

In conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>COORDONAT</b></p><br><p><b>Agenția Națională pentru Sănătate Publică</b></p><br><p><b>Șef CSP Bați</b></p><br><p>_____ CHIȘLARI Veaceslav</p><br><br><br><br><br><br><br><p>Data _____ / _____ 2025</p> | <p><b>APROB</b></p><br><p><b>Reprezentantul UAB HANDELSHUS</b></p><br><br><br><br><p>_____ CUZOR Doina</p><br><br><br><br><p>Data _____ / _____ 2025</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Meniul- Model pentru 10 zile

**pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele I-IX din instituțiile  
de educație primar, gimnazial și liceal din mun. Bălți  
în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2026**

**Atenție:** Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

| Luni      Saptămâna 1          |                                            |                   |                 |            |          |           |                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|-----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                        | Volumul bucatelor | Masa brutto gr. | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                            |                   | Dejun           |            |          |           |                          |
| 1.                             | Paste fierte cu brânză de vaci la cuptor   | 1/200/50          |                 | 16,10      | 12,25    | 48,70     | 408,60                   |
|                                | Paste făinoase din făină integrală         |                   | 65,000          | 6,50       | 0,85     | 48,10     | 234,00                   |
|                                | Sare iodată                                |                   | 1,000           | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat           |                   | 6,000           | 0,00       | 6,00     | 0,00      | 54,00                    |
|                                | Brânză albă de vaci 5%                     |                   | 60,000          | 9,60       | 5,40     | 0,60      | 120,60                   |
| 2.                             | Tartină cu unt                             | 1/20/10           |                 | 1,70       | 8,44     | 9,73      | 131,40                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic |                   | 20,000          | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                | Unt fără grăsimi vegetale 82%              |                   | 10,000          | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
| 3.                             | Ceai cu lamâie                             |                   |                 | 0,03       | 0,01     | 8,16      | 33,25                    |
|                                | Amestec din plante/fructe                  |                   | 1,000           | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Lămâie                                     |                   | 3,000           | 0,03       | 0,01     | 0,24      | 0,78                     |
|                                | Zahăr                                      |                   | 8,000           | 0,00       | 0,00     | 7,92      | 32,46                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                            |                   |                 | 17,83      | 20,69    | 66,59     | 573,25                   |

| Marti Saptămâna 1              |                                     |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                 | Volumul bucatelor | Masa brutto gr | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                     |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci din lapte cu hrișcă           | 1/200             |                | 9,38       | 10,90    | 44,08     | 333,99                   |
|                                | Crupe de hrisca                     |                   | 50,000         | 6,00       | 0,50     | 33,50     | 178,50                   |
|                                | Lapte 2.5%                          |                   | 110,000        | 3,30       | 2,20     | 5,50      | 57,20                    |
|                                | Unt fără grăsimi vegetale 82%       |                   | 10,000         | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
|                                | Zahăr                               |                   | 5,000          | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
| 2.                             | Biscuiți cu magiun                  | 1/30/15           |                | 4,10       | 4,75     | 37,00     | 213,00                   |
|                                | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate |                   | 30,000         | 4,10       | 4,75     | 37,00     | 213,00                   |
|                                | Gem                                 |                   | 15,000         | 0,21       | 0,02     | 9,86      | 34,58                    |
| 3.                             | Cacao cu lapte                      | 1/200             |                | 6,20       | 4,14     | 15,49     | 126,58                   |
|                                | Lapte 2.5%                          |                   | 150,000        | 6,00       | 4,00     | 10,00     | 104,00                   |
|                                | Cacao pudră                         |                   | 1,000          | 0,20       | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
|                                | Zahăr                               |                   | 5,000          | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                     |                   |                | 19,68      | 19,79    | 96,57     | 673,57                   |

| Miercuri Saptămâna 1           |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                         |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Pește copt în crustă de susan în sos de legume sotate   | 1/60/20           |                | 17,17      | 13,55    | 16,90     | 245,65                   |
|                                | Pește fileu                                             |                   | 75,000         | 12,75      | 1,28     | 0,00      | 59,25                    |
|                                | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 15,000         | 1,50       | 0,15     | 10,95     | 53,70                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 5,000          | 0,00       | 5,00     | 0,00      | 45,00                    |
|                                | Semințe de susan                                        |                   | 10,000         | 2,00       | 7,00     | 1,72      | 65,50                    |
|                                | Morcov                                                  |                   | 30,000         | 0,39       | 0,03     | 2,10      | 12,30                    |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 25,000         | 0,43       | 0,05     | 1,83      | 8,00                     |
|                                | Tomate în suc propriu                                   |                   | 10,000         | 0,10       | 0,04     | 0,30      | 1,90                     |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 2.                             | Mamaliga                                                | 1/150             |                | 7,10       | 4,90     | 100,47    | 265,60                   |
|                                | Crupe de porumb                                         |                   | 40,000         | 4,80       | 0,40     | 26,80     | 142,80                   |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 5,000          | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
| 3.                             | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              | 1/20              | 20,000         | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
| 4.                             | Clementine(mandarine)                                   | 1/80              | 80,000         | 0,64       | 0,16     | 64,00     | 30,40                    |
| 5.                             | Compot din fructe uscate                                | 1/200             |                | 0,56       | 0,82     | 30,26     | 129,30                   |
|                                | Fructe uscate                                           |                   | 30,000         | 0,51       | 0,81     | 24,90     | 107,70                   |
|                                | Lămâie                                                  |                   | 5,000          | 0,05       | 0,01     | 0,41      | 1,31                     |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 5,000          | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 24,82      | 19,27    | 147,62    | 640,55                   |

| Joi Saptămâna 1                |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                           |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Tocaniță din carne de porc cu orz mășcat                  | 1/60/150          |                | 12,80      | 27,94    | 66,46     | 511,15                   |
|                                | Carne de porc degresată                                   |                   | 80,000         | 3,00       | 22,05    | 12,75     | 180,00                   |
|                                | Ceapă                                                     |                   | 20,000         | 0,34       | 0,04     | 1,46      | 6,40                     |
|                                | Morcov                                                    |                   | 20,000         | 0,26       | 0,02     | 1,40      | 8,20                     |
|                                | Tomate în suc propriu                                     |                   | 20,000         | 0,20       | 0,08     | 0,60      | 3,80                     |
|                                | Sare iodată                                               |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 5,000          | 0,00       | 5,00     | 0,00      | 45,00                    |
|                                | Crupe de orz mascat                                       |                   | 75,000         | 9,00       | 0,75     | 50,25     | 267,75                   |
| 2.                             | Salata din varza cu semințe de floarea soarelui           | 1/50              |                | 3,40       | 6,10     | 14,33     | 124,46                   |
|                                | Varză albă                                                |                   | 70,000         | 0,56       | 0,00     | 3,78      | 21,70                    |
|                                | Pătrunjel                                                 |                   | 1,000          | 0,04       | 0,00     | 0,09      | 0,41                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 2,000          | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
|                                | Semințe de floarea soarelui                               |                   | 5,000          | 1,00       | 3,50     | 0,86      | 32,75                    |
| 3.                             | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | 1/20              | 20,000         | 1,80       | 0,60     | 9,60      | 51,60                    |
| 4.                             | Compot din fructe proaspete                               | 1/200             |                | 0,44       | 0,02     | 12,55     | 54,19                    |
|                                | Fructe proaspete                                          |                   | 55,000         | 0,39       | 0,00     | 7,15      | 32,45                    |
|                                | Lămâie                                                    |                   | 5,000          | 0,05       | 0,02     | 0,45      | 1,45                     |
|                                | Zahăr                                                     |                   | 5,000          | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                           |                   |                | 16,64      | 34,06    | 93,34     | 689,80                   |

| Vineri Saptămâna 1             |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                         |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Chiftelute de pui în sos alb                            | 1/70/20           |                | 21,54      | 20,96    | 19,20     | 303,55                   |
|                                | Șold de pasăre, dezosata, degresata                     |                   | 90,000         | 19,44      | 15,84    | 10,80     | 208,80                   |
|                                | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 10,000         | 1,00       | 0,10     | 7,30      | 35,80                    |
|                                | Smântână 15% grăsime prelucrata termic                  |                   | 10,000         | 0,28       | 1,50     | 0,32      | 21,60                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 3,000          | 0,00       | 3,00     | 0,00      | 27,00                    |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 10,000         | 0,17       | 0,02     | 0,73      | 3,20                     |
|                                | Ouă de găină de categoria "Extra"                       |                   | 5,000          | 0,65       | 0,50     | 0,05      | 7,15                     |
| 2.                             | Cartofi fierți                                          | 1/150             |                | 6,92       | 4,76     | 53,56     | 290,21                   |
|                                | Cartofi                                                 |                   | 180,000        | 3,60       | 0,18     | 34,20     | 144,00                   |
|                                | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 5,000          | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
|                                | Pătrunjel                                               |                   | 1,000          | 0,04       | 0,00     | 0,09      | 0,41                     |
| 3.                             | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              | 1/40              | 40,000         | 3,24       | 0,48     | 19,20     | 106,80                   |
| 4.                             | Băutură de citrice                                      | 1/200             |                | 0,98       | 0,05     | 21,05     | 91,59                    |
|                                | Portocale                                               |                   | 20,000         | 0,18       | 0,02     | 2,20      | 9,40                     |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 5,000          | 0,00       | 0,00     | 4,95      | 20,29                    |
|                                | Lămâie                                                  |                   | 10,000         | 0,10       | 0,03     | 0,90      | 2,90                     |
| 5.                             | Fructe proaspete                                        | 1/100             | 100,000        | 0,70       | 0,00     | 13,00     | 59,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 29,44      | 25,77    | 93,81     | 685,35                   |

| Luni Saptămâna 2               |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                         |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Omletă naturala                                         | 1/120             |                | 16,84      | 20,85    | 14,22     | 313,60                   |
|                                | Ouă de găină de categoria "Extra"                       |                   | 100,000        | 14,30      | 11,00    | 1,10      | 157,30                   |
|                                | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 5,000          | 1,50       | 0,15     | 10,95     | 53,70                    |
|                                | Lapte 2.5%                                              |                   | 30,000         | 0,90       | 0,60     | 1,50      | 15,60                    |
|                                | Ardei dulci                                             |                   | 10,000         | 0,10       | 0,00     | 0,60      | 3,00                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 5,000          | 0,00       | 5,00     | 0,00      | 45,00                    |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 5,000          | 0,04       | 4,10     | 0,07      | 39,00                    |
| 2.                             | Tartină cu unt și brânza tare                           | 1/50/10/15        |                | 8,55       | 13,39    | 24,13     | 277,46                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              |                   | 50,000         | 4,05       | 0,60     | 24,00     | 133,50                   |
|                                | Brânză tare (cașcaval) 45%                              |                   | 17,000         | 4,42       | 4,59     | 0,00      | 65,96                    |
|                                | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 10,000         | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
| 3.                             | Ceai                                                    | 1/200             |                | 0,05       | 0,01     | 10,31     | 41,89                    |
|                                | Amestec din plante/fructe                               |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 8,000          | 0,00       | 0,00     | 9,90      | 40,58                    |
|                                | Lămâie                                                  |                   | 5,000          | 0,05       | 0,01     | 0,41      | 1,31                     |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 25,44      | 34,25    | 48,65     | 632,95                   |

| Marti Saptămâna 2              |                                                     |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                 | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                     |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Terci din fulgi de ovas pe lapte cu fructe confiate | 1/200             |                | 9,15       | 13,07    | 58,33     | 384,58                   |
|                                | Fulgi de ovăz                                       |                   | 50,000         | 5,00       | 2,00     | 33,50     | 162,50                   |
|                                | Lapte 2.5%                                          |                   | 115,000        | 3,90       | 2,60     | 6,50      | 67,60                    |
|                                | Zahăr                                               |                   | 10,000         | 0,00       | 0,00     | 9,90      | 40,58                    |
|                                | Unt fără grăsimi vegetale 82%                       |                   | 10,000         | 0,08       | 8,20     | 0,13      | 78,00                    |
|                                | Stafide                                             |                   | 10,000         | 0,17       | 0,27     | 8,30      | 35,90                    |
| 2.                             | Tartina cu cașcaval                                 | 1/20/15           |                | 5,78       | 4,56     | 9,60      | 115,48                   |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic          |                   | 20,000         | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
|                                | Brânză tare (cașcaval) 45%                          |                   | 16,000         | 4,16       | 4,32     | 0,00      | 62,08                    |
| 3.                             | Cacao pe lapte                                      | 1/200             |                | 4,70       | 3,14     | 17,94     | 120,87                   |
|                                | Cacao pudră                                         |                   | 1,000          | 0,20       | 0,14     | 0,54      | 2,29                     |
|                                | Zahăr                                               |                   | 10,000         | 0,00       | 0,00     | 9,90      | 40,58                    |
|                                | Lapte 2.5%                                          |                   | 150,000        | 4,50       | 3,00     | 7,50      | 78,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                     |                   |                | 19,63      | 20,77    | 85,87     | 620,93                   |



| Miercuri Saptămâna 2           |                                                                                                     |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                                                                 | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                                                                     |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Pârjoală din pește                                                                                  | 1/70              |                | 29,21      | 9,57     | 6,76      | 220,65                   |
|                                | Pește fileu                                                                                         |                   | 90,000         | 25,50      | 2,55     | 0,00      | 118,50                   |
|                                | Ouă de găină de categoria "Extra"                                                                   |                   | 10,000         | 1,30       | 1,00     | 0,10      | 14,30                    |
|                                | Lapte 2.5%                                                                                          |                   | 20,000         | 0,60       | 0,40     | 1,00      | 10,40                    |
|                                | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                                                          |                   | 10,000         | 0,81       | 0,12     | 4,80      | 26,70                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                                                                    |                   | 2,000          | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
|                                | Sare iodată                                                                                         |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Semințe de susan                                                                                    |                   | 5,000          | 1,00       | 3,50     | 0,86      | 32,75                    |
| 2.                             | Orez cu legume                                                                                      | 1/150             |                | 5,45       | 3,44     | 44,04     | 270,40                   |
|                                | Orez, șlefuit                                                                                       |                   | 65,000         | 4,75       | 1,30     | 40,95     | 237,25                   |
|                                | Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs ( prelucrat termic) |                   | 5,000          | 0,15       | 0,06     | 0,91      | 4,85                     |
|                                | Ceapă                                                                                               |                   | 10,000         | 0,17       | 0,02     | 0,73      | 3,20                     |
|                                | Morcov                                                                                              |                   | 10,000         | 0,13       | 0,01     | 0,70      | 4,10                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                                                                    |                   | 2,000          | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
| 3.                             | Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare                                             | 1/25              | 25,000         | 0,25       | 0,05     | 0,75      | 3,00                     |
| 4.                             | Compot din fructe proaspete                                                                         | 1/200             |                | 2,71       | 0,24     | 39,65     | 185,43                   |
|                                | Fructe proaspete                                                                                    |                   | 55,000         | 0,39       | 0,00     | 7,15      | 32,45                    |
|                                | Zahăr                                                                                               |                   | 10,000         | 0,00       | 0,00     | 9,90      | 40,58                    |
| 5.                             | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                                                          | 1/20              | 20,000         | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
| 6.                             | Fructe proaspete                                                                                    | 1/100             | 100,000        | 0,70       | 0,00     | 13,00     | 59,00                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                                                                     |                   |                | 37,36      | 13,25    | 90,45     | 676,48                   |

| Joi Saptămâna 2                |                                                         |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                     | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                         |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Fileu de pui julien în sos alb                          | 1/65/20           |                | 23,79      | 8,43     | 16,87     | 239,90                   |
|                                | Fileu de pasăre                                         |                   | 80,000         | 21,25      | 1,70     | 0,85      | 96,90                    |
|                                | Smântână 15% grăsime prelucrata termic                  |                   | 5,000          | 0,28       | 1,50     | 0,32      | 21,60                    |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 15,000         | 2,00       | 0,20     | 14,60     | 71,60                    |
|                                | Ceapă                                                   |                   | 15,000         | 0,26       | 0,03     | 1,10      | 4,80                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 5,000          | 0,00       | 5,00     | 0,00      | 45,00                    |
| 2.                             | Terci din hrișcă puhav                                  | 1/150             |                | 8,58       | 9,24     | 53,55     | 328,16                   |
|                                | Crupe de hrisca                                         |                   | 65,000         | 7,80       | 0,65     | 43,55     | 232,05                   |
|                                | Unt fără grăsimi vegetale 82%                           |                   | 8,000          | 0,06       | 6,56     | 0,10      | 62,40                    |
|                                | Sare iodată                                             |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 3.                             | Salată proaspătă                                        | 1/50              |                |            |          |           |                          |
|                                | Roșii                                                   |                   | 30,000         | 0,18       | 0,00     | 1,26      | 5,40                     |
|                                | Conopidă                                                |                   | 15,000         | 0,30       | 0,02     | 7,50      | 3,75                     |
|                                | Morcov                                                  |                   | 15,000         | 0,20       | 0,02     | 1,05      | 6,15                     |
|                                | Pătrunjel                                               |                   | 1,000          | 0,04       | 0,00     | 0,09      | 0,41                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 2,000          | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
| 4.                             | Băutură din catină                                      | 1/200             |                | 1,71       | 0,25     | 18,62     | 90,56                    |
|                                | Amestec din plante/fructe                               |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
|                                | Portocale                                               |                   | 10,000         | 0,09       | 0,01     | 1,10      | 4,70                     |
|                                | Zahăr                                                   |                   | 8,000          | 0,00       | 0,00     | 7,92      | 32,46                    |
| 5.                             | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic              | 1/20              | 20,000         | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                         |                   |                | 34,08      | 17,92    | 89,04     | 658,62                   |

| Vineri Saptămâna 2             |                                                           |                   |                |            |          |           |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------|----------|-----------|--------------------------|
| Nr                             | Denumirea bucatelor                                       | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
|                                |                                                           |                   | Dejun          |            |          |           |                          |
| 1.                             | Pârjoală școlărească                                      | 1/70              |                | 10,16      | 16,91    | 19,60     | 236,80                   |
|                                | Carne de porc degresată                                   |                   | 30,000         | 0,80       | 5,88     | 3,40      | 48,00                    |
|                                | Șold de pasăre, dezosata, degresata                       |                   | 50,000         | 5,40       | 4,40     | 3,00      | 58,00                    |
|                                | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic |                   | 10,000         | 0,90       | 0,30     | 4,80      | 25,80                    |
|                                | Ceapă                                                     |                   | 15,000         | 0,26       | 0,03     | 1,10      | 4,80                     |
|                                | Ouă de găină de categoria "Extra"                         |                   | 10,000         | 1,30       | 1,00     | 0,10      | 14,30                    |
|                                | Crupe de gris                                             |                   | 10,000         | 1,20       | 0,10     | 6,70      | 35,70                    |
|                                | Lapte 2.5%                                                |                   | 10,000         | 0,30       | 0,20     | 0,50      | 5,20                     |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 5,000          | 0,00       | 5,00     | 0,00      | 45,00                    |
|                                | Sare iodată                                               |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 2.                             | Piureu de mazăre                                          | 1/150             |                | 17,80      | 10,65    | 41,57     | 318,10                   |
|                                | Mazăre uscată                                             |                   | 65,000         | 14,95      | 0,65     | 34,45     | 204,10                   |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 2,000          | 0,00       | 2,00     | 0,00      | 18,00                    |
|                                | Sare iodată                                               |                   | 1,000          | 0,00       | 0,00     | 0,00      | 0,00                     |
| 3.                             | Salată de iarnă                                           | 1/50              |                |            |          |           |                          |
|                                | Sfeclă                                                    |                   | 50,000         | 0,85       | 0,00     | 5,40      | 21,50                    |
|                                | Semințe de floarea soarelui                               |                   | 10,000         | 2,00       | 7,00     | 1,72      | 65,50                    |
|                                | Ulei de floarea soarelui rafinat                          |                   | 1,000          | 0,00       | 1,00     | 0,00      | 9,00                     |
| 3.                             | Compot din fructe proaspete                               | 1/200             |                | 2,01       | 0,24     | 24,67     | 118,31                   |
|                                | Fructe proaspete                                          |                   | 55,000         | 0,39       | 0,00     | 7,15      | 32,45                    |
|                                | Zahăr                                                     |                   | 8,000          | 0,00       | 0,00     | 7,92      | 32,46                    |
| 4.                             | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic                | 1/20              | 20,000         | 1,62       | 0,24     | 9,60      | 53,40                    |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun |                                                           |                   |                | 29,96      | 27,80    | 85,84     | 673,21                   |