

COORDONAT
Şef Centrul
Sănătate Publică
Chişinău


E. Teaci
„18” 04 2019

APROBAT
Director interimar
ÎM „Piaţa Centrală”
mun. Chişinău


L. Buştiuc
„13” 04 2019

Meniu -model

*Pentru perioada septembrie-decembrie
a anului de studii 2019
pentru clasele sportive, liceu*

LUNI- I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Ou fiert	1 buc	6,22	4,79	0,48	68,43
Br.cheag tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0,00	77,85
Terci hriscă	1/150	7,03	11,66	35,51	301,15
Fructe proaspete	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Pâine fort a.folic	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		16,80	17,74	80,37	589,65
Prînz clasele I-IV					
Salată varză proaspătă și morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste făinoase/smântână pr.termic	250/20	3,03	6,29	22,94	160,81
Pârjoală coaptă	1/50	9,30	6,19	11,80	122,81
Mazare fiarta	1/150	16,51	5,97	37,57	267,60
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete sezoniere	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
Pâine (fort acid folic,Fe) /pâine secară	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		36,91	24,96	154,14	977,04
Prînz clasele V-VIII					
Salată varză proaspătă și morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste făinoase/smântână(pr.termic)	250/20	3,03	6,29	22,94	160,81
Pârjoală coaptă	1/75	17,40	9,19	17,80	182,81
Mazare fiarta	1/200	21,51	7,87	49,57	356,60
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete sezoniere	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
Pâine (fort acid folic,Fe) /pâine secară	50/50	8,55	2,10	4,80	262,50
		52,26	30,51	144,10	1201,14

Prînz clasele IX-XII					
Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Supă cu cartofi și paste făinoase/smântână pr.termic	250/20	3,03	6,29	22,94	160,81
Pârjoală coaptă	1/100	23,33	12,32	12,00	244,78
Mazare fiarta	1/200	21,51	7,87	49,57	356,60
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete sezoniere	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
Pâine fort.Fe ,acid folic /pâine secară	75/50	10,58	2,40	60,00	329,25
		60,22	33,94	193,50	1329,86
Total I		53,71	42,70	234,51	1566,69
Total II		69,06	48,25	224,47	1790,79
Total III		77,02	51,68	273,87	1919,51

MARȚI-I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/15	0,1	6,3	0,15	112,2
Omleta cu brânza ch.tare (45% gr.)	1/75	9,17	10,35	1,43	139,31
Terci din ovăz rar cu lapte (2,5% gr)	1/150	8,11	8,57	33,06	187,11
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Pâine,fort acid folic,Fe	1/50	4,05	0,60	24,00	133,50
		21,48	25,83	73,94	625,77
Prânz clasele I-IV					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână(pr.termic)	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală carne vită(coaptă)	1/75	9,63	12,53	7,2	142,11
Pireu de cartofi	1/150	4,35	4,97	35,47	195,87
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine (fort acid folic,Fe) /pâine secară	30/50	6,75	1,5	38,4	210,9
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	87,22
		24,10	31,24	153,53	947,07
Prânz clasele V-VIII					
Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână (pr.termic)	250/10	1,61	6,99	10,3	112,67
Pârjoală carne vită(coaptă)	1/75	12,84	7,66	9,6	172,11
Pireu de cartofi	1/200	5,8	6,62	47,3	261,2
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	90,22
Pâine (fort acid folic,Fe) /pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		32,59	28,92	189,36	1163,75

Handwritten signature

Prînz clasele IX-XII

Salată Vitamin	1/100	0,62	4,96	12,33	96
Sci din varză și cartofi cu smântână (pr.termic)	400/20	2,92	14,38	16,75	210,91
Pârjoală din carne de vită(coapta)	1/75	12,84	7,66	9,6	172,11
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Chfla cu scorțișoară	1/50	3,94	5,58	34,1	204,7
Fructe proaspete	1/100	1,47	0,43	32,34	90,2
Pâine fort.Fe ,acid folic /pâine secară	75/50	8,55	2,1	48	262,5
		36,31	41,73	228,69	1399,87
Total I		45,58	57,07	227,47	1572,84
Total II		54,07	54,75	302,63	1789,52
Total III		57,79	67,56	302,63	2025,64

Miercuri I săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/15	0,09	12,3	0,14	112,2
Papanasi br.vaci cu gem	50/15	8,5	5,71	18,98	187,55
Terci griș lapte(2,5%gr.)	1/150	5	1,75	25,32	136,30
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Fructe proaspete sezoniere	1/50	0,45	0,05	5,56	23,50
Pâine fort Fe ,acid folic	1/50	4,5	1,5	24	129
		18,59	21,32	89,30	642,20
Prînz clasele I - IV					
Legume proaspete	50/50	1	0	6	30,04
Supă cartofi mazăre uscata	1/250	8,33	5,32	27	188,15
Pește copt cu legume	75/50	10,91	7,82	4,6	154,67
Terci porumb	1/150	4,12	6,85	27,60	181,07
Compot de portocale	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Pâine fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		33,07	22,09	136,97	918,73
Prînz clasele V-VIII					
Legume proaspete	50/50	1	0	6	30,4
Supă cartofi, mazăre uscata	1/250	8,33	5,32	27	188,15
Pește copt cu legume	75/50	10,91	7,82	4,6	154,67
Terci porumb	1/200	5,49	9,15	36,80	241,5
Compot din fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	90,22
Pâine fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		35,42	24,68	167,73	1069,74

Prînz clasele IX-XII					
Legume proaspete/verd.	100/5	1,75	0,22	6,25	16,95
Supă cartofi mazăre uscată	1/400	13,32	8,51	43,2	301,4
Pește copt cu legume	150/100	21,52	13,15	6,9	276,31
Terci porumb	1/200	5,49	9,13	36,80	241,42
Compot de fructe	1/200	0,16	0	23,77	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,98	0,29	21,56	90,22
Pâine ,fort acid folic /pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		53,80	33,70	198,48	1357,85
Total I		51,66	43,41	226,27	1560,93
Total II		54,01	46,00	257,03	1711,94
Total III		72,39	55,02	287,78	2000,05

Joi I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânză ch.tare 45% gr.	1/20	5,2	5,4	0	77,62
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci din orez cu lapte(2,5% gr)	1/200	6,16	2,85	38,55	232,49
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine (fort.acid folic,Fe) /pâine seacă	50/25	4,28	1,05	24,00	131,25
		15,75	17,51	77,95	569,81
Prânz clasele I-IV					
Vinegretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnic ca la Leningrad/sm pr.termic	250/10	2,7	6,36	19,26	140,88
Chifteluțe din carne de pui/sos	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Paste fierte	1/150	5,13	4,86	37,79	220,5
Fructe proaspete	1/50	0,90	0,10	11,12	23,50
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,77	102,3
Pâine fort.Fe,acid folic /pâine seacă	50/30	6,75	1,5	38,4	210,9
		31,13	35,1	159,86	1018,56
Prânz clasele V-VIII					
Vinegretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnic ca la Leningrad/sm. pr.termic	250/10	2,7	6,36	19,26	140,88
Chifteluțe carne de pui/SOS	60/50	13,88	12,24	15,14	190,36
Paste fierte	1/200	6,84	6,48	50,38	294
Fructe proaspete	1/50	0,90	0,10	11,12	23,50
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,77	102,3
Pâine fort,Fe ,acid folic /pâine seacă	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		34,64	37,32	182,05	1143,66

Prînz clasele IX-XII					
Vinigretă	1/100	1,61	10,04	9,38	130,12
Rasolnic ca la Leningrad/sm.pr termic	400/20	4,78	13,37	31,32	257,4
Chifteluțe din carne de pui/sos	120/100	27,76	24,48	30,28	380,7
Paste fierte	1/200	6,84	6,57	50,38	294
Fructe proaspete	1/50	0,90	0,10	11,12	23,50
Băutură din fructe	1/200	0,16	0	28,77	102,3
Pâine fort Fe,acid folic /pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		52,63	56,96	221,25	1517,27
Total I		46,88	52,61	237,81	1588,37
Total II		50,39	54,83	260	1713,47
Total III		68,38	72,34	337,95	2087,08

Vineri I săptămână	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Br.cheag tare gr.45%	1/15	2,6	2,7	0	58,21
Șnițel pui	1/30	8,87	8,4	5,29	106,96
Teci din grâu (puhav)	1/150	6,95	4,84	38,65	244,59
Cacao cu lapte	1/200	3,00	2,00	24,80	121,60
Pâine ,fort acid folic,Fe /pâine secară	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
		27,36	19,32	102,34	715,56
Prânz clasele I-IV					
Salată legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi,varză/smântână/ver d.	250/10/3	2,6	7,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	100/50	19,17	13,84	28,08	284,4
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,12	47
Pâine fort acid folic,Fe /pâine secară	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
		29,48	27,39	128,94	852,14

Prânz clasele V-VIII					
Salată legume pr.	1/100	0,71	4,96	9,6	89,12
Borș cu cartofi,varză/smântână pr.termic/verd.	250/10/3	2,6	7,11	18,27	145,12
Pilaf cu carne pui	150/75	28,75	21,3	42,13	431,54
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,12	47
Pâine fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		41,67	35,57	157,39	1077,58

Hayko

Luni-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Ou fiert	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Terci hriscă puhav	1/150	6,99	5,46	35,44	244,68
Ceai cu lămâe	200/5	0,05	0	15,3	53,65
Pâine fort.Fe ,acid folic /pâine secară	1/50	4,05	0,6	24	133,5
		16,35	18,26	75,23	563,83
Prînz clasele I-IV					
Legume coapte	1/100	1	5,16	7,17	69,23
Supa cartofi și taiței	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Șnițel pui	1/75	22,17	20,95	13,22	266,84
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	51,16
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,1	5,5	47,05
Pâine ,fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		38,44	36,49	148,34	1001,09
Prînz clasele V-VIII					
Legume coapte	1/75	1	5,16	7,17	69,23
Supa cartofi și taiței	1/250	2,74	2,27	22,74	120,66
Șnițel pui	1/75	22,17	20,95	13,22	266,84
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pateu copt	1/60	7,12	5,46	25,1	193,6
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	47,05
Pâine fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		45,96	41,95	178,95	1245,83

Prînz clasele IX-XII

Legume coapte	1/100	1	5,16	7,17	69,23
Supa cartofi și taiței/sm	1/250	3,3	6,27	23,38	160,66
Șnițel pui	1/100	29,56	27,92	17,5	355,65
Pireu de cartofi	1/200	3,32	5,91	23,44	183,65
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pateu copt	1/60	7,12	5,46	25,1	193,6
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	52,05
Pâine fort.Fe ,acid folic/pâine secară	75/50	10,58	2,4	60	329,25
		55,94	53,22	195,87	1446,39
Total I		54,79	54,75	223,57	1564,92
Total II		62,31	60,21	254,18	1809,66
Total III		72,29	71,48	271,10	2010,22

Marți-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Colțunași lenoși	1/150	21,7	15,52	21,6	406,19
Legime proaspete	1/50	0,5	0	3	15,01
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,33	53,65
Pâine fort Fe ,acid folic	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		25,49	16,01	59,13	656,45
Prânz clasele I-IV					
Salată din legume	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la”Leningrad” /sm.pr .termic	250/20	2,98	8,36	19,58	160,88
Gulaș carne vită	50/50	12,83	9,14	4,77	157,1
Cartofi înăbușiți	1/150	3,56	8,07	31,32	153,72
Compot din fructe	1/20	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1,08	0,12	13,21	51,15
Pâine fort acid folic,Fe /pâine secară	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
		27,62	34,03	137,09	897,03
Prânz clasele V-VIII					
Salată din legume	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la”Leningrad”	250 /20	2,98	8,36	19,58	160,88
Gulaș carne vită	75/75	19,24	13,71	7,15	235,6
Cartofi înăbușiți	1/200	3,56	8,07	31,32	204,96
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,5	5,55	23,53
Pâine fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		36,06	39,7	146,21	1077,45

Prînz clasele IX-XII					
Salată din legume	1/100	1,07	6,96	6,34	87,68
Rasolnic ca la "Leningrad/sm.pr termic"	250/20	2,98	8,36	19,58	160,88
Gulaș carne vită	100/100	25,66	18,28	9,54	314
Cartofi înăbușiți	1/200	3,56	8,07	31,32	204,96
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	51,15
Pîine fort.Fe ,acid folic /pîine secară	75/75	12,83	3,15	72	393,75
		47,16	44,92	178,06	1314,72
Total I		53,11	50,04	196,22	1553,48
Total II		61,55	55,71	205,34	1733,90
Total III		72,65	60,93	237,19	1971,17

Ștefan

Miercuri-II săptămână	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Terci din ovăz cu lapte(2,5%gr)	1/150	6,17	3,4	29,9	135,87
Budincă din br./stafide /magiun	50/10/10	8,11	5,66	18,74	176,5
Cacao cu lapte (2,5% gr)	1/200	3,8	2,56	26,96	130,18
Pâine fort a/folic	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		21,38	20,3	94,9	624,15
Prînz	clasele I-IV				
Salata legume/verd.	1/100	0,73	4,96	9,6	89,12
Sci cu cartofi și varză smântână(pr.termic)	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Teci de porumb	1/150	3,93	6,60	33,73	245,61
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/50	0,5	0,5	5,55	23,53
Pâine ,fort acid folic,Fe /pâine secară	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
		24,28	30,25	127,43	938,30
Prînz	clasele V-VIII				
Salata legume/verd.	1/100	0,73	4,96	9,6	89,12
Sci cu cartofi și varză smântână(pr.termic)	250/10	1,83	8,99	10,47	131,82
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Teci de porumb	1/150	3,93	6,60	33,73	327,48
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	51,15
Pâine ,fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		27,29	30,57	147,29	1126,09

S. Xaphe

Prînz clasele IX-XII					
Salata legume/verd.	1/100	0,73	4,96	9,6	89,12
Sci cu cartofi și varză smîntînă(pr .termic)	400/20	2,68	11,98	16,6	188,27
Pește înăbușit cu legume	150/100	22,38	15,64	12,42	323,44
Teci de porumb	1/200	5,24	8,80	44,97	327,48
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,01	51,15
Pâine fort acid folic,Fe /pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		40,64	43,58	170,87	1344,26
Total I		45,66	50,55	222,33	1562,45
Total II		48,67	50,87	242,19	1750,24
Total III		62,02	63,88	265,77	1968,41

<i>Joi-II săptămână</i>	<i>Masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
	<i>(grame)</i>				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Pârjoală coaptă fileu pui	1/50	11,29	6,11	10,02	111,97
Terci grâu puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	251,78
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort a.folic /pâine secară	25/25	4,28	1,05	24	131,25
		21,72	21,81	96,58	623,45
Prânz clasele I-IV					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smântână(pr.termic)	250/10	2,4	7,02	17,44	137,02
Carne pui în sos	50/50	17,23	9,11	8,43	130,63
Pireu de cartofi	1/150	4,35	6,96	35,4	195
Compot din amestec de fructe uscate	1/200	0,5	0	31,5	124
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,01	89,03
Pâine fort.a/folic/pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		35,03	25,49	165,78	953,2
Prânz clasele V-VIII					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smântână pr.termic	250/10	2,4	7,02	17,44	137,02
Carne pui în sos	100/100	25,4	18,2	16,8	260,3
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din amestec de fructe uscate	1/200	0,5	0	31,5	124
Fructe proaspete	1/100	0,9	0,1	11,26	47
Pâine fort.a/folic/pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		44,56	34,04	175,3	1106,99

Prînz clasele IX-XII					
Legume proaspete	1/100	1	0	3	15,02
Borș cu cartofi / smîntînă	400/20	3,95	12,01	28,06	272,21
Carne pui în sos	100/100	25,4	18,2	16,8	260,3
Pireu de cartofi	1/200	5,81	6,62	47,3	261,15
Compot din amestec de fructe uscate	1/200	0,5	0	31,5	124
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,02	89,03
Pâine fort.a/folic/pâine secară	50/50	8,55	2,1	48	262,5
		46,21	39,23	196,68	1284,21
Total I		56,75	47,30	262,36	1576,65
Total II		66,28	55,85	271,88	1730,44
Total III		67,93	61,04	293,26	1907,66

<i>Dejun</i>					
Vineri II săptămână	<i>masa</i>	<i>Proteine</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoare energetică</i>
	<i>(grame)</i>				
Dejun					
Br.cheag tare gr.45%	1/20	5,22	5,42	0	77,85
Paste fierte	1/150	5,13	4,98	37,79	221,9
Pârjoală coaptă	1/50	11,61	8,16	11,9	122,39
Ceai cu lămîie	200/5	0,07	0,02	15,44	54
Pâine fort.a /folic/pâine secară	25/25	4,28	1,05	24	131,25
		26,31	19,63	89,13	607,39
Prînz clasele I-IV					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole/verdeața	1/250	5,9	5,21	21,47	155
Pârjoală naturală pui	1/75	21,65	17,85	7,11	208,47
Terci orz puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	188,82
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1	0,4	22	89,03
Pâine fort.Fe acid folic/pâine secară	50/30	6,75	2,1	38	210,5
		42,5	32	170,01	984,16
Prînz clasele V-VIII					
Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole	1/250	5,9	5,21	21,47	155
Pârjoală naturală pui	1/75	24,65	17,85	7,11	208,47
Terci orz puhav	1/150	4,53	4,83	35,37	251,76
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,02	89,03
Pâine fort.Fe ,acid folic /pâine secară	50/75	10,8	2,85	60	327
		48,04	31,04	180,24	1163,6

Prînz clasele IX-XII

Legume proaspete	1/100	1	0	6	30,04
Supă cu fasole	1/400	9,44	8,33	34,35	248
Pîrjoală naturală pui	1/100	32,87	23,8	9,48	277,96
Terci orz puhav	1/200	6,04	6,44	47,16	251,76
Compot din fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22,02	89,03
Pâine fort.acid folic/pâine secară	50/75	10,8	2,85	60	327
		61,31	41,72	207,28	1326,09
Total I		68,81	51,63	259,14	1591,55
Total II		74,35	50,67	269,37	1770,99
Total III		87,62	61,35	296,41	1933,48