

„COORDONAT”



Sef CSP Chișinău

Eudochia Tcaci

„APROBAT”



Directoarea Întreprinderii  
Municipale de Alimentație  
Publică „Bucuria-EL”

Liubovi Bubuioag

## MENIU-MODEL

pentru elevii claselor V-IX

*(inclusiv asigurați cu dejun cald și elevii care au suportat TBC,*

*cei care au contactat focarele de TBC cu dejun și prânz)*

**din instituțiile de învățământ gimnazial și liceal**

**din sec. Botanica al mun. Chișinău**

**pentru sezonul de iarnă-primăvară**

**al anului de studii 2024-2025**

**Chișinău 2024**

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl V-IX) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iamă-primăvară)

SĂPTĂMÂNĂ I LUNI

	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun I</b>						
Ou de găină fiert, categoria "Extra"	1 buc.	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Tartină cu brânză tare	1/15/30		6.60	5.30	14.50	134.60
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	57.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Pilaf dulce cu fructe	1/120		3.30	6.11	62.34	189.10
Orez	27.20	27.20	1.93	0.64	17.42	88.54
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.04	3.30	0.20	29.92
Stăhde	11.20	10.00	0.01	0.01	8.75	35.14
Caise uscate	8.00	8.00	0.42	0.04	5.01	19.28
Mere proaspete	14.40	14.4	0.05	0.00	2.42	6.62
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>1/200</b>		<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>10.58</b>	<b>32.70</b>
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>1.65</b>	<b>0.45</b>	<b>38.45</b>	<b>133.50</b>
Banane	160	150	1.65	0.45	38.45	133.50
SUMA DEJUN I						20.20 lei
<b>TOTAL Dejun II</b>			<b>16.89</b>	<b>16.26</b>	<b>126.27</b>	<b>551.90</b>
<b>Dejun II</b>						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/50		3.68	9.40	19.34	211.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
<b>Omletă din ou de găină cu condimente</b>	<b>1/80</b>		<b>6.00</b>	<b>5.46</b>	<b>4.37</b>	<b>90.70</b>
Ouă de găină, categoria extra	1 buc.	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Lapte, 2.5 % grăsime	18.40	18.40	0.48	0.48	0.85	9.56
Ulei rafinat	0.50	0.50	0.00	0.50	0.00	4.50
Făină de porumb	4.00	4.00	0.32	0.08	3.12	14.64
Condimente (busuioc uscat, ierburi italiene)	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Terci din cereale integrale cu unt și semințe</b>	<b>1/120</b>		<b>7.50</b>	<b>14.23</b>	<b>27.30</b>	<b>143.34</b>
Grau, orz	30.00	30.00	3.58	0.68	19.80	105.36
Semințe (in, dovleac)	3.00	3.00	0.54	1.26	0.87	16.14
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.80	2.80	0.02	2.29	0.04	21.84
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200/10</b>		<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>7.97</b>	<b>45.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.00	3.00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0.40</b>	<b>0.15</b>	<b>15.50</b>	<b>63.33</b>
Pere	110	100	0.40	0.15	15.50	63.33
SUMA DEJUN II						20.20 lei
<b>TOTAL</b>			<b>14.12</b>	<b>13.03</b>	<b>107.63</b>	<b>554.05</b>
<b>PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)</b>						
<b>Salată din varză pekin cu morcov și mere</b>	<b>1/50</b>		<b>2.93</b>	<b>7.45</b>	<b>4.27</b>	<b>91.18</b>
Varză pekin	25.00	20.00	1.50	0.20	2.20	13.00
Mere	16.65	12.00	0.04	0.00	1.19	4.96
Morcov	12.50	10.00	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
Semințe de susan	5.00	5.00	1.35	2.25	0.65	26.90
<b>Supă din legume</b>	<b>1/250</b>		<b>5.45</b>	<b>4.43</b>	<b>22.98</b>	<b>124.33</b>
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre conservată	37.50	37.50	4.00	0.16	10.40	32.00
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
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
Verdeață (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pârjoală coaptă de casă</b>	<b>1/40</b>		<b>6.73</b>	<b>6.71</b>	<b>3.44</b>	<b>122.39</b>
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	16.00	14.40	2.80	1.28	0.64	28.80
Carne de pui dezosată, refrigerată	16.00	15.20	2.90	0.96	0.79	31.04
Pâine	8.00	8.00	0.20	0.00	1.22	16.78
Ceapă	4.80	4.00	0.09	0.00	0.48	2.08
Ouă	3.40	3.40	0.70	0.45	0.01	6.56
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.40	0.40	0.04	0.04	0.30	1.31
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
<b>Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)</b>	<b>1/150</b>		<b>4.43</b>	<b>9.91</b>	<b>28.73</b>	<b>285.93</b>
Crupe	37.50	37.50	7.13	0.59	29.50	151.83
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
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	20.00	20.00	3.60	8.40	5.80	106.80
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	-	<b>14.87</b>	<b>61.26</b>
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
<b>Pâine</b>	<b>1/60/50</b>		<b>9.36</b>	<b>2.22</b>	<b>52.80</b>	<b>289.20</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						
SUMA PRÂNZ +DEJUN						
<b>TOTAL</b>			<b>32.09</b>	<b>26.93</b>	<b>133.13</b>	<b>974.28</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>48.98</b>	<b>43.19</b>	<b>259.40</b>	<b>1526.18</b>

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

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

**SĂPTĂMÂNA I MARȚI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun I</b>						
<b>Budincă din brânză de vaci</b>	<b>1/80</b>		<b>12.28</b>	<b>8.16</b>	<b>8.12</b>	<b>203.75</b>
Brânză de vaci (9% grăsime)	75.20	74.63	12.03	6.77	0.75	151.15
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
Oua de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
<b>Terci din cereale cu lapte și unt</b>	<b>1/150/5</b>		<b>6.92</b>	<b>5.15</b>	<b>30.00</b>	<b>235.49</b>
Griș, bulgur, fulgi de ovăz	27.75	27.75	3.96	0.35	22.09	117.69
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	-0.04	5.74	0.10	47.10
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>7.07</b>	<b>42.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0.70</b>	<b>0.20</b>	<b>18.10</b>	<b>69.00</b>
Struguri	110	100	0.70	0.20	18.10	69.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
<b>TOTAL Dejun II</b>						
			<b>28.11</b>	<b>21.96</b>	<b>94.26</b>	<b>550.42</b>
<b>Papanăși din brânză de vaci</b>	<b>1/80</b>		<b>13.13</b>	<b>7.51</b>	<b>11.09</b>	<b>205.35</b>
Brânză de vaci (9% grăsime)	72.57	72.00	11.00	6.54	0.73	145.87
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Oua de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
<b>Terci vâscoasă din cous cous cu lapte</b>	<b>1/150</b>		<b>9.72</b>	<b>10.49</b>	<b>36.03</b>	<b>169.15</b>
Cous cous	37.50	37.50	6.45	2.70	24.75	92.25
Lapte, 2,5% grăsime	100.00	100.00	2.93	1.95	4.88	5.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	0.04	5.74	0.10	47.10
Caise uscate	10.00	10.00	0.30	0.10	6.30	24.10
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200/10</b>		<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>7.97</b>	<b>45.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>1.65</b>	<b>0.45</b>	<b>28.50</b>	<b>133.50</b>
Banane	170	150	1.65	0.45	28.50	133.50
SUMA DEJUN II						20.20 lei
<b>TOTAL PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)</b>						
			<b>23.61</b>	<b>18.23</b>	<b>73.19</b>	<b>553.18</b>
<b>Morcov sotat cu unt și seminte de susan</b>	<b>1/80</b>		<b>2.43</b>	<b>7.97</b>	<b>9.65</b>	<b>115.30</b>
Morcov	80.00	64.00	0.60	0.10	6.20	26.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	6.00	6.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe de susan	11.00	10.00	1.80	5.00	2.40	57.30
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Ciorbă (bors) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr termic)</b>	<b>1/250/20</b>		<b>2.96</b>	<b>7.35</b>	<b>18.35</b>	<b>160.53</b>
Sticlă	37.00	30.00	0.69	0.00	4.42	21.58
Varză albă	25.00	20.00	0.60	0.10	2.30	12.40
Cartofi	40.00	30.00	0.60	0.00	6.00	32.40
Morcov	9.50	7.50	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.21	0.03	9.20	4.03
Piure de tomate	3.00	3.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Făină de grâu	1.20	1.20	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
Verdeț (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	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
<b>Chiftele moldovenesti</b>	<b>1/60/50</b>		<b>9.18</b>	<b>6.37</b>	<b>20.34</b>	<b>156.86</b>
Carne de găină refrigerată	30.00	29.00	7.80	1.20	0.00	42.90
Carne de porc (degresată, dezosată, refrigerată)	30.00	29.00	6.40	0.80	0.00	34.20
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Ceapă	24.00	20.00	0.30	0.04	12.80	5.64
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
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
<b>Paste făinoase cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>5.28</b>	<b>3.55</b>	<b>38.90</b>	<b>216.30</b>
Paste făinoase (din făina integrală)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>28.73</b>	<b>62.00</b>
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
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
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
SUMA PRÂNZ						
SUMA PRÂNZ + DEJUN						
<b>TOTAL</b>						
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>28.58</b>	<b>27.34</b>	<b>157.6</b>	<b>973.49</b>
			<b>56.69</b>	<b>49.30</b>	<b>251.86</b>	<b>1523.91</b>

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

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

## Meniu model unic pentru copiii din instituțiile preuniversitare (cl.V-IX) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

## SAPTĂMÂNĂ I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun I</b>						
<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/15/50</b>		<b>6.60</b>	<b>5.30</b>	<b>14.50</b>	<b>191.70</b>
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Brânză cu cheag tare ( 45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
<b>Gulaș din carne de porcină cu sos</b>	<b>1/40/40</b>		<b>12.58</b>	<b>3.04</b>	<b>14.28</b>	<b>96.94</b>
Carne de porcină dezosată, degresată, refrigerată	45.00	42.00	10.50	0.84	0.42	46.80
Ulei de floarea soarelui 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
Morecov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Făină de grâu	5.00	5.00	0.50	0.05	3.63	17.00
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
<b>Terci din cereale integrale cu unt</b>	<b>1/120</b>		<b>7.50</b>	<b>14.23</b>	<b>27.30</b>	<b>132.28</b>
Grâu, bulgur, mei	30.00	30.00	3.57	0.68	19.80	102.36
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	29.92
<b>Băutură de măceș</b>	<b>1/200</b>		<b>0.34</b>	<b>0.14</b>	<b>12.59</b>	<b>72.40</b>
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>1.00</b>	<b>1.00</b>	<b>15.00</b>	<b>61.00</b>
Kiwi	110	100	1.00	1.00	15.00	61.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
<b>TOTAL Dejun II</b>			<b>28.02</b>	<b>23.71</b>	<b>83.67</b>	<b>554.32</b>
<b>Dovlecei copți</b>						
Dovlecei	1/80		1.64	3.42	6.69	63.48
Sare iodată	149.28	117.80gata	1.64	0.42	6.69	36.48
Ulei de floarea soarelui rafinat	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Bitoc natural tocat din carne de pasăre	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
<b>Bitoc natural tocat din carne de pasăre</b>	<b>1/65</b>		<b>26.65</b>	<b>9.81</b>	<b>0.00</b>	<b>141.82</b>
Pulpă de găină refrigerată	123.50	86.45	12.97	4.67	0.00	96.82
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
<b>Terci din cereale integrale cu unt și semințe de in</b>	<b>1/120</b>		<b>5.04</b>	<b>8.14</b>	<b>22.22</b>	<b>183.48</b>
Arpacăș de grâu, de orz	30.00	30.00	3.57	0.68	19.85	105.36
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Semințe de in	8.00	8.00	1.44	3.36	2.32	40.72
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>1/200</b>		<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>5.60</b>	<b>32.70</b>
Lămâi, portocale	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
<b>Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.05</b>	<b>0.60</b>	<b>24.00</b>	<b>133.50</b>
SUMA DEJUN II						20.20 lei
<b>TOTAL PRÂNZ ( elevi care au suportat TBC)</b>			<b>37.52</b>	<b>21.97</b>	<b>58.51</b>	<b>554.98</b>
<b>Salată din sfeclă cu porumb</b>						
Sfeclă	1/100/15		4.20	13.00	12.30	173.15
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	93.40	75.00	1.10	0.20	6.40	27.80
Lămâie	27.00	15.00	0.40	0.30	1.40	10.80
Sare iodată	2.40	1.0 (suc)	0.00	0.00	0.90	3.60
Ulei nerafinat	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (floarea soarelui, susan)	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
<b>Sună cu cartofi și paste făinoase</b>	<b>1/250</b>		<b>5.78</b>	<b>4.23</b>	<b>22.21</b>	<b>165.89</b>
Cartofi	100.00	75.00	1.40	0.10	15.10	85.30
Paste făinoase	10.00	10.00	1.20	0.10	7.60	36.30
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Morecov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	3.96	0.00	35.96
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdețată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pește înăbușit cu legume</b>	<b>1/60/50</b>		<b>7.75</b>	<b>12.05</b>	<b>2.47</b>	<b>128.96</b>
Pește de mare (merluciu, hek)	88.00	79.20	11.05	1.11	4.20	71.35
Ceapă	15.00	12.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morecov	34.00	27.00	0.19	0.02	0.70	2.70
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	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
<b>Piure de cartofi</b>	<b>1/150</b>		<b>3.66</b>	<b>4.70</b>	<b>28.42</b>	<b>177.00</b>
Cartofi	200.00	144.00	3.02	0.20	27.36	127.60
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte, 2,5 % grăsime	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	39.00
<b>Compot din fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>0.47</b>	<b>0.00</b>	<b>15.68</b>	<b>65.26</b>
Mere	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
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
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
SUMA PRÂNZ						
SUMA PRÂNZ +DEJUN						
<b>TOTAL</b>			<b>30.41</b>	<b>36.08</b>	<b>129.08</b>	<b>972.76</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>58.43</b>	<b>59.79</b>	<b>212.75</b>	<b>1527.08</b>

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

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

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl. V-IX) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

SAPTĂMANA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun I</b>						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	150,00	150,00	4,70	3,00	6,00	72,90
Alivancă tradițională	1/100		10,46	9,60	34,25	258,00
Chefir	50,00	50,00	2,48	0,50	2,65	23,25
Ou de găină, categoria Extra	12,00	12,00	1,90	1,10	1,25	18,20
Brânză de vaci (9% grăsime)	25,00	25,00	3,08	2,40	0,90	39,55
Zahăr	6,25	6,25	0,00	0,00	6,25	25,00
Pâină de porumb	35,00	35,00	3,00	0,60	22,20	103,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci din fulgi de ovăz cu fructe confiate</b>	<b>1/120</b>		<b>3,85</b>	<b>1,06</b>	<b>34,47</b>	<b>162,62</b>
Fulgi de ovăz	30,00	30,00	3,57	0,68	19,85	104,36
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	12,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fructe confiate	10,00	10,00	0,28	0,38	11,62	46,26
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/110</b>		<b>1,18</b>	<b>0,13</b>	<b>15,58</b>	<b>59,84</b>
Portocale	120	110	1,18	0,13	15,58	59,84
SUMA DEJUN II						20,20 lei
<b>TOTAL</b>			<b>20,19</b>	<b>13,79</b>	<b>90,30</b>	<b>553,36</b>
<b>Dejun II</b>						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	150,00	150,00	4,70	3,00	6,00	72,90
Chiflă de casă cu cacao	1/50		7,08	6,8	28,21	194,87
Făină de grâu	35,00	35,00	4,20	0,38	21,00	102,30
Zahăr	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	16,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	27,92
Drojdie	1,30	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacao	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	10,45
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ou de găină, categoria Extra	10,00	10,00	1,86	1,26	0,47	17,00
Zahăr pudră	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	3,20
<b>Paelă cu legume</b>	<b>1/150</b>		<b>3,63</b>	<b>3,13</b>	<b>29,50</b>	<b>202,63</b>
Orez	43,75	43,75	3,50	0,13	28,00	157,50
Curcuma	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceapă	17,50	15,00	0,13	0,00	1,50	6,25
Morcovi	18,75	15,00	0,12	0,00	1,50	6,13
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	27,00
Tomate în suc propriu	25,0	25,00	0,25	0,00	0,75	5,75
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,63</b>	<b>84,50</b>
Mandarine	160	150	1,20	0,40	16,63	79,50
SUMA DEJUN I						20,20 lei
<b>TOTAL</b>			<b>16,61</b>	<b>13,33</b>	<b>80,34</b>	<b>554,90</b>
<b>PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)</b>						
Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde	1/60		0,90	10,00	3,82	78,58
Morcovi	18,70	15,00	0,10	0,00	1,20	8,30
Sfeclă	26,20	20,00	0,20	0,00	1,30	8,60
Mazăre verde conservată	15,40	10,00	0,60	0,00	1,32	7,68
Ulei de floarea soarelui nerafinat	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	54,00
Sare iodată	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Supă fărănească cu smântână (pr. termică)</b>	<b>1/250/20</b>		<b>2,01</b>	<b>7,31</b>	<b>16,11</b>	<b>145,33</b>
Varză proaspătă	37,50	30,00	0,50	0,10	5,70	19,30
Cartofi	66,50	50,00	0,60	0,00	8,00	36,10
Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,96	4,23
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Pătrunjel verde	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Sare iodată	0,15	0,15	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
<b>Bitoc tocat din carne de porc</b>	<b>1/50</b>		<b>10,07</b>	<b>5,85</b>	<b>11,95</b>	<b>153,96</b>
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	38,00	37,00	8,72	2,41	2,00	74,90
Lapte 2,5% de grasimi, pasteurizat	11,00	11,00	0,30	0,35	0,52	10,40
Pâine de grâu	9,00	9,00	0,43	0,06	4,72	21,00
Pesmeți	5,00	5,00	0,42	0,53	3,57	19,00
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	6,16
Ulei nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	22,50
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacas)</b>	<b>1/150</b>		<b>4,43</b>	<b>9,91</b>	<b>28,73</b>	<b>243,53</b>
Crupe	37,50	37,50	7,13	0,59	29,50	162,83
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
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	10,00	10,00	1,80	4,20	2,90	53,40
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>28,73</b>	<b>62,00</b>
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
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
<b>Pâine</b>	<b>1/60/50</b>		<b>9,36</b>	<b>2,22</b>	<b>52,80</b>	<b>289,20</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRANZ						
SUMA PRANZ +DEJUN						
<b>TOTAL</b>			<b>26,95</b>	<b>35,29</b>	<b>142,14</b>	<b>972,60</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>47,14</b>	<b>49,08</b>	<b>232,44</b>	<b>1525,00</b>

## SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun I</b>						
<b>Tartină cu unt "de Râșcani"</b>	<b>1/10/50</b>		<b>4.13</b>	<b>8.80</b>	<b>24.14</b>	<b>211.50</b>
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
<b>Terci vâscos din hrișcă cu unt</b>	<b>1/120</b>		<b>3.60</b>	<b>3.24</b>	<b>29.88</b>	<b>145.03</b>
Hrișcă	30.00	30.00	3.56	0.29	23.84	106.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
<b>Cacao cu lapte natural</b>	<b>1/200</b>		<b>5.50</b>	<b>3.70</b>	<b>17.13</b>	<b>114.48</b>
Lapte, 2,5% grăsimi	188.00	188.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	13.48
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
<b>Fructe coapte cu scortişoară</b>	<b>1/80</b>		<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>18.05</b>	<b>82.33</b>
Mere, dovleac	113.20	99.68	0.26	0.00	17.05	78.33
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Scortişoară	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
<b>TOTAL</b>			<b>13.43</b>	<b>15.74</b>	<b>89.20</b>	<b>553.34</b>
<b>Dejun II</b>						
<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/15/50</b>		<b>6.60</b>	<b>5.30</b>	<b>14.50</b>	<b>191.70</b>
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
<b>Terci din cereale integrale cu lapte și unt</b>	<b>1/120</b>		<b>5.76</b>	<b>5.91</b>	<b>33.91</b>	<b>251.89</b>
Crupe (grâu amăut, cuscus, fulgi de ovăz)	30.0	30.00	2.79	0.16	19.04	124.52
Lapte (2.5 % grăsimi)	80.0	80.00	2.40	1.60	4.00	41.60
Zahăr	2.50	2.50	0.00	0.00	2.50	10.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Staifide	10.00	10.00	0.53	0.05	8.30	36.77
<b>Băutură "Limonadă"</b>	<b>1/200</b>		<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>10.58</b>	<b>44.70</b>
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>		<b>0.40</b>	<b>0.15</b>	<b>13.50</b>	<b>56.33</b>
Pere	110	100	0.40	0.15	13.50	56.33
SUMA DEJUN II						20.20 lei
<b>TOTAL</b>			<b>12.90</b>	<b>11.36</b>	<b>72.49</b>	<b>544.62</b>
<b>PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)</b>						
<b>Salată din varză pekin cu morcov</b>	<b>1/60</b>		<b>1.88</b>	<b>8.52</b>	<b>7.46</b>	<b>116.29</b>
Varză pekin	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	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
Semințe de susan, in	11.00	10.00	2.70	4.50	1.30	53.80
<b>Supă cu cartofi și fasole</b>	<b>1/250</b>		<b>10.47</b>	<b>2.54</b>	<b>16.24</b>	<b>129.90</b>
Cartofi	66.50	50.00	2.10	0.08	5.10	29.52
Fasole	20.20	20.00	8.01	0.35	9.10	71.59
Ceapă	12.00	10.00	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	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	18.90
Verdeată (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.60
<b>Perisoare cu sos roșu</b>	<b>70/50</b>		<b>13.68</b>	<b>10.50</b>	<b>13.52</b>	<b>201.45</b>
Carne de piept de pui	30.80	30.80	5.18	2.17	1.48	29.32
Pulpă de bovină fără os	29.40	29.40	5.82	3.64	0.00	55.02
Lapte	29.40	29.40	0.82	0.93	1.39	17.05
Ouă	7.00	7.00	1.23	0.86	0.028	12.88
Pâine	5.60	5.60	0.17	0.00	0.95	34.16
Sare iodată	2.80	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Morcov	5.00	5.00	0.07	0.00	0.35	1.65
Ceapă	1.20	1.20	0.03	0.00	0.16	0.85
Ulei nerafinat	2.90	2.90	0.00	2.90	0.00	26.10
Făină de grâu	2.50	2.50	0.26	0.00	1.86	22.50
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.10	0.00	0.38	1.92
Sare iodată	0.40	0.40	0.00	0.00	6.20	0.00
<b>Terci din cereale integrale cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>7.50</b>	<b>14.23</b>	<b>27.30</b>	<b>160.00</b>
Orz, arpacaș	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	132.70
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
<b>Băutură de măceș</b>	<b>1/200</b>		<b>0.34</b>	<b>0.14</b>	<b>17.55</b>	<b>98.00</b>
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
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
SUMA PRANZ						
SUMA PRANZ +DEJUN						
<b>TOTAL</b>			<b>42.42</b>	<b>37.89</b>	<b>130.07</b>	<b>968.14</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>55.85</b>	<b>53.63</b>	<b>219.27</b>	<b>1521.48</b>

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

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

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl. V-IX) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarnă-primăvară)

SĂPTĂMÂNA II MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun I</b>						
<b>Ardei porționat</b>	<b>1/50</b>		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>3.00</b>	<b>15.50</b>
Ardei	70.50	50.00	0.50	0.00	3.00	15.50
<b>Snitel natural din carne de porc</b>	<b>1/65</b>		<b>2.85</b>	<b>9.81</b>	<b>0.00</b>	<b>121.05</b>
Carne de porc (degrasat, dezosat, refrigerat)	78.00	65.00	17.05	1.36	0.68	76.05
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
<b>Terci din cereale integrale</b>	<b>1/150</b>		<b>6.63</b>	<b>8.68</b>	<b>30.72</b>	<b>223.34</b>
Crupe (hrisca, grâu, mei)	37.50	37.50	4.45	0.36	27.80	132.54
Unt fără grăsimi vegetale, 82.5 % grăsimi	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
Semințe (in, susan, floarea soarelui)	10.00	10.00	1.83	4.20	2.89	53.40
<b>Băutură de măceș</b>	<b>1/200</b>		<b>0.34</b>	<b>0.14</b>	<b>12.59</b>	<b>60.40</b>
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.05</b>	<b>0.60</b>	<b>24.00</b>	<b>133.50</b>
SUMA DEJUN I						20.20 lei
<b>TOTAL Dejun II</b>						
			<b>19.29</b>	<b>18.32</b>	<b>87.19</b>	<b>553.79</b>
<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/15/50</b>		<b>8.40</b>	<b>4.37</b>	<b>19.20</b>	<b>191.70</b>
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Brânză cu cheag tafe (45-50% grăsimi)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
<b>Conopidă sotată cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>1.85</b>	<b>5.28</b>	<b>4.18</b>	<b>70.50</b>
Conopidă, broccoli	121.00	100.00	1.80	0.50	4.10	25.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.05	4.78	0.08	45.50
<b>Carne înăbușită cu sos</b>	<b>1/50/50</b>		<b>13.96</b>	<b>5.05</b>	<b>5.28</b>	<b>117.23</b>
Carne de porc (degrasat, dezosat, refrigerat)	55.00	50.00	13.12	1.05	0.53	58.50
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Ceapă	14.00	11.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Pastă de tomate	4.00	4.00	0.20	0.00	0.75	3.80
Făină de grâu	4.00	4.00	0.50	0.00	3.20	15.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Terci vâcos din bulgur cu unt</b>	<b>1/120</b>		<b>3.61</b>	<b>5.07</b>	<b>22.32</b>	<b>151.53</b>
Crupe de bulgur	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	106.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.05	4.78	0.08	45.50
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>7.97</b>	<b>22.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
SUMA DEJUN II						19.35 lei
<b>TOTAL PRÂNZ (elevii care au suportat TBC)</b>						
			<b>28.22</b>	<b>19.77</b>	<b>58.95</b>	<b>553.14</b>
<b>Salată din varză proaspătă cu morcovi</b>	<b>1/50</b>		<b>1.73</b>	<b>2.50</b>	<b>2.80</b>	<b>37.25</b>
Varză	32.00	25.00	0.58	0.00	1.75	14.00
Morcovi	12.50	10.00	0.08	0.00	0.35	2.50
Ceapă	6.25	5.00	0.18	0.00	0.45	2.75
Ulei floarea soarelui nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Zeamă cu tăieței de casă</b>	<b>1/250</b>		<b>7.04</b>	<b>4.63</b>	<b>38.55</b>	<b>190.54</b>
Cartofi	100.00	75.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăieței de casă	10.00	10.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	12.50	10.00	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	12.00	12.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Ulei rafinat de floarea soarelui	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	22.68
Verdeață (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.06	0.00	0.13	0.73
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pulpă de găină înăbușită cu sos</b>	<b>1/65/50</b>		<b>26.73</b>	<b>9.31</b>	<b>6.61</b>	<b>164.57</b>
Pulpă de găină refrigerată	130.00	90.00	25.65	4.86	0.00	111.92
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
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
<b>Terci din cereale integrale</b>	<b>1/150</b>		<b>4.50</b>	<b>5.74</b>	<b>24.80</b>	<b>162.00</b>
Grâu arăut, arpacaș, orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	134.70
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
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0.66</b>	<b>0.00</b>	<b>33.69</b>	<b>130.14</b>
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
<b>Pâine</b>	<b>1/60/50</b>		<b>9.36</b>	<b>2.22</b>	<b>52.80</b>	<b>289.20</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						
SUMA PRÂNZ +DEJUN						
<b>TOTAL</b>						
			<b>50.02</b>	<b>24.40</b>	<b>159.25</b>	<b>973.70</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>69.31</b>	<b>42.72</b>	<b>246.44</b>	<b>1527.49</b>
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

SĂPTĂMÂNA II MARTI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Deiun I</b>						
Ardei porționat	1/50		0.50	0.00	3.00	15.50
Ardei	70.50	50.00	0.50	0.00	3.00	15.50
<b>Șnitel natural din carne de porc</b>	<b>1/65</b>		<b>2.85</b>	<b>9.81</b>	<b>0.00</b>	<b>121.05</b>
Carne de porc (degrasat, dezosat, refrigerat)	78.00	65.00	17.05	1.36	0.68	76.05
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
<b>Terci din cereale integrale</b>	<b>1/150</b>		<b>6.63</b>	<b>8.68</b>	<b>30.72</b>	<b>223.34</b>
Crupe (hrîșcă, grâu, mei)	37.50	37.50	4.45	0.36	27.80	132.54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5% grăsime)	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
Seminte (în. susan, floarea soarelui)	10.00	10.00	1.83	4.20	2.89	53.40
<b>Băutură de măces</b>	<b>1/200</b>		<b>0.34</b>	<b>0.14</b>	<b>12.59</b>	<b>60.40</b>
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
<b>Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.05</b>	<b>0.60</b>	<b>24.00</b>	<b>133.50</b>
SUMA DEJUN I						20.20 lei
<b>TOTAL Deiun II</b>			<b>19.29</b>	<b>18.32</b>	<b>87.19</b>	<b>553.79</b>
<b>Deiun II</b>						
<b>Tartină cu brânză tare</b>	<b>1/15/50</b>		<b>8.40</b>	<b>4.37</b>	<b>19.20</b>	<b>191.70</b>
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
<b>Conopidă sotată cu unt</b>	<b>1/100</b>		<b>1.85</b>	<b>5.28</b>	<b>4.18</b>	<b>70.50</b>
Conopidă, broccoli	121.00	100.00	1.80	0.50	4.10	25.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	0.05	4.78	0.08	45.50
<b>Carne înăbușită cu sos</b>	<b>1/50/50</b>		<b>13.96</b>	<b>5.05</b>	<b>5.28</b>	<b>117.23</b>
Carne de porc (degrasat, dezosat, refrigerat)	55.00	50.00	13.12	1.05	0.53	58.50
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	36.00
Ceapă	14.00	11.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Pastă de tomate	4.00	4.00	0.20	0.00	0.75	3.80
Făină de grâu	4.00	4.00	0.50	0.00	3.20	15.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Terci vâscos din bulgur cu unt</b>	<b>1/120</b>		<b>3.61</b>	<b>5.07</b>	<b>22.32</b>	<b>151.53</b>
Crupe de bulgur	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	106.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5%)	5.00	5.00	0.05	4.78	0.08	45.50
<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>1/200</b>		<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>7.97</b>	<b>22.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
SUMA DEJUN II						19,35 lei
<b>TOTAL</b>			<b>28.22</b>	<b>19.77</b>	<b>58.95</b>	<b>553.14</b>
<b>PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)</b>						
<b>Salată din varză proaspătă cu morcovi</b>	<b>1/50</b>		<b>1.73</b>	<b>2.50</b>	<b>2.80</b>	<b>49.35</b>
Varză	32.00	25.00	0.58	0.00	1.75	14.00
Morcovi	12.50	10.00	0.08	0.00	0.35	2.50
Ceapă	6.25	5.00	0.18	0.00	0.45	2.75
Ulei floarea soarelui nerafinat	2.5	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Zeamă cu tăieței de casă</b>	<b>1/250</b>		<b>7.04</b>	<b>4.63</b>	<b>38.55</b>	<b>190.54</b>
Cartofi	100.00	75.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăieței de casă	10.00	10.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	12.50	10.00	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	12.00	12.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Ulei rafinat de floarea soarelui	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	22.68
Verdeț (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.06	0.00	0.13	0.73
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pulpă de găină înăbușită cu sos</b>	<b>1/65/50</b>		<b>26.73</b>	<b>9.31</b>	<b>6.61</b>	<b>164.57</b>
Pulpă de găină refrigerată	130.00	90.00	25.65	4.86	0.00	111.92
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
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
<b>Terci din cereale integrale</b>	<b>1/150</b>		<b>4.50</b>	<b>5.74</b>	<b>24.80</b>	<b>159.00</b>
Grâu amăut, arpacaș, orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
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
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0.66</b>	<b>0.00</b>	<b>33.69</b>	<b>130.14</b>
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
<b>Pâine</b>	<b>1/50/50</b>		<b>8.55</b>	<b>2.10</b>	<b>48.00</b>	<b>262.50</b>
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
SUMA PRÂNZ						
SUMA PRÂNZ +DEJUN						
<b>TOTAL</b>			<b>49.21</b>	<b>24.28</b>	<b>154.45</b>	<b>956.10</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>68.50</b>	<b>42.60</b>	<b>241.64</b>	<b>1509.89</b>

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

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



Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.V-IX) pentru anul de învățământ 2024-2025 (iană-primăvară)

**SĂPTĂMÂNA II MIERCURI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun I</b>						
<b>Pudding cu banane și magiun</b>	<b>1/100/10</b>		<b>6.25</b>	<b>5.25</b>	<b>31.78</b>	<b>216.80</b>
Chelr	70.00	70.00	2.10	1.40	2.80	40.80
Ouă	1/5 buc	8.00	1.04	0.88	0.08	12.40
Crupe de griș	20.00	20.00	2.50	0.20	14.60	72.00
Făină integrală de grâu	4.50	4.50	0.40	0.10	2.60	13.40
Banane	16.70	10.00	0.10	0.03	2.28	8.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.01	1.64	0.02	15.60
Ulei de floarea soarelui rafinat	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	9.00
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Vanilină	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Magiun	10.00	10.00	0.10	0.00	4.90	26.70
<b>Terci din cereale cu lapte și fructe</b>	<b>1/120/10</b>		<b>6.32</b>	<b>4.40</b>	<b>35.01</b>	<b>198.55</b>
Crupe (ovăz, mei)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Lapte (2.5 % grăsimi)	80.0	80.00	2.40	1.60	4.00	41.60
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Caise uscate	10.00	10.00	0.34	0.05	6.26	24.10
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200/10</b>		<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>7.97</b>	<b>45.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>1.50</b>	<b>1.50</b>	<b>22.50</b>	<b>91.50</b>
Kiwi	160	150	1.50	1.50	22.50	61.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
<b>TOTAL Dejun II</b>			<b>14.13</b>	<b>11.17</b>	<b>97.26</b>	<b>552.03</b>
<b>Dejun II</b>						
<b>Chiflă cu mac</b>	<b>1/60</b>		<b>5.32</b>	<b>8.67</b>	<b>22.99</b>	<b>186.49</b>
Făină integrală de grâu	30.00	30.00	3.40	0.70	18.00	92.10
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.03	3.28	0.05	31.20
Apă	18.70	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Drojdie	0.12	0.1	0.09	0.19	0.14	0.09
Semințe de mac	10.00	10.00	1.80	4.50	2.40	53.30
<b>Terci din cereale integrale cu unt și semințe</b>	<b>1/120/5</b>		<b>5.42</b>	<b>7.59</b>	<b>25.08</b>	<b>186.53</b>
Cereale integrale (crupe orz, grâu arnăut)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.06	3.10	0.04	29.10
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	10.00	10.00	1.80	4.20	2.80	53.40
<b>Compot "Asortii" din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0.38</b>	<b>0.01</b>	<b>5.70</b>	<b>95.34</b>
Fructe uscate "Asortii"	20.00	20.00	0.60	0.00	13.60	54.60
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>1.20</b>	<b>0.45</b>	<b>19.95</b>	<b>80.50</b>
Mandarine	160.00	150.00	1.20	0.45	19.95	80.50
SUMA DEJUN II						20.20 lei
<b>TOTAL PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)</b>			<b>12.32</b>	<b>16.72</b>	<b>73.72</b>	<b>548.86</b>
<b>PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)</b>						
<b>Salată din morcov cu castraveți</b>	<b>1/100</b>		<b>3.77</b>	<b>7.53</b>	<b>12.49</b>	<b>121.15</b>
Morcovi	81.30	65.00	0.51	0.00	5.20	22.75
Castraveți proaspeți	22.70	20.00	0.19	0.03	1.10	6.90
Zahăr	2.00	2.00	0.00	0.00	1.98	7.48
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.17	0.00	0.61	3.00
Lămâie	4.80	2.40	0.00	0.00	0.00	1.20
Semințe	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
<b>Ciorbă cu cartofi și sfeclă (svekolinik)</b>	<b>1/250</b>		<b>2.44</b>	<b>11.96</b>	<b>16.41</b>	<b>117.90</b>
Sfeclă	51.00	40.00	0.60	0.10	10.60	24.80
Cartofi	66.80	50.00	1.00	0.10	10.10	43.50
Morcov	12.50	10.00	0.10	0.00	0.80	3.50
Ceapă	12.00	10.00	0.12	0.00	0.84	3.42
Suc de roșii / tomat	20.0/3.0	20.0/3.0	0.13	0.01	0.70	4.10
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.01	0.01	0.18	0.00	0.90	3.28
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.03	0.01	0.15	0.78
<b>Pârjoală coaptă din pește</b>	<b>1/60</b>		<b>12.00</b>	<b>7.54</b>	<b>7.20</b>	<b>160.40</b>
Pește de mare (argentina, hek, mintai, macrou)	90.00	51.30	10.80	2.41	0.00	74.90
Pâine de grâu	15.00	15.00	1.20	0.18	7.20	40.50
Ulei de floarea soarelui rafinat	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
<b>Mămăliguță cu unt</b>	<b>1/150</b>		<b>5.45</b>	<b>7.74</b>	<b>38.06</b>	<b>226.90</b>
Crupe de malai	49.50	49.50	4.14	0.60	37.10	160.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	1.31	7.14	0.96	66.10
Sare iodată	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din mere proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>14.87</b>	<b>61.26</b>
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
<b>Pâine</b>	<b>1/60/50</b>		<b>9.36</b>	<b>2.22</b>	<b>52.80</b>	<b>289.20</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						
SUMA PRÂNZ +DEJUN						

## SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun I</b>						
<b>Budincă din brânză de vaci cu mere și morcovi</b>	<b>1/100</b>		<b>13.62</b>	<b>9.34</b>	<b>16.14</b>	<b>202.20</b>
Brânză de vaci (9% grăsime)	67.40	66.00	11.80	8.10	2.30	130.70
Morcovi	113.00	90 (fiert)	0.70	0.20	5.40	25.50
Mere proaspete	11.40	8.00	0.00	0.00	0.90	3.90
Smântână	3.00	3.00	0.10	0.60	0.10	6.50
Ouă de găină	1/9 buc.	4.00	0.52	0.44	0.04	6.20
Crupe de griș	4.50	4.50	0.50	0.00	2.90	11.40
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Terci din cereale integrale cu lapte</b>	<b>1/150</b>		<b>6.53</b>	<b>6.32</b>	<b>35.34</b>	<b>219.96</b>
Crupe (orez, cous cous)	37.5	37.50	4.45	0.36	27.80	130.04
Lapte (2.5 % grăsime)	100	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	2.50	2.50	0.00	0.00	2.50	10.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200/10</b>		<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>7.97</b>	<b>37.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	8.00	8.00	0.00	0.00	8.00	32.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/150</b>		<b>0.84</b>	<b>0.24</b>	<b>18.50</b>	<b>93.50</b>
Struguri	160	150	0.84	0.24	18.50	93.50
SUMA DEJUNI						20.20 lei
<b>TOTAL Dejun I</b>			<b>21.05</b>	<b>15.92</b>	<b>77.95</b>	<b>552.84</b>
<b>Dejun II</b>						
<b>Pateu deschis cu brânză</b>	<b>1/60</b>	<b>25.00</b>	<b>7.36</b>	<b>5.72</b>	<b>17.49</b>	<b>131.58</b>
Făină de grâu	25.00	25.00	2.80	0.58	15.00	76.75
Zahăr	2.04	2.04	0.00	0.00	2.04	8.16
Unt fără grăsimi vegetale (82.5% grăsime)	1.68	1.68	0.05	1.44	0.07	5.82
Drojdie	0.78	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0.30	0.30	0.00	0.30	0.00	2.70
Implutură de brânză cu ou	24.00	24.00	4.51	3.40	0.38	38.15
<b>Terci din griș pe lapte</b>	<b>1/120</b>		<b>6.02</b>	<b>4.36</b>	<b>28.44</b>	<b>178.32</b>
Griș	27.75	27.75	3.60	0.30	20.40	92.80
Lapte, 2.5% grăsime	80.0	80.00	2.40	1.60	4.00	41.60
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
<b>Chefir, 2.5 %</b>	<b>1/200</b>		<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>8.00</b>	<b>102.00</b>
<b>Fruite coapte cu semințe</b>	<b>1/100</b>		<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>26.35</b>	<b>139.37</b>
Mere, dovleac	141.50	124.60	0.33	0.00	21.32	89.99
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Semințe	7.00	7.00	1.28	2.94	2.03	37.38
SUMA DEJUN II						20.20 lei
<b>TOTAL Dejun II</b>			<b>19.58</b>	<b>18.08</b>	<b>80.28</b>	<b>551.27</b>
<b>PRÂNZ ( elevi care au suportat TBC)</b>						
<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>1/50</b>		<b>1.02</b>	<b>5.04</b>	<b>7.06</b>	<b>76.27</b>
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
Ulei nerafinat	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
<b>Supă fărănească cu crupe</b>	<b>1/250</b>		<b>2.15</b>	<b>4.41</b>	<b>17.45</b>	<b>118.76</b>
Varză	37.50	30.00	0.50	0.10	1.70	9.30
Cartofi	33.50	30.00	0.60	0.00	6.00	26.10
Orez	10.00	10.00	0.70	0.10	8.00	36.50
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Chiftelute din carne de găină</b>	<b>1/60</b>		<b>13.21</b>	<b>10.23</b>	<b>7.92</b>	<b>137.54</b>
Carne de pui refrigerat	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	21.19
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
<b>Piure de mazăre uscată</b>	<b>1/150</b>		<b>17.19</b>	<b>5.05</b>	<b>39.60</b>	<b>275.78</b>
Mazăre uscată	75.70	75.32	17.32	0.75	39.92	236.51
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.30	0.05	39.27
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Băutură de măces</b>	<b>1/200</b>		<b>0.34</b>	<b>0.14</b>	<b>17.55</b>	<b>75.40</b>
Măces	20.00	20.00	0.34	0.14	12.60	58.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
<b>Pâine</b>	<b>1/60/50</b>		<b>9.36</b>	<b>2.22</b>	<b>52.80</b>	<b>289.20</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						
SUMA PRÂNZ +DEJUN						
<b>TOTAL</b>			<b>43.27</b>	<b>27.09</b>	<b>150.47</b>	<b>972.95</b>
<b>TOTAL PE ZI</b>			<b>64.32</b>	<b>43.01</b>	<b>228.42</b>	<b>1525.79</b>
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

**SĂPTĂMÂNA II VINERI**

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
<b>Dejun I</b>						
<b>Porumb cu unt și verdeță</b>	<b>1/50</b>		<b>1.32</b>	<b>3.06</b>	<b>9.94</b>	<b>80.72</b>
Porumb conservat (3.2 g zahăr/100 g), prelucrat termic	70.90	44.00	1.30	0.60	9.90	52.80
Mărar, pătrunjel	3.20	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
<b>Carne de pasăre înăbușită cu sos</b>	<b>1/50/40</b>		<b>10.94</b>	<b>9.06</b>	<b>12.96</b>	<b>149.32</b>
Carne de pasăre refrigerată	69.16	51.87	14.00	2.59	2.59	90.78
Ulei rafinat de floarea soarelui	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	8.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Făină de grâu	5.00	5.00	0.60	0.10	3.00	15.40
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
<b>Terci din cereale integrale</b>	<b>1/120</b>		<b>3.59</b>	<b>4.39</b>	<b>22.31</b>	<b>151.56</b>
Crupe (hrîșcă, grâu amăut, orz)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.0	5.00	0.03	4.10	0.07	47.53
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200</b>		<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>7.97</b>	<b>33.18</b>
Ceai	2.00	2.00	0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
<b>Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.05</b>	<b>0.60</b>	<b>24.00</b>	<b>133.50</b>
SUMA DEJUN I						20.20 lei
<b>TOTAL Dejun II</b>						
			<b>23.30</b>	<b>18.26</b>	<b>109.19</b>	<b>548.28</b>
<b>Roșii porționate</b>	<b>1/50</b>		<b>0.45</b>	<b>0.10</b>	<b>1.95</b>	<b>9.00</b>
Roșii proaspete	53.00	50.00	0.45	0.10	1.95	9.00
<b>Bitoc din carne de pasăre</b>	<b>1/50</b>		<b>26.65</b>	<b>9.81</b>	<b>2.80</b>	<b>139.36</b>
Carne de pasăre	72.00	53.00	14.63	2.90	2.80	94.36
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
<b>Pilaf din legume cu orez</b>	<b>1/150</b>		<b>2.92</b>	<b>7.90</b>	<b>26.25</b>	<b>194.30</b>
Orez	51.00	51.00	2.81	0.86	25.87	129.40
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă uscată	0.90	0.80	0.01	0.00	0.08	0.00
Morcov	1.40	1.20	0.00	2.00	0.00	18.00
Suc de roșii / pireu tomate	0.45	0.45	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>		<b>0.38</b>	<b>0.01</b>	<b>5.70</b>	<b>74.04</b>
Fructe uscate	20.00	20.00	0.60	0.00	13.60	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
<b>Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>4.05</b>	<b>0.60</b>	<b>24.00</b>	<b>133.50</b>
SUMA DEJUN II						20.20 lei
<b>TOTAL</b>						
			<b>34.45</b>	<b>18.42</b>	<b>60.70</b>	<b>550.20</b>
<b>PRÂNZ (elevi care au suportat TBC)</b>						
<b>Salată din varză pekîn cu morcov și mere</b>	<b>1/50</b>		<b>2.93</b>	<b>7.45</b>	<b>4.27</b>	<b>91.18</b>
Varză pekîn	25.00	20.00	1.50	0.20	2.20	13.00
Mere	16.65	12.00	0.04	0.00	1.19	4.96
Morcov	12.50	10.00	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
Semințe de susan	5.00	5.00	1.35	2.25	0.65	26.90
<b>Supă din legume</b>	<b>1/250</b>		<b>5.45</b>	<b>4.43</b>	<b>22.98</b>	<b>124.33</b>
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre conservată	37.50	37.50	4.00	0.16	10.40	32.00
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
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
Verdeță (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Pârjoală coaptă de casă</b>	<b>1/40</b>		<b>6.73</b>	<b>6.71</b>	<b>3.44</b>	<b>122.39</b>
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	16.00	14.40	2.80	1.28	0.64	28.80
Carne de pui dezosată, refrigerată	16.00	15.20	2.90	0.96	0.79	31.04
Pâine	8.00	8.00	0.20	0.00	1.22	16.78
Ceapă	4.80	4.00	0.09	0.00	0.48	2.08
Ouă	3.40	3.40	0.70	0.45	0.01	6.56
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.40	0.40	0.04	0.04	0.30	1.31
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
<b>Terci vâcos din crupe (grâu, mei, arpacaș)</b>	<b>1/150</b>		<b>4.43</b>	<b>9.91</b>	<b>28.73</b>	<b>285.93</b>
Crupe	37.50	37.50	7.13	0.59	29.50	151.83
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
Semințe (dovleac, floarea soarelui)	20.00	20.00	3.60	8.40	5.80	106.80
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>		<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>14.87</b>	<b>61.26</b>
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
<b>Pâine</b>	<b>1/60/50</b>		<b>9.36</b>	<b>2.22</b>	<b>52.80</b>	<b>289.20</b>
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÂNZ						20.20 lei
SUMA PRÂNZ + DEJUN						20.20 lei
<b>TOTAL</b>						