,03	9,2	4,04
	Morcov		0,020	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002		2		18
	Radacina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ou		0,010	2,26	1,74	0,17	24,88
	Sare		0,001				
	Smântână 15% grăsime		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Legume de sezon înăbușite cu carne de pui	1/200		17,3	14,95	14,72	302,96
	Varză proaspătă		0,100	0,96	0	6,48	37,2
	Cartofi proaspeți		0,100	2,16	0,11	2,45	86,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ceapă uscată		0,020	0,43	0,05	2,5	8,06
	Sare iodată		0,001				
	Morcov		0,030	0,42	0,03	2,24	13,2
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Fileu de pasăre		0,050	13,13	6,6	0,53	80,25
3.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		1,80	0,60	9,60	80,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	1,8	0,6	9,6	80,6
4.	Suc în asortiment	1/200		0,0	0,0	5,0	85,60
5.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, struguri, gutai, mandarine, banane)	1/30	0,080	0,57		10,53	47,79
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz:</b>				<b>22,94</b>	<b>19,35</b>	<b>29,90</b>	<b>613,24</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>				<b>41,44</b>	<b>34,70</b>	<b>78,98</b>	<b>1048,20</b>

		Miercuri	Săptămână 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din grâu pe lapte	1/200		8,42	8,30	28,29	233,98
	Crupa de grâu mărunț		0,030	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,110	6	4,00	10	104,00
	Sare iodată		0,0012			0,00	0,00
2.	Tărtina cu unt	1/20/5		5,90	8,75	9,67	155,72
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
4.	Chefir 2,5%	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	6,00	0,10	6,00	92,00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				21,96	19,05	58,76	566,90
<b>Prânz</b>							
1.	Bors din sfeclă	1/200		2,71	3,13	36,21	99,77
	Cartofi		0,040	0,43	0,02	4,1	17,28
	Morcov		0,020	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,5	0,06	21,46	9,41
	Sfeclă		0,080	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roși în suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	Orez cu legume și bătută din pui	1/130/60		27,70	12,45	35,48	334,60
	Crupe de orez		0,025	1,81	0,5	15,59	90,34
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,002		4		36
	Roși în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0015				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Fileu de pui		0,060	22,44	2,24		104,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu		0,005	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	Salată morcov (coreean) cu susan	1/50		3,28	7,06	33,72	81,5
	Morcov		0,060	1,28	0,06	32	16
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui		0,001				
4.	Suc în asortiment	1/200		0,17	0,27	12,26	52,14
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		2,43	0,36	14,40	101,00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	2,43	0,36	14,40	101
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				36,29	23,27	132,07	669,01
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>				22,57	19,22	74,42	1235,91

		Joi Saptămâna 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de grîs pe lapte	1/200		8,18	8,38	23,99	214,74
	Crupa de grîs		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Çeai infuzie	1/200		0,00	0,00	3,96	16,24
	Infuzie		0,001				
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				6,00	4,00	17,92	486,58
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu mazăre, verdeată	1/300		9,72	2,64	49,78	201,20
	Mazăre uscată		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	Terci de porumb	1/100		2,04	4,90	13,47	104,00
	Fulgi de porumb		0,040	2,00	0,80	13,40	65,00
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,0005				
3.	Pește copleț în sos din legume sotate	1/50/70		12,16	5,25	22,84	143,83
	Pește congelat		0,090	10,2	1,02		47,4
	Păină de grâu integrală		0,004	1	0,1	7,3	35,8
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,52	0,04	2,8	16,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Sare iodată		0,0007				
4.	Brânză tare (cașcaval)	1/10		4,24	4,41	0,00	63,32
	Brânză tare 45%		0,010	4,24	4,41		63,32
5.	Păină albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,62	0,24	9,60	103,20
	Păină albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,62	0,24	9,6	103,2
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,34	0,54	21,55	92,09
	Fructe proaspete		0,040	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
7.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				20,40	15,34	45,60	707,64
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				26,40	19,34	63,52	1194,22

Vineri Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din fulgi de ovăz și semințe de in	1/200		9,90	12,02	24,81	269,42
	Fulgi de ovăz		0,020	1,50	0,60	10,05	48,75
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,010			2,97	12,17
2.	Pâine albă cu unt și brânză tare	1/20/5/10		6,10	3,49	19,27	183,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,2	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Brânză tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA Dejun				16,03	15,52	47,32	465,51
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu cartofi și smântână	1/300/5		2,13	3,67	25,83	101,24
	Cartofi		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeță		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001				
2.	Pilaf	1/200		7,45	8,78	28,96	240,22
	Orez		0,030	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ceapă uscată		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,42	0,03	2,24	13,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,001				
	Carnă de pasare		0,060	5,1	2,16	1,47	89,6
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
2.	Salată din varză de pekin și ardei cu semințe de susan	1/50		3,92	12,61	5,77	129,89
	Varză de pekin		0,070	0,69	0,11	1,84	6,89
	Ardei dulci		0,005	0,23	0	1,35	6,75
	Semințe de susan		0,001	3	10,5	2,58	98,25
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		2		18
4.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,62	0,24	9,60	102,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,62	0,24	9,6	102,3
5.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,12	0	9,27	36,71
	Fructe proaspete		0,040	0,12	0	4,32	16,42
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
1.	Fructe proaspete	1/30	0,080	0,63		11,7	43,5
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA Prânz				15,87	21,63	65,30	653,86
TOTAL COMPOZITIE CHIMICA Ziua				31,90	37,15	112,62	1119,37

		Luni	Săptămîna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Paste făinoase cu brînză de vaci la cuptor	1/150/50		16,24	13,00	37,77	359,70
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5,00	0,65	37,00	180
	Sare iodată		0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brînză de vaci 9%		0,050	11,20	8,25	0,70	140,70
2.	Tartina cu unt	1/20/5		5,90	8,75	1,27	155,72
	Păine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	1,2	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
3.	Cacao cu lapte	1/200		4,70	3,14	12,99	100,58
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao		0,001	0,20	0,14	0,54	2,29
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
4.	Biscuiti fara grasimi hidrogenizate		0,020	1,64	1,9	14,8	85,2
<b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ Dejun</b>				28,48	26,79	66,83	704,20
<b>Prânz</b>							
1.	Supa din legume cu smântână	1/300/5		1,64	4,63	20,62	90,80
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,3	0,035	12,87	5,65
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Varza		0,040	0,26		1,73	9,92
	Rădăcină de telină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
	Smântână		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Carne de pui cu sos din legume și fasole fierte	1/50/30/100		30,53	14,20	51,55	320,86
	Fasole uscate		0,047	8,76	0,4	21,49	120,59
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0015				
	Carne de pui dezosată		0,070	20,38	8,62	5,88	116,62
	Paina de grâu		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Roșii în suc propriu		0,010	0,15	0,06	0,45	2,85
3.	Legume murate (roșii, castraveți,) cu continut de sare pina la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
	Legume murate (roșii, castraveți,) cu continut de sare pina la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,80	0,60	9,60	102,30
	Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,80	0,60	9,60	102
5.	Compot din fructe	1/200		0,17	0,27	13,25	56,18
	Fructe		0,040	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,005			4,95	20,28
<b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ Prânz</b>				34,67	19,81	96,61	576,50
<b>TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>				28,48	26,79	66,83	1277,70

		Marti		Saptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Supă din hriscă pe lapte	1/200		11,04	8,85	49,05	331,12
	Crupă de hriscă		0,015	5	0,65	37	180
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
2.	Țărtină cu unt și magiun	1/40/5/10		3,20	0,48	19,20	159,30
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,2	0,48	19,2	106,8
	Magiun		0,010	0,005	0,07	0,01	13,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,4	0,42	0,07	39
3.	Țeai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Țeai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			2,97	12,17
TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ Dejun				14,27	9,34	71,49	503,46
<b>Prânz</b>							
1	Supă cu orez cu smântână	1/300/5		2,56	3,96	28,98	135,66
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,020	1,45	0,4	12,47	72,27
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
	Smântână 15%		0,005	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeță		0,001	0,04		0,07	0,33
2.	Piure din mazare	1/200		16,87	14,37	30,33	270,48
	Mazăre uscată		0,100	16,02	10,20	15,20	218,70
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0005				
2.	Pârjoală de pui	1/90		16,90	12,62	10,80	140,37
	Carne de pasare		0,072	14,88	7,48	0,6	67,83
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Onă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0007				
	Pâine /pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
3.	Legume portionate	1/50		0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii proaspete		0,053	0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Suc	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
5.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,62	0,24	9,60	102,30
	Pâine albă		0,040	1,62	0,24	9,6	102,3
6.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,61	0,17	15,66	60,03
TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ Prânz				33,77	27,23	46,08	747,19
TOTAL COMPOZITIE CHIMICĂ ZIUA VII				48,04	36,57	117,57	1250,65



		Miercuri		Săptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci din ovaz pe lapte	1/200/50		7,54	8,70	20,57	277,35
	Fulgi de ovaz		0,025	1,5	0,6	10,5	48,75
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Zahar		0,010				85,6
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,020	10,2	1,9	14,8	85,2
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,060	10,2	1,9	14,8	85,2
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		2,50	0,37	17,69	65,13
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	2,43	0,36	14,4	53,6
	Magiun		0,005	0,07	0,01	3,29	11,53
4.	Ceai	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>				<b>20,24</b>	<b>10,60</b>	<b>40,32</b>	<b>447,97</b>
<b>Prânz</b>							
1.	Supă cu fasole și smântână	1/300/5		7,05	3,88	20,95	153,27
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,035	0	5,38
	Fasole		0,025	5,47	0,25	13,43	75,37
	Rădăcină de telină		0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Roși în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Smântână 15%		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,001				
2.	Terci din grâu cu carne de pui în sos de legume	1/200/60		15,16	7,83	18,20	227,37
	Crupe de grâu marunt		0,035	1,28		8,64	49,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,040	0,57	0,07	0	10,75
	Roși în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0015				
	Piept de pui		0,070	12	4,6	0,84	95,76
	Pâină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
3.	Salată din morcov, radacina de telina și lamie	1/50		2,50	8,05	4,44	89,61
	Morcov		0,040	0,42	0,03	2,24	13,12
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Radacina de telină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Lamie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
4.	Suc	1/200		0,34	0,54	0,00	92,08
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		1,80	0,60	9,60	102,30
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	1,80	0,60	9,60	102
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz</b>				<b>26,85</b>	<b>20,90</b>	<b>53,19</b>	<b>664,63</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>				<b>47,09</b>	<b>31,50</b>	<b>93,51</b>	<b>1112,60</b>

Joi Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Placinta cu brânză de vaci	1/100		8,2	8,38	25,97	222,85
2.	Placinta dulce	1/50		4,12	2,83	9,60	90,65
3.	Cacao cu lapte	1/200		6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,50	15,35	49,08	431,96
<b>Prînz</b>							
1.	Supă cu tăiței și smîntînă	1/300/5		2,27	2,26	26,83	92,33
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Tăiței		0,010	1	0,13	7,4	36
	ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în sucullor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeață		0,001	0,04		0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	sare		0,001				
2.*	Peste înăbușit cu legume în sos de smîntînă	1/70/50		13,87	7,85	19,13	183,91
	Pește		0,090	11,63	1,12	0	56,88
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0	5	0	45
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,010	0,52	0,04	2,8	16,4
	Pasta de tomate		0,001	0,15	0,06	0,45	2,85
	Sare iodată		0,0007				
	Smîntînă 13% prelucrata termic		0,005	0,28	1,5	0,32	21,6
	Pâină de grâu integrală		0,004	1	0,1	3,3	35,8
3.	Piure de cartofi	1/200		3,24	4,82	12,07	146,76
	Cartofi		0,240	2,3	0,12	10,5	92,16
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,5%		0,015	0,9	0,6	1,5	15,6
	Sare iodată		0,0005				
4.	Salată din varză de pekin cu castraveți proaspeți	1/50		3,86	12,13	4,10	119,49
	Varza de pekin		0,080	1,79	0,13	2,10	7,87
	Verdeata		0,001	2,00	7,00	1,72	65,50
	Castraveți proaspeți		0,010	0,07	0,00	0,28	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
5.	Pâine	1/40		2,70	0,90	14,40	102,50
	Pâine		0,040	2,7	0,9	14,4	102,5
6.	Suc	1/200		0,25	0,00	10,55	41,53
7.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,35		9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				23,92	25,70	41,75	727,88
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUALĂ				42,42	41,05	90,83	1159,84

Vineri Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
<b>Dejun</b>							
1.	Terci de grîs pe lapte	1/200		8,13	8,38	23,99	214,74
	Crupa de grîs		0,025	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,100	6	4	10	104
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,010			1,98	8,12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40		3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	3,96	16,24
	Infuzie		0,001				
	Zahăr		0,004			3,96	16,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				6,00	4,00	17,92	401,38
<b>Prânz</b>							
1.	Ciorba din sfeclă și verdeată	1/300		2,67	3,13	33,19	98,81
	Cartofi		0,060	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,050	1,36		8,64	34,4
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeată		0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,001				
2.	Pârjoală	1/70		22,30	4,37	16,83	204,18
	Fileu de pasăre		0,062	14	1,12	0,56	105,3
	Ceapă		0,010	0,29	0,03	12,2	5,38
	Ouă		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0005				
	Pâine/pesmeti		0,010	0,75	0,25	3,98	21,41
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	Terci din arpacas	1/100		1,82	6,25	10,02	110,01
	Crupe de arpacas		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată		0,0007				
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
4.	Salata din morcov, sfeclă și semințe de susan	1/50		3,71	9,06	11,84	128,95
	Morcov		0,050	0,52	0,04	2,80	16,40
	Verdeată		0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Sfeclă		0,050	1,09	0	6,91	27,52
	Mere proaspete		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Semințe de susan		0,001	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
5.	Suc	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
6.	Pâine	1/40		1,80	0,60	9,60	102,50
	Pâine		0,040	1,8	0,6	9,6	102,5
7.	Fructe proaspete	1/80	0,080	0,35		9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				29,63	20,28	53,24	706,10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				35,63	24,28	71,16	1107,48