

„COORDONAT,,

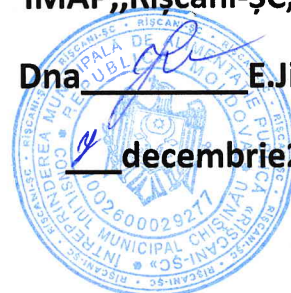
”

„APROBAT,,

CSP Chişinău
Dna E.Tcaci
decembrie 2022



Administrator interimar
IMAP,,Rîşcani-ŞC,,
Dna E.Jidobina
decembrie 2022



MENIU-MODEL

(STIL SUEDEZ)

ALIMENTAȚIA COPILOR DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT

PREUNIVERSITAR SECTORUL RÎŞCANI MUN.CHIŞINĂU

PENTRU PERIOADA IARNA ANUL DE ÎNVĂȚĂMÎNT 2022-2023

(clasele I-IV)

CHIŞINĂU 2022

Meniu model unic pentru elevi din instituțiile preuniversitare stil masa suedeza pentru anul de învățământ 2022-2023 (sezon iarna)

I ZI - LUNI

Denumirea bucatelor pentru masa suedează	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	132,50
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/10		5,50	6,23	43,00	191,90
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	5,00	5,00	1,00	2,50	18,20	32,90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cumagiun	1/15/30		2,80	0,51	14,40	113,10
Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Magiun	15,00	15,00	0,37	0,15	8,40	33,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,10	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	150	0,53	0,00	14,90	62,04
COSTUL DEJUNULUI :						15,85
TOTAL:			12,55	9,11	97,49	530,13
Dejun varianta II						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125,00	3,62	2,37	18,12	132,50
Terci viscos orez cu unt,zahăr, fructe (mere/bostan/stafie)	1/120/5/10/50		2,48	4,70	31,97	195,81
Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	115,10
unt	3,50	3,50	0,03	2,87	0,03	27,30
Zahăr	7,00	7,00	0,10	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete, stafide	10,00	10,00	0,18	0,08	6,30	25,00
Tartină cu unt	1/10/35		2,92	8,62	16,94	168,25
Piine de grâu, piine de grâu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,14	74,80
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	7,61	32,33
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL:			9,08	15,71	74,64	528,89
PRÎNZUL						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	5,00	2,30	55,91
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și arpacaș	1/250		3,51	2,34	26,11	165,78
Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
Arpacaș	20,00	19,80	1,98	0,26	13,06	64,10
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	45,00
Tomate în suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/50		20,97	3,69	11,16	174,96
Carne de pui	117,00	60,00	20,48	1,64	0,82	117,50
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	45,00
Ceapă	16,00	13,44	0,23	0,00	9,20	5,64
Morcov	15,00	9,60	0,16	0,01	0,84	4,92
Tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Paste făinoase cu unt și brînză tare la cuptor (prelucrare termică)	1/150		10,51	13,28	54,45	152,40
Paste făinoase (din făina integrala)	52,50	52,50	5,25	0,68	38,85	192,30
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20,83	20,00	5,20	4,40	15,50	77,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,80
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,06	1,86	50,40	288,75
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	55,00	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	55,00	55,00	3,60	1,20	24,00	141,90
COSTUL PRÎNZULUI						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			43,45	52,34	159,29	899,06
TOTAL PE ZI :			56,00	61,45	256,78	1429,19

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1,1:4,1

II ZI - MARȚI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Budincă din brânză	1/70		12,08	8,16	8,12	181,94
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,80	65,30	10,53	5,92	0,66	132,26
Făină de grâu	4,00	4,00	0,40	0,04	2,92	14,32
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă de găină,categoria extra	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2,00	2,00	0,02	1,31	0,02	12,48
Terci din griș pe lapte natural, unt	1/100		4,48	4,32	30,00	136,80
Griș	22,20	22,20	2,50	0,15	16,12	75,70
Lapte, 2,5% grăsime	65,00	65,00	1,95	1,30	3,25	33,80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/25		2,07	4,40	12,07	105,67
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,67
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
Lapte, 2,5% grăsime	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/100	100,00	0,35		9,94	41,36
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL:			24,98	21,96	78,69	569,77
Dejun varianta II						
Mere proaspete	1/100	100,00	21,44	0,00	9,94	41,36
Papanasi din brânză de vaci	1/70		11,35	9,61	8,08	179,92
Brânză (9% grăsime)	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
Făină de grâu	6,00	6,00	0,60	0,06	4,38	21,48
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Ouă	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
Unt	2,00	2,00	0,02	1,31	0,02	14,96
Terci vâscos de ovăz cu unt	1/100		3,00	4,73	21,32	137,30
Ovăz	40,00	39,06	4,76	2,32	26,13	98,30
Unt	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Tartină cu magiun	10/30		3,09	0,52	22,44	102,10
Pâine de grâu/piine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
Cacao cu lapte natural	1/200		4,00	2,70	14,63	74,90
Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	11,45
TOTAL:			42,88	17,56	76,41	535,58
COSTUL DEJUNULUI :						15,85
PRÎNZUL						
Morcov sotat cu unt	1/50		0,58	8,24	2,89	43,70
Morcov	50,00	40,00	0,52	0,04	2,80	16,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,00	3,00	0,03	2,87	0,05	27,30
Sfeclnic cu cartofi	1/250		2,72	5,07	17,29	89,05
Sfeclă	51,10	40,88	0,69	0,00	4,42	17,58
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată/frunze de dafin	0,5/1,00	0,5/1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50	125,00	26,73	9,31	6,61	160,55
Pulpă de găină	130,00	90,00	25,65	4,86	0,00	101,90
Ulei nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Tomate în suc propriu	15,00	15,00	0,15	0,06	0,45	2,85
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/20		7,50	8,83	32,25	257,70
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	29,70	131,70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	15,00	15,00	3,00	5,10	2,50	98,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
COSTUL PRÎNZULUI						14,35 lei
SUMA PRÎNZ+DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			46,26	33,55	121,91	874,76
TOTAL PE ZI :			55,52	51,11	200,60	1444,53
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide1:0,9:4			

III ZI - MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru masa suedează	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Gulaș din carne de (pasăre/vită/porc degresat,dezosat) cu sos	1/40/40		12,58	3,04	14,28	154,34
Carne debovină	60,00	45,00	10,50	0,84	0,42	67,50
Ulei rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	15,00	15,00	1,50	0,15	10,90	53,70
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din grâu cu unt	1/150/5		3,00	4,50	16,50	169,10
Grâu	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	17,35	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Mere proaspete	1/100	1/100	0,53	0,00	14,92	62,04
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL:			20,04	8,90	77,45	522,17
Dejun varianta II						
Fruite proaspete (mere, citrice,banane)	1/150	150,00	0,84	0,25	18,50	93,50
Bitoc tocat din carne de (pasăre/vită/porc degresat,dezosat)	1/65		26,65	9,81	-	170,98
Pulpă de găină	100,00	90,00	25,65	4,86	0,00	153,00
Ulei	2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din hrișcă cu unt	1/100		8,90	8,75	14,66	116,80
Hrișcă	26,00	24,75	8,83	0,50	14,60	89,50
Unt	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Ceai cu zahăr	200,00		0,10	0,00	15,20	30,59
Ceai	2,00	0,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,10	0,00	6,93	28,41
Tartină cu cașcaval	1/10/30		6,98	4,37	14,40	119,21
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic cașcaval (45-50% grăsimi)	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
	10,50	10,00	2,62	2,72	0,00	39,11
TOTAL			43,26	23,00	56,76	531,08
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,45	5,01	2,82	44,49
Varză	45,00	36,00	0,29	0,00	1,94	11,16
Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
Ceapă	5,00	4,50	0,08	0,01	3,00	1,41
Ulei nerafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și cu tăieței de casă și smântină(prelucrare termică)	1/250/20		3,86	6,34	34,81	198,78
Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,08	9,58	40,32
Paste făinoase	30,00	30,00	3,00	0,50	22,20	108,00
Morcov	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Smântină (grăsimea pînă la 15%)	5,00	5,00	0,15	0,75	0,16	10,80
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Ulei nerafinat	3,00	3,00	0,00	5,00	0,00	27,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pește „Macrou ” înăbușit cu legume	1/60/50		7,75	20,82	2,47	108,96
Pește de mare „Macrou ”	108,34	65,00	11,05	15,60	0,00	51,35
Ceapă	25,00	20,00	0,26	0,20	1,40	8,20
Morcov	25,00	23,25	0,19	0,02	0,70	2,70
Tomate în suc propriu	10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	1,71
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Terci viscos arpacaș	1/150		5,96	3,36	19,20	251,34
Arpacaș	49,95	49,45	5,93	0,49	19,10	176,54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,10	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe citrice	1/200		0,47	0,00	15,68	65,26
Portocale ori mandarine	75,00	52,50	0,47	0,05	5,78	24,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
COSTUL PRÎNZULUI						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			27,04	37,63	122,98	931,33
TOTAL PE ZI :			47,08	46,53	200,43	1453,50
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1,1:4,3			

IV ZI - JOI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Ou de găină fiert, dietetic, categoria extra	1 buc.	40,00	4,52	9,82	0,35	49,76
Terci viscos din hrișcă cu unt	1/150		4,49	3,24	27,86	159,84
Hrișcă	37,50	37,13	4,46	0,37	27,81	132,54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu brânză tare	1/15/40		3,19	4,58	19,27	161,40
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15,63	10,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Lapte natural fiert ,2.5 % grăsimi	1/200	200,00	6,00	2,00	10,00	104,00
Banane	1/100	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
COSTUL DEJUNULUI :						15,85
TOTAL			17,16	19,64	61,08	537,30
Dejun varianta II						
Mere proaspete	1/100	100,00	0,35	-	9,94	41,30
Omletă din ou de găină (categorie extra)	1/50		9,71	12,05	1,22	126,88
Ouă	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte, 2.5 % grăsimi	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din mei cu lapte natural, zahăr	1/100		3,13	1,62	16,31	120,64
Mei	22,50	22,28	2,45	0,94	16,26	84,20
Lapte	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Tartină cu unt Tărănesc	1/10/30		7,14	4,53	19,20	154,90
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Cacao cu lapte natural	1/200		4,00	2,70	22,55	91,86
Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
TOTAL:			20,45	25,25	72,34	535,58
COSTUL DEJUNULUI :						15,85
PRÎNZUL						
Salată din sfeclă cu caise	1/75		1,23	4,95	16,58	113,35
Sfeclă	73,05	55,5(fiartă)	1,20	0,00	7,80	35,25
Caise/stafide	7,65	7,50	0,03	0,00	1,30	5,10
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ciorbă din varză și cartofi și smântână(prelucrare termică)	1/200		1,61	5,06	12,47	148,59
Varză	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Smântină (grăsimi până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pirjoală din pește	1/60		9,92	7,54	7,20	160,40
Pește de mare „Macrou”	90,00	51,30	8,72	2,41	0,00	74,90
Pâine de grâu	15,00	15,00	1,20	0,18	7,20	40,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piure de cartofi	1/150		3,66	4,60	28,42	164,60
Cartofi	200,00	144,00	3,02	0,14	27,36	115,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte, 2,5 % grăsimi	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	37,40
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	130,14
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	20,00	74,80
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
COSTUL PRÎNZULUI						14,35 lei
SUMA PRÎNZ + DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			25,63	24,25	146,36	979,58
TOTAL PE ZI :			42,79	43,89	207,44	1516,88
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucid 1:1,1:4,1			

Meniu model unic pentru elevi din instituțiile preuniversitare stil masa suedeza pentru anul de învățământ 2022-2023 (sezon iarna)

V ZI - VINERI

Denumirea bucatelor pentru masa suedează	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Terci din cereale integrale cu lapte și unt	1/150		7,50	4,30	38,55	241,80
Lapte (2.5 % grăsime)	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cereale integrale	50,00	50,00	5,00	2,00	33,50	162,50
Unt	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu brânză tare	1/15/30		6,60	5,25	14,40	135,60
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,63	15,00	3,90	4,05	0,00	58,20
Ceai cu lapte	1/200		1,50	1,00	9,57	56,59
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,10	0,00	6,93	28,41
Lapte, 2.5 % grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/170	1/119	1,02	0,36	26,20	105,90
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL						
			16,62	10,55	88,72	539,89
Dejun varianta II						
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/170	1/119	1,02	0,36	26,20	105,90
Terci din hrișcă cu lapte, unt	1/150		8,90	8,75	26,84	252,84
Hrișcă	37,50	37,12	4,31	0,74	21,90	127,34
Unt	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Lapte, 2.5 % grăsime	97,50	97,50	2,93	1,95	4,88	50,70
Tartină cu unt Tărănesc ,magiun	10/30		3,31	8,73	19,26	154,90
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Unt țărănesc (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Ceai cu zahăr	200,00		0,10	-	15,20	24,36
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,10	0,00	6,93	24,36
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL:			16,39	19,85	87,50	538,00
PRÎNZUL						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1,02	4,99	7,06	76,27
Cartofi	25,00	18,00	0,36	0,02	3,42	14,40
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Sfeclă	15,00	12,00	0,20	0,00	1,30	5,16
Castraveți murați(1,5gr sare/100gr produs)	15,00	13,95	0,11	0,00	0,42	1,67
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă cu cartofi,legume și smântină (prelucrare termică)	1/250/20		6,64	5,11	11,22	154,73
Cartofi	80,00	57,60	5,10	0,08	5,10	63,90
Varză proaspătă	70,00	56,00	0,45	0,00	3,02	17,36
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,16
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	4,13
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Smântină (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Frunze de dafin	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de bovină/porc/(degresată,dezosată)pasăre înăbușită în sos	1/50	-	22,61	15,57	6,23	208,38
Carne de bovină (pulpă fără os)	80,00	48,00	22,30	9,92	0,00	149,60
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	10,80	0,17	0,00	0,96	4,23
Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din fulgi de ovăz	1/150		2,03	12,87	20,15	189,48
Fulgi de ovăz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	23,59	95,92
Fructe uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
COSTUL PRÎNZULUI						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			41,51	40,64	116,25	987,28
TOTAL PE ZI			58,13	51,19	204,97	1527,17

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

Meniu model unic pentru elevi din instituțiile preuniversitare stil masa suedeza pentru anul de învățământ 2022-2023 (sezon iarna)

VI ZI - LUNI

Denumirea bucatelor pentru masa suedează	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Terci vâcos din orez cu unt,fructe(mere ori bostan ori stafide,caise)	1/100/5/50		2,19	5,14	32,22	160,71
Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Fructe uscate, stafide,caise	10,00	10,00	0,18	0,08	6,30	25,00
Tartină cu unt Țărănesc	1/10/30		3,69	8,88	27,72	158,10
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,14	78,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	26,54
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	24,36
Mere coapte	1/160	1/160	0,35	0,00	48,90	197,00
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL:			6,51	17,77	92,37	542,35
Dejun varianta II						
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/15		7,50	14,23	27,30	305,20
Grâu ,orz	37,50	37,50	4,47	0,86	24,75	131,70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	15,00	15,00	2,00	7,00	1,66	98,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu brânză tare	1/15/35		7,14	4,53	19,20	132,51
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,40
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10,50	10,00	2,62	2,72	0,00	39,11
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,10	0,00	7,07	32,33
Ceai	2,00	2,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	10,00	10,00	0,06	0,02	0,54	1,74
Mere proaspete	1/150	150	0,53	0,00	14,92	62,04
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL			12,20	10,05	84,66	532,08
PRÎNZUL						
Salată din varză proaspătă	1/50		0,22	5,00	2,30	55,90
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		12,19	2,45	19,58	187,61
Cartofi	67,00	72,00	0,56	0,03	5,32	88,11
Mazăre uscată	20,00	19,80	1,46	0,40	12,47	72,27
Morcov	15,00	12,00	10,00	0,01	0,84	4,92
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdețică (mărar ,pătrunjel)	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
Apă	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bătută din fileu de găină la aburi	1/50		20,80	15,73	6,00	126,50
Fileu de pui	66,70	66,70	13,80	5,87	4,00	81,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00		5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	
Terci vâcos din fulgi de ovăz	1/150		2,03	12,87	20,15	189,48
Fulgi de ovăz	49,90	49,90	2,00	10,00	20,10	162,18
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Suc din fructe(adaos de zahăr până la 5% per 100 ml)	1/200		1,60	0,00	32,20	142,00
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
COSTUL PRÎNZULUI						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			45,39	38,15	128,23	963,99
TOTAL PE ZI :			51,90	55,92	220,60	1506,34
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1: 0,9:1,1:3,6			

Meniu model unic pentru elevi din instituțiile preuniversitare stil masa suedeza pentru anul de învățământ 2022-2023 (sezon iarna)

VII ZI - MARȚI

Denumirea bucatelor pentru masa suedează	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Pulpă de găină înăbușită	1/60		15,28	17,25	12,96	147,89
Pulpă de găină	75,00	67,50	14,70	15,20	0,00	114,75
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din cereale integrale (arpacaș,orz,grâu)	1/150/5		5,96	3,36	33,18	203,84
Arpacaș	49,95	49,45	5,93	0,49	33,13	176,54
Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Ceai cu zahăr	1/200		1,50	1,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/35	35,00	2,84	0,42	16,80	93,40
Fruite proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	1/150	0,53	0,00	14,90	62,04
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL						
Dejun varianta II			26,11	22,03	84,91	537,76
Fruite proaspete (mere, citrice,banane)	1/100	100,00	0,63	0,07	7,70	32,90
Șnițel natural din pulpă de găină	1/65	65,00	26,65	9,81	-	197,95
Pulpă de găină	100,00	90,00	25,65	4,86	0,00	153,00
Ulei	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	45,00
Sare iodată	2,00	2,00	-	-	-	-
Terci din orz cu unt	1/100		8,90	8,75	14,66	104,47
Orz	25,00	25,00	2,32	0,27	18,23	77,17
Unt	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	0,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	15,00	7,00	7,00	0,00	6,93	28,41
Tartină cu unt Tărănesc	1/10/30		6,98	4,37	19,20	168,25
Piine de grâu, piine de grâu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
TOTAL:			43,26	23,00	56,76	534,16
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
PRINZUL						
Salată din mazăre conservată (prelucrare termică)	1/65		0,58	8,24	2,89	79,03
Mazăre conservată	77,00	77,00	3,85	0,15	10,01	30,80
Ceapă uscată	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Supă cu cartofi și paste făinoase	1/250		5,78	4,23	22,21	161,91
Cartofi	67,00	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
Paste făinoase	25,50	25,37	5,57	0,25	13,69	76,87
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Tomate în suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin	1,00	1,00	-	-	-	-
Chiftelute carne de vită/porc/pasăre(degresat dezosat)	1/70/50		10,67	11,22	10,26	102,70
Vită	44,33	38,00	5,37	1,86	0,00	39,90
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
Ceapă	21,00	17,64	0,30	0,04	12,80	5,64
Morcov	21,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,54
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
Tomate în suc propriu/Sare iodată	8,00/0,5	8,00/0,5	0,08	0,03	0,24	1,52
Cartofi copti cu brinză tare	1/200/20		7,05	13,96	31,46	243,46
Cartofi	250,00	250,00	5,00	0,25	39,00	207,50
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0,00	33,69	95,92
Fruite uscate	20,00	20,00	0,64	0,00	13,60	54,60
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Lămție (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
COSTUL PRINZULUI						14,35 lei
SUMA PRINZ +DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			33,29	39,75	148,51	945,52
TOTAL PE ZI :			59,40	61,78	233,42	1483,28
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

VIII ZI - MIERCURI

Denumirea bucatelor pentru masa suedeză	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Omletă din ou de găină (cat. extra)	1/50		7,21	12,05	1,22	117,89
Ouă de găină ,categoria extra	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
Lapte, 2,5 % grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	3,96	0,00	35,96
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din cereale integrale (crupe) pe lapte natural	1/150		6,92	5,15	26,97	195,69
Orz	33,30	32,97	3,96	0,33	22,09	117,69
Lapte, 2,5% grăsime	97,50	97,50	2,93	1,95	4,88	50,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/35		3,28	4,52	16,87	132,45
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Ceai cu zahăr	200,00		0,10	0,00	15,20	30,59
Ceai	2,00	0,00	0,00	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,10	0,00	6,93	28,41
Mere proaspete	1/150	150,00	0,53	0,00	14,40	62,04
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL						
Dejun varianta II						
Ou de găină fiert,dietetic, categoria extra	1 buc.	40,00	4,52	9,82	0,35	49,76
Terci viscos din hrișcă cu unt	1/150		4,49	3,24	21,99	202,14
Hrișcă	37,50	37,13	4,31	0,74	21,90	127,34
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Tartină cu cscaval	1/10/35		3,19	4,58	19,27	132,26
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Cașcaval	10,42	10,00	2,60	2,70	0,00	38,81
Cacao cu lapte natural	1/200		4,00	2,70	14,63	91,86
Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Mere proaspete	1/150	150,00	0,53	0,00	14,40	62,04
COSTUL DEJUNULUI :						15,85
TOTAL:			16,73	20,34	70,64	538,06
PRINZUL						
Salată din cartofi	1/65		1,59	5,01	13,91	55,89
Cartofi	90,00	64,80	1,30	0,06	12,31	3,83
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Borș cu cartofi și varză poaspătă,smîntînă(prelucrare termică)	1/250/20		2,44	11,96	16,41	163,89
Sfeclă	50,00	40,00	0,68	0,00	4,32	17,20
Varză	50,00	40,00	0,32	0,00	2,16	12,40
Cartofi	60,00	43,20	0,86	0,04	8,21	34,56
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Pătrunjel verde	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peste copt cu sos	1/60/50		10,30	12,60	3,52	149,89
Pește	108,34	65,00	11,05	1,11	0,00	51,35
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	10,00	10,00	1,50	0,10	7,40	36,50
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din crupe (hrișcă,orez)	1/150		2,60	8,94	21,89	279,60
Hrișcă	71,40	70,69	8,48	0,71	47,36	252,30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)/Sare iodată	3,5/0,3	3,5/0,3	0,03	2,87	0,05	27,30
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,00	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
COSTUL PRINZULUI						14,35 lei
SUMA PRINZ+DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			51,32	40,61	118,60	973,03

IX ZI - JOI

Denumirea bucatelor pentru masa suedează	Masa medie zilnică pentru un copil gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Budincă din brinză cu paste făinoase	1/200		14,68	11,26	28,01	272,23
Brinză (9 % grăsime)	65,00	65,00	10,40	5,85	0,65	130,65
Paste făinoase	25,00	25,00	3,00	0,39	22,20	70,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Ouă de găină, categoria extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
Unt	4,00	4,00	0,00	3,28	0,04	29,30
Tartină cu magiun	1/10/30		3,74	0,68	28,08	137,45
Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Magiun	10,00	10,00	0,50	0,20	11,28	44,00
Ceai cu lămâie	1/200		0,46	0,02	7,61	32,33
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)	1/150	150	0,84	0,25	18,50	93,50
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL			19,72	12,21	82,20	535,51
Dejun varianta II						
Budincă din brinză	1/70		12,28	8,16	8,12	181,84
Brinză de vaci (9 % grăsime)	65,80	65,30	10,53	5,92	0,66	132,20
Făină de grâu	4,00	4,00	0,40	0,04	2,92	14,32
Zahăr	3,00	3,00	0,50	0,00	2,97	10,40
Ouă de găină, categoria extra	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2,00	2,00	0,02	1,31	0,02	12,48
Terci din fulgi de ovăz	1/100		6,92	5,15	30,00	103,00
Fulgi de ovăz	22,20	22,09	2,50	0,15	16,12	75,70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/30		2,07	4,40	12,07	119,10
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30,00	30,00	2,43	0,30	14,40	80,10
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Ceai cu zahăr	1/200		0,40	0,00	7,07	30,59
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)	1/150	150,00	0,84	0,25	18,50	93,50
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL:			28,11	21,96	78,69	528,03
PRINZUL						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	2,00	2,30	28,91
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ciorbă țărănească și smântână (prelucrare termică)	1/250/10		5,78	3,23	34,89	224,27
Cartofi	115,50	75,00	2,31	0,12	22,75	95,87
Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Tomat în pulpă	20,00	20,00	0,24	0,00	0,90	4,40
Ulei nerafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Rădăcină de țelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar /Sare iodată	1,35/0,5	1,3/0,5	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
Frunze de dafin	1,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pîrjoală din pulpă de găină	1/60		13,21	5,39	7,92	140,38
Carne de pui	80,00	60,00	12,48	5,28	3,60	71,40
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,73	0,11	4,32	24,03
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Piure de mazăre uscată	1/150		17,19	5,05	39,60	275,78
Mazăre uscată	75,70	75,32	17,32	0,75	39,92	236,51
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,25	5,25	0,03	4,30	0,05	39,27
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
COSTUL PRÎNZULUI						14,35 lei
SUMA PRINZ +DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			45,69	15,77	164,08	993,10
TOTAL PE ZI :			67,64	33,95	246,57	1528,61

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp

X ZI - VINERI

Denumirea bucatelor pentru masa suedează	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejunul varianta I						
Carne fiertă (bovină ori carne de pui/porc degresată)	1/50		10,94	4,62	5,87	81,12
Carne de pui	70,00	52,50	10,92	4,62	3,15	67,50
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din cereale integrale (crupe)	1/150/5		8,32	8,51	46,43	251,06
Grâu ,orz, arpacas	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/35	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
Ceai cu zahăr	1/200		0,10	0,00	7,07	30,69
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,93	28,41
Fructe proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, etc.)	1/150	150	0,53	0,00	14,40	67,04
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
TOTAL						
			22,73	13,55	90,57	523,36
Dejun varianta II						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0,63	0,07	7,70	32,90
Fileu înăbușit în sos alb	1/50/40		10,94	9,06	12,96	149,44
Carne de pui	70,00	52,50	10,92	4,62	3,15	67,50
Ulei	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Piper negru	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Terci viscos porumb	1/150		4,05	9,84	26,73	204,15
Porumb	40,00	39,80	3,98	1,59	26,67	129,35
Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu cașcaval	1/15/40		6,98	4,37	19,20	119,21
Piine de grâu, piine de grâu integrală	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
cașcaval (45-50% grăsime)	10,50	10,00	2,62	2,72	0,00	39,11
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0,06	0,02	15,74	58,74
Ceai	2,00	2,00	0,40	0,00	0,14	2,18
Zahăr	7,00	7,00	0,10	-	6,93	28,41
Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
TOTAL:			22,66	23,36	82,33	564,44
COSTUL DEJUNULUI :						15,85 lei
PRINZUL						
Salată din sfeclă/ morcov	1/50		0,92	5,00	5,88	68,39
Sfeclă	68,00	54,40	0,92	0,00	5,88	23,39
Ulei nerafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Supă din legume și smântână (prelucrare termică)	1/250		5,18	11,61	24,08	151,34
Cartofi	70,00	50,00	1,01	0,05	9,58	40,32
Mazăre conservată	80,00	80,00	4,00	0,16	10,40	32,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Ulei nerafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Tomate în suc propriu	20,00	19,00	0,11	0,00	0,80	3,42
Rădăcină de țelină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Zraze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă	1/70		12,16	9,69	10,34	167,53
Carne de vită	80,00	48,00	9,70	3,36	0,00	72,00
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Piine de grâu, piine de grâu integrală	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	40,00
Ceapă	30,00	25,20	0,43	0,00	2,39	10,58
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâcos din mei	1/150		4,43	9,91	28,73	239,36
Mei	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3,50	3,50	0,03	2,87	0,05	27,30
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	-	14,87	61,26
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	40,58
Pâine	1/50/50		8,55	2,10	48,00	262,50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
COSTUL PRÎNZULUI						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						30,20 lei
TOTAL:			32,09	38,31	131,90	950,38
TOTAL PE ZI :			70,19	58,23	215,43	1473,74
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						