

Aprobat:
Director G.Melenciuc
IP LT „Ion Luca Caragiale”

**Meniul model pentru alimentația elevilor cu profil sportiv
din mun.Orhei
pentru sezonul de iarnă – primăvară 2025**

Orhei 2025

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Vatrușcă	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,15	0,55	35,3	167,0
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	4,49	-	44,95
	- Stafide	10	2,55	0,75	0,27	18,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Brinză de vaci	15	2,58	0,75	0,27	18,15
2	Suc Naturalis	1/200	0,4	-	24,0	96,0
Total dejun			11,57	7,35	67,53	386,29
Prînz						
1	Murături	80				
	- Castraveți murați	80	0,8	0,16	2,40	9,60
2	Supă cremă de legume	300				
	- Morcov	8	0,10	0,008	0,552	2,8
	- Cartof	65	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ceapa	8	0,10	0,008	0,55	2,56
	- Radacina de telina	3	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Unt 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ardei	3	0,05	-	0,25	1,32
	- Pătrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Pilaf cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Crupe de orez	50	4,2	0,6	44,4	199,8
	- Piureu de tomate	5	0,4	0	1,2	6,5
	- Ceapă	10	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pîine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
5	Compot din fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	10	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prînz			29,81	13,07	122,88	618,17
Total prima zi			41,38	20,42	190,41	1004,46

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu Aricel	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,15	0,55	35,3	167,0
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	4,49	-	44,95
	- Stafide	10	2,55	0,75	0,27	18,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Fruct (Banana)	1/±200	3,0	0,4	43,6	190,0
Total dejun			11,59	7,0	86,86	462,14
Prînz						
1	Salată	1/80				
	- Sfeclă roșie	72	1,05	0,07	6,16	28,0
	- Ulei de floarea soarelui	8	-	8,02	-	74,74
	- Suc de lămâie	1,6	-	-	-	-
	- Sare	0,5	-	-	-	-
2	Borș cu varză	300				
	- Varză	30	0,54	0,03	1,41	8,4
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ardei	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Patrunjel	2	0,02	-	0,04	0,24
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
3	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	3,5	0,45	25,09	113,4
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
4	Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume cu smîntîină	80/50				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ouă	8	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Pasta de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smîntîină	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
6	Compot de fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prînz			30,66	28,43	97,74	664,08
Total a doua zi			42,25	35,43	184,6	1126,22

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Plăcintă cu brânză	1/120				
	- Făină de grâu	55	5,66	0,60	38,83	183,7
	- Zahăr	8	0	0	7,98	31,92
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Brânză de vaci 5%	18	3,09	0,9	0,32	21,78
	- Drojdie de panificație	1,5	-	-	-	-
	- Vanilie	0,03	-	-	-	-
	- Sare	0,8	-	-	-	-
2	Fruct de sezon	1/150	0,6	0,06	14,7	70,5
Total dejun			9,36	3,01	61,85	321,12
Prînz						
1	Salată	80				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,35	14,0
	- Morcov	30	0,52	0,04	2,76	12,8
	- Verdețată	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Supă cremă de broccoli	300				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Broccoli	10	0,3	0,04	0,52	2,9
	- Varză	10	0,25	0,012	0,5	7,0
	- Spanac	5	0,14	0,015	0,1	1,15
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	6,0
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Verdețată	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Ceapă	10	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,95	5,1
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
5	Peltea	200				
	- Suc	150	0,86	0,16	15,2	70,0
	- Zahăr	6	-	-	7,64	15,6
	- Suc de lămâie	2	-	-	-	-
	- Amidon	2	0,001	-	5,2	12,6
Total prînz			31,46	20,44	118,04	664,51
Total a treia zi			40,82	23,45	179,89	985,63

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu cașcaval	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,4	0,650	34,96	167,0
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,90
	- Ouă	14	1,78	1,62	0,1	21,98
	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39,66
	- Drojdie de panificație	2	-	-	-	-
	- Cașcaval	30	6,96	8,85	-	109,2
2	Fruct (Banana)	1/200	3,0	0,4	43,6	190,0
Total dejun			17,18	15,88	88,72	567,74
Prînz						
1	Salată Vinegret	80				
	- Sfeclă roșie	25	0,37	0,025	2,2	10,0
	- Cartofi	30	0,24	0,048	1,95	9,24
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Mazăre verde conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Castraveți murați	8	0,084	-	0,039	0,48
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,92
2	Supă cu orez	300				
	- Crupe de orez	15	1,005	0,105	11,83	51,6
	- Cartofi	50	1,0	0,2	8,15	38,5
	- Morcov	10	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ardei	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Ceapă	10	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Patrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Terci din crupe de orz cu unt	150				
	- Crupe de orz	35	3,5	0,45	25,09	113,4
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
4	Pîrjoală de pasăre în sos de tomate	80/50				
	- Carne de pasăre	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,72	-	2,37	11,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Sare	0,8	-	-	-	-
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
6	Compot de fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prînz			30,53	18,80	106,45	610,86
Total a patra zi			47,71	34,68	195,17	1178,6

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Plăcintă cu carne	1/120				
	- Făină de grâu	40	2,7	0,33	17,48	83,5
	- Ulei	15	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Carne	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Sare +piper negru	3	-	-	-	-
2	Fruct de sezon	1/200	0,2	-	24,0	96,0
Total dejun			19,01	9,41	42,31	328,95
Prînz						
1	Salată	80				
	- Varză	40	0,72	0,04	1,88	11,2
	- Morcov	30	0,39	0,03	2,07	9,6
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Semințe de floarea soarelui	5	1,03	2,64	0,52	30,05
	- Ulei	6	-	5,99	-	53,94
	- Suc de lămîie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
2	Supă cremă de legume	300				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	6	0,078	0,006	0,414	1,92
	- Ceapă	6	0,84	0,012	0,49	2,46
	- Făină de grâu	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Unt	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	2	-	-	-	-
3	Terci din crupe arnăuță cu unt	150				
	- Crupe arnăuță	35	3,5	0,45	25,09	113,4
	- Unt	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	- Sare	0,8	-	-	-	-
4	Gulaș de pui	120				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Morcov	15	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smîntîină	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	- Sare	1,5	-	-	-	-
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
6	Pesmeți din pîine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
7	Compot de fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prînz			32,96	24,85	107,84	676,48
Total a cincea zi			51,97	34,26	150,15	1005,43

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Corn cu ciocolată	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,94	0,72	38,46	183,70
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Cremă de ciocolată	15	2,55	0,75	0,27	18,0
	- Sare	2	-	-	-	-
	Suc Naturalis	1/200 ml	0,4	-	24,0	96,0
Total dejun			8,86	5,48	70,37	366,27
Prânz						
1	Salată	80				
	- Varză	65	1,17	0,65	3,05	18,2
	- Mazăre conservată	10	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Supă cremă de legume	300				
	- Morcov	8	0,10	0,008	0,552	2,8
	- Dovlecel	10	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Cartof	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ceapa	8	0,10	0,008	0,55	2,56
	- Radacina de telina	3	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ardei	3	0,05	-	0,25	1,32
	- Pătrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Carne de pui în sos Bechamel	120				
	- Carne filei pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,69
	- Lapte 2,5 %	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Smântână 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
4	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste făinoase	35	4,41	1,15	21,73	109,6
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
6	Compot din fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prânz			31,97	17,11	102,35	580,97
Total a șasea zi			40,83	22,59	172,72	947,24

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu stafide	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,15	0,55	35,3	167,0
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	4,49	-	44,95
	- Stafide	10	2,55	0,75	0,27	18,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ciocolata	15	0,93	5,31	7,23	80,85
2	Suc	1/200	0,2	-	24,0	96,0
Total dejun			9,72	11,91	74,49	448,99
Prânz						
1	Salată	80				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,35	14,0
	- Morcov	30	0,52	0,04	2,76	12,8
	- Verdețată	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Zeamă moldovenească	300				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ceapă	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Morcov	8	0,112	0,016	0,66	3,28
	- Ardei gras	5	0,065	-	0,28	1,33
	- Rădăcină de țelină	2	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Tăiței de casă	10	0,94	0,099	0,18	30,33
	- Smântână 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Verdețata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe de hrișcă	150				
	- Crupe de hrișcă	45	5,67	1,48	27,94	140,9
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală din carne de porc în sos de legume	80/50				
	- Carne de porc degresată	60	12,0	5,88	-	100,8
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,72	-	2,37	11,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	8	-	2,81	-	26,16
	- Sare	1,5	-	-	-	-
	- Făină de grâu	3	0,309	0,033	2,118	10,02
5	Pîine din făină de grâu	60	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Suc	250	0,25	-	30,0	120,0
Total prânz			27,67	25,73	102,24	774,76
Total a șaptea zi			37,39	37,64	176,73	1223,75

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Plăcintă cu umplutură de brânză	1/120g				
	- Făină de grâu	55	5,66	0,60	38,83	183,7
	- Zahăr	8	0	0	7,98	31,92
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Brânză de vaci 5%	18	3,09	0,9	0,32	21,78
	- Drojdie de panificație	1,5	-	-	-	-
	- Vanilie	0,03	-	-	-	-
	- Sare	0,8	-	-	-	-
2	Fruct de sezon	1/150	0,6	0,06	14,7	70,5
Total dejun			9,36	3,01	61,85	321,12
Prânz						
1	Salată	80				
	- Sfeclă roșie	70	1,05	0,07	6,16	28,0
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Suc de lămâie	1,6	-	-	-	-
	- Sare	0,5	-	-	-	-
2	Supă cremă de broccoli	300				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	10	0,3	0,04	0,52	2,9
	- Varză	10	0,25	0,012	0,5	7,0
	- Spanac	5	0,14	0,015	0,1	1,15
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	6,0
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Sarmale leneșe cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Crupe de orez	30	2,99	0,39	19,58	93,70
	- Varză	25	0,9	0,05	2,35	14,0
	- Piureu de tomate	5	0,4	0	1,2	6,5
	- Ceapă	10	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
5	Compot de fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prânz			30,54	23,71	105,55	655,95
Total a opta zi			39,9	26,72	167,4	977,07

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu cașcaval	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,4	0,650	34,96	167,0
	- Ouă	14	1,78	1,62	0,1	21,98
	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39,66
	- Drojdie de panificație	2	-	-	-	-
	- Cașcaval	30	6,96	8,85	-	109,2
2	Suc	1/200	0,2	-	24,0	96,0
Total dejun			14,38	15,48	59,14	433,84
Prînz						
1	Salată	80				
	- Varză	35	0,63	0,035	1,64	9,8
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	6,4
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Porumb conservat	4	0,195	0,065	1,135	5,95
	- Ardei dulce	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Verdețată	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
2	Borș cu sfeclă roșie și smîntînă	300				
	- Sfeclă	30	0,45	0,03	2,64	12,0
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ardei	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Smîntînă 10%	10	0,28	1,0	0,4	12,00
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Patrunjel	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	8	-	-	-	-
3	Pîrjoală de pește în sos de legume	70/50				
	- Fileu de pește hec	70	11,55	1,26	-	57,4
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,72	-	2,37	11,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
4	Terci din crupe de porumb cu unt	150				
	- Crupe de porumb	35	4,025	0,45	21,7	110,6
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	0,8	-	-	-	-
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Suc de lămâie	2	0,016	0,004	0,15	0,66
Total prînz			24,63	16,20	79,01	569,31
Total a noua zi			39,01	31,68	138,15	1003,15

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Burgher cu carne de pui	1/200				
	- Chiflă	1/80	6,48	0,8	39,04	193,6
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Varză	15	0,27	0,015	0,705	4,2
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,2
	- Verdeță	0,5	0,03	0,005	0,075	0,49
	- Ulei	2	-	1,99	-	17,98
	- Castraveți murați	10	0,1	0,02	0,3	1,2
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
2	Fruct	1/200	0,4	-	24,0	96,0
Total dejun			29,37	8,22	64,81	460,07
Prânz						
1	Salată	80				
	- Varză	40	0,72	0,04	1,88	11,2
	- Morcov	30	0,39	0,03	2,07	9,6
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Semințe de floarea soarelui	5	1,03	2,64	0,52	30,05
	- Ulei	6	-	5,99	-	53,94
	- Suc de lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
2	Supă cremă de legume	300				
	- Cartofi	60	0,14	0,28	11,4	53,9
	- Ceapă	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Morcov	8	0,112	0,016	0,66	3,28
	- Rădăcină de țelină	2	0,052	0,012	0,26	1,36
	- Mazăre uscata	10	2,05	0,2	5,33	29,8
	- Tomate	8	0,06	0,02	0,42	2,0
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Ceapă	10	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,95	5,1
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
5	Compot din fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prânz			31,61	24,04	111,37	693,91
Total a zecea zi			60,98	32,26	176,18	1153,98