

„COORDONAT”



Sef CSP Chișinău

Endochia Tcaci

„APROBAT”

**Directoarea Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”**



Linhovi Bubuiog

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor I-IV

*(asigurați cu dejun cald în stil masă -suedeză, elevii care au suportat TBC,
cei care au contactat focarele de TBC cu dejun și prânz,
elevii grupelor cu regim prelungit)*

din instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal

din sect. Botanica al mun. Chișinău

pentru sezonul de primăvară 2023

Chișinău 2023

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.I-IV) pentru anul de învățământ 2022-2023 (primăvara)

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Ou de găină fiert,dietetic, categoria extra	1 buc.	40.00	4.52	11.51	0.35	49.76
Terci viscos orez cu unt, fructe (mere/bostan/stafie,caise)	1/150/5/50		3.30	6.11	62.34	338.83
Orez	33.30	32.90	2.41	0.66	20.77	120.33
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Fructe proaspete, stafide	50.00	50.00	0.85	1.35	41.50	179.50
Tartină cu brinză tare	1/15/40		7.14	4.53	19.20	161.41
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.63	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine, kiwi, etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL Dejun II			12.20	10.05	84.66	685.60
Dejun II						
Omletă din ou de găină (cat. extra) cu brinză tare	1/50/5		9.71	12.05	1.22	137.29
Ouă de găină, categoria extra	60.00	52.20	6.79	5.22	0.52	74.65
Lapte, 2.5 % grăsime	14.00	14.00	0.42	0.28	0.70	7.28
Ulei rafinat	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	5.00	4.80	0.52	0.54	0.00	19.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt, semințe (în, susan, fl/s)	1/150/20		7.50	14.23	27.30	290.60
Griș ,orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Semințe (în,susan ,floarea soarelui)	20.00	20.00	4.00	14.00	3.33	131.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/35		3.28	4.58	19.27	129.30
Pâine din făină de griș fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.15	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	-	0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete (mere, banane,mandarine, kiwi,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL			14.12	13.03	107.63	684.28
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care nu suportă TBC)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0.22	5.00	2.30	55.90
Varză	13.00	10.40	0.08	0.00	0.56	3.22
Mere	12.00	10.56	0.04	0.00	1.19	4.96
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Morcov	4.00	3.20	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă cu cartofi și arpacaș și smântină (prelucrare termică)	1/250/20		3.08	5.21	20.22	149.96
Cartofi	80.00	57.60	1.15	0.06	10.94	46.08
Arpacaș	10.00	9.90	0.99	0.13	6.53	32.08
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Smântină (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Tomate în suc propriu	8.00	-7.60	0.05	0.00	0.32	1.37
Rădăcină de telină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/60/50		20.95	6.72	11.16	149.22
Carne de pui refrigerată	117.00	81.90	20.48	1.64	0.82	93.37
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.03	9.20	4.03
Morcov	15.00	9.60	0.16	0.01	0.84	4.92
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (în,susan,fl/s)	1/150/20		7.50	14.23	28.13	290.60
Griș ,orz, arpacaș	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Semințe (în,susan ,floarea soarelui)	20.00	20.00	4.00	14.00	3.33	131.60
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
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de griș 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 PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32.80 lei
TOTAL			40.64	33.26	127.36	983.58
TOTAL PE ZI			54.76	46.29	234.99	1669.18
* 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.I-IV) pentru anul de învățământ 2022-2023 (primăvara)

SĂPTĂMÎNA I - MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Budincă din brînză de vaci	1/70		12.28	8.16	8.12	189.10
Brînză de vaci (9% grăsimi)	65.80	65.30	10.53	5.92	0.66	132.26
Făină de grîu	6.00	6.00	0.60	0.06	4.38	21.48
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Ouă de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.02	1.31	0.02	12.48
Terci din griș pe lapte natural și unt	1/150		6.92	5.15	30.00	195.69
Griș	33.30	32.97	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte, 2,5% grăsimi	97.50	97.50	2.93	1.95	4.88	50.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Tartină cu magiun	1/10/25		2.07	4.40	12.07	128.72
Paine din făină grîu fortificat cu Fe acid folic	25.00	25.00	2.03	0.30	12.00	66.67
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Magiun	10.00	10.00	0.14	0.01	6.58	23.05
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	30.59
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Mere coapte	1/120	120.00			37.00	148.00
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL Dejun II			28.11	21.96	94.26	692.10
Dejun II						
Papanasi din brînză de vaci cu stafide	1/70/5		11.91	7.96	8.10	202.43
Brînză de vaci (9% grăsimi)	63.50	63.00	10.16	5.72	0.64	127.64
Făină de grîu	6.00	6.00	0.60	0.06	4.38	21.48
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Ouă de găină , categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.02	1.31	0.02	12.48
Stafide	5.00	5.00	0.09	0.14	4.15	17.95
Terci vâscos din ovăz cu lapte	1/100		4.94	6.03	19.62	125.16
Ovăz	25.00	24.98	2.97	1.45	16.33	61.44
Lapte, 2,5% grăsimi	65.00	65.00	1.95	1.30	3.25	33.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.92
Tartină cu unt Tărănese și magiun	1/5/10/30		3.69	8.88	27.72	127.93
Paine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Magiun	5.00	5.00	0.70	0.01	3.29	11.53
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	117.86
Lapte, 2,5% grăsimi	150.00	150.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fruite proaspete (mere, banane, curmale, mandarine, kiwi, etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL			24.85	18.54	91.07	666.88
PRÎNZ (meniu cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din morcov cu mere, stafide/caise uscate	1/100		3.77	0.45	20.38	89.83
Morcovi	81.30	65.00	0.51	0.00	3.24	14.40
Mere proaspete	22.70	20.00	0.39	0.03	2.10	9.90
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
Stafide/ caise uscate	15.0	15.00	2.70	0.42	12.45	53.85
Sfeclă	1/250/20		2.72	5.07	17.29	146.25
Sfeclă	51.10	40.88	0.69	0.00	4.42	21.58
Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.58	50.32
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.03	9.20	4.03
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Smintină (grăsimi până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată/frunze de dafin	0,5/1,00	0,5/1,00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/65/50	125.00	26.73	9.31	6.61	164.57
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 grîu	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	-	-	-	-
Paste făinoase cu unt	1/150		5.28	3.55	38.90	216.30
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
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
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
Lămîie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grîu 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 PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
TOTAL			33.52	41.82	157.6	941.45
TOTAL PE ZI			55.52	59.38	245.55	1633.55

* Aportul zilnic de apă potabilă - 1,5L/1kg corp

Meniu model unic pentru copii din institutiile preuniversitare (cl.I-IV) pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMINA I MIERCURI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Gulaș din carne de (pasăre/vită/porc degresat,dezosat) cu sos	1/40/40		12.58	3,04	14.28	134.64
Carne de pui	60.00	42.00	10.50	0.84	0.42	47.80
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Făină de grâu	15.00	15.00	1.50	0.15	10.90	53.70
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		7.50	14.23	27.30	169.10
Grâu ,orz, mei	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 %)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Tartină cu brânză tare și unt	1/15/10/40		7.14	4.53	19.20	200.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.63	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	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
Fruite proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL Dejun II			28.40	22.19	96.83	673.04
Dejun II						
Bitoc natural tocat din carne de (pasăre/vită/porc degresat,dezosat)	1/65		26.65	9,81	0.00	141.77
Pulpă de găină	123.50	86.45	12.97	4.67	0.00	96.82
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		7.50	14.23	27.30	169.10
Orz, arpacaș	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 %)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Tartină cu brânză tare	1/15/40		6.98	4.37	19.20	162.67
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Brânză cu cheag tare"Olandez" (45-50% grăsime)	15.00	14.40	3.74	3.89	0.00	55.87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.50	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fruite proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL			39.44	25.30	77.82	631.03
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din sfeclă cu caise/prune uscate, semințe	1/100/15		5.39	11.08	18.18	238.29
Sfeclă	97.40	74.00(fiertă)	1.70	0.00	10.40	95.50
Caise/stafide/prune uscate	10.20	10.00	0.04	0.00	1.75	6.90
Zahăr	0.10	0.10	0.00	0.00	3.33	3.74
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (dovleac, in, floarea soarelui , susan)	15.00	15.00	3.65	6.13	2.70	87.20
Supă cu cartofi și paste făinoase	1/250		5.78	4.23	22.21	161.91
Cartofi	67.00	48.24	0.96	0.05	9.17	38.59
Paste făinoase	25.50	25.37	5.57	0.25	13.69	76.87
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Tomate în suc propriu	8.00	7.60	0.05	0.00	0.32	1.37
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Frunze de dafin	1.00	1.00	-	-	-	-
Pătrunjel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pește înăbușit cu legume	1/60/50		7.75	12.05	2.47	90.96
Pește de mare (merluciu, hek)	108.34	65.00	11.05	1.11	0.00	51.35
Ceapă	25.00	20.00	0.26	0.20	1.40	8.20
Morcov	25.00	23.25	0.19	0.02	0.70	2.70
Tomate în suc propriu	10.00	9.50	0.06	0.00	0.40	1.71
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Piure de cartofi	1/150		3.66	4.60	28.42	164.60
Cartofi	200.00	144.00	3.02	0.14	27.36	115.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte,2,5 % 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
Compot din fructe citrice	1/200		0.47	0.00	15.68	65.26
Portocale ori mandarine	75.00	52.50	0.47	0.05	5.78	24.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
TOTAL			31.60	34.06	134.96	983.57

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	150.00	150.00	4.40	2.25	16.90	122.10
Terci vâcos din hrișcă cu unt	1/150		4.49	3.24	27.86	159.84
Hrișcă	37.50	37.13	4.46	0.37	27.81	132.54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Tartină cu unt Tărănesc	1/10/30		3.19	4.58	19.27	155.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Mere coapte cu gem / semințe	1/170/10		1.40	0.02	38.58	233.06
Mere	170.00	150.00	0.00	0.00	32.00	210.00
Gem	10.00	10.00	1.40	0.02	6.58	23.06
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL Dejun I			18.86	10.07	61.08	670.40
Dejun II						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	150.00	150.00	4.40	2.25	16.90	122.10
Terci vâcos din cereale integrale cu lapte natural	1/160		3.13	1.62	16.31	242.31
Mei (grâu ,orz)	40.00	40.00	4.77	1.00	26.40	140.49
Lapte, 2,5% grăsime	104.00	104.00	3.13	2.08	5.20	54.08
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Tartină cu brînză tare și unt	1/15/10/40		7.14	4.53	19.20	200.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.63	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL Dejun II			20.45	25.25	72.34	658.31
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din varză pekin cu morcov	1/50		0.45	5.01	2.82	62.49
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
Țiobă ca la țară cu smântână (prelucrare termică)	1/250/5		5.20	10.15	27.41	171.97
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.68	0.00	2.03	10.50
Cartofi	77.00	50.00	1.54	5.40	15.17	63.91
Morcov	12.50	10.00	1.63	0.01	0.88	4.13
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	3.80	0.00	38.00
Rădăcină de țelină	1.84	1.50	0.03	0.00	0.02	0.90
Părușel 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
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Biftec din carne de porc/bovină	1/50		10.07	5.85	9.95	153.96
Pulpă de porc/bovină (dezosată,degresată,refrigerată)	37.00	22.20	8.72	2.41	0.00	74.90
Lapte 2,5% de grăsimi,pasteurizat	11.00	11.00	0.30	0.35	0.52	10.40
Pâine de grîu	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
Mămăliguță cu unt	1/200/7		6.44	5.80	50.14	260.67
Crupe de malai	66.00	66.00	5.52	0.80	49.47	214.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
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
Lămîie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grîu 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 PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
TOTAL PRÎNZ			30.89	28.91	167.05	973.59
TOTAL PE ZI			49.75	38.98	228.13	1643.99
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucid 1:1,1:4,1						

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

** Raportul proteine/glucid

1:1,1:4,1

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl. I-IV) pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SAPTAMINA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci din cereale (ovăz, grâu) cu lapte	1/150		7.50	4.30	29.20	173.80
Crupe (ovăz, grâu)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Lapte (2.5 % grăsime)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.64	2.90	0.03	26.18
Tartină cu brinză tare și unt	1/15/10/40		7.14	4.53	19.20	200.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.63	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Lapte natural fierț ,2.5 % grăsime	1/200	200.00	6.00	2.00	10.00	104.00
Fruite coapte (mere,bostan) sau banane	1/170	150.00	0.00	0.00	52.00	210.00
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL						
Dejun II			20.64	10.83	110.40	688.20
Supă de lapte cu paste făinoase ori fidea						
Lapte (2.5 % grăsime)	1/250		3.62	2.37	18.12	162.75
Apă	125.00	125.00	3.75	2.50	6.25	65.00
Paste făinoase ori fidea	137.50	13.75	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	20.00	20.00	2.00	0.26	14.80	72.00
Zahăr	2.00	2.00	0.02	1.60	0.03	15.60
Tartină cu unt Tărănese și magiun	2.50	2.50	0.00	0.00	2.48	10.15
Tartină cu unt Tărănese și magiun	1/10/10/40		3.69	8.88	27.72	165.26
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Magiun	10.00	10.00	1.40	0.02	6.58	23.06
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	117.86
Lapte, 2.5% grăsime	150.00	150.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Mere coapte sau banane	1/170	150.00	0.00	0.00	52.00	210.00
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL			14.12	13.03	107.63	655.87
PRÎNZ (grupele cu reșim preluat și elevi care au suferit TBC)						
Vinegretă din legume fierte	1/50		1.02	4.99	7.06	76.27
Cartofi	25.00	18.00	0.36	0.02	3.42	14.40
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Sfeclă	15.00	12.00	0.20	0.00	1.30	5.16
Castraveți murați(1.5gr sare/100gr produs)	15.00	13.95	0.11	0.00	0.42	1.67
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă cu cartofi, leguminoase și smînînă (prelucrare termică)	1/250/10		13.64	2.56	16.66	204.42
Cartofi	80.00	57.60	5.10	0.08	5.10	63.90
Leguminoase (fasole)	35.00	34.82	8.01	0.35	9.10	109.35
Ceapă	12.00	10.08	0.20	0.00	1.14	5.16
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.90	4.13
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	18.90
Rădăcină de țelină	1.84	1.50	0.07	0.02	0.20	1.68
Verdeă (mărar,pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Frunze de dafin	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Perişoare cu sos roșu	70/50		13.68	10.50	13.52	201.45
Carne de piept de pui/carne de piept de curcan	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
Terci din cereale integrale cu unt	1/150		7.50	14.23	27.30	159.00
Orez, mei	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
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei

SĂPTĂMINA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Omletă din ou de găină (cat. extra) cu brânză tare	1/50/5		7.73	12.05	1.22	137.29
Ouă de găină ,categoria extra	60.00	52.20	6.79	5.22	0.52	74.65
Lapte, 2.5 % grăsime	14.00	14.00	0.42	0.28	0.70	7.28
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	5.00	4.80	0.52	0.54	0.00	19.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci vâcos din cereale integrale (crupe) pe lapte natural	1/150/5/15		6.92	5.15	26.97	294.39
Orez, mei, grâu	33.30	32.97	3.96	0.33	22.09	117.69
Lapte, 2,5% grăsime	97.50	97.50	2.93	1.95	4.88	50.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Semințe (susan, in, floarea soarelui)	15.0	15.00	3.00	10.50	2.50	98.70
Tartină cu unt Tărănesc	1/7/35		3.28	6.79	16.87	144.90
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	3.19	1.05	16.80	90.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.06	5.74	1.00	54.60
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	-	0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fruite proaspete (mere, pere,mandarine,kiwi,portocale, etc)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL			18.83	24.01	71.53	703.67
Dejun II						
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	40.00	4.52	3.48	0.35	49.76
Terci vâcos din cereale integrale cu unt, semințe	1/150/5/15		3.78	4.37	25.18	277.47
Cereale integrale (crupe arpacaș, orz)	40.00	40.00	4.75	0.40	26.53	141.37
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.03	37.40
Semințe (susan, in, floarea soarelui)	15.0	15.00	3.00	10.50	2.50	98.70
Tartină cu brânză tare și unt	1/15/10/40		7.14	4.53	19.20	200.40
Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.63	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Chefir natural (2.5 % grăsime)	1/150	150.00	4.20	4.80	5.25	88.50
Fruite proaspete (mere, pere, mandarine, kiwi, portocale)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL			24.78	27.39	71.60	709.63
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din cartofi	1/65		1.59	5.01	13.91	101.15
Cartofi	75.00	55.00	0.56	0.03	0.00	67.31
Ulei de floarea soarelui nerafinat	3.50	3.50	0.00	5.00	0.00	29.25
Ceapă / ceapă verde	13.10	10.00	0.27	0.00	1.52	4.59
Sare iodată	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		12.19	2.45	19.58	187.61
Cartofi	67.00	72.00	0.56	0.03	5.32	88.11
Mazăre uscată	20.00	19.80	1.46	0.40	12.47	72.27
Morcov	15.00	12.00	10.00	0.01	0.84	4.92
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei rafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată (mărar ,pătrunjel)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
Apă	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Bitoc din carne de găină la aburi	1/60		13.21	5.39	7.92	140.38
Carne de pui	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Piine de grâu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	7.65
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	1/150		2.60	8.94	21.89	279.60
Hrișcă	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	252.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	61.26
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
TOTAL			38.32	23.89	140.03	1032.50

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl. I-IV) pentru anul de învățământ 2022-2023 (primăvara)						
SĂPTĂMÎNA II MARȚI						
Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Pulpă de găină înăbușită	1/70		10.94	12.03	12.96	205.70
Pulpă de găină	140.00	98.00	14.70	5.29	0.00	109.76
Ulei	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	35.80
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale (arpacăș,grâu, mei, orez)	1/150/5		6.28	4.61	33.16	213.94
Crupe	49.95	49.45	5.93	0.49	33.13	176.54
Unt Tărănesc, 82,5 % grăsime	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
Băutură de măces	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	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
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Fruite proaspete (mere, pere, banane,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL Dejun II			19,29	18,32	87,19	691,74
Dejun II						
Snițel natural din carne de pasăre	1/65		26.65	9.81	0.00	198.00
Pulpă de găină	100.00	0.00	2.85	0.54	0.00	153.00
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
Cartofi fierți cu unt	1/120		4.84	4.31	36.43	190.80
Cartofi	158.40	120.00	4.49	0.19	36.40	153.40
Unt Tărănesc, 82,5 % grăsime	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
Tartină cu cașcaval	1/10/35		5.24	2.92	16.80	130.69
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10.00	9.60	2.50	2.59	0.00	37.25
Ceai cu zahăr și lămie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00	-	0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fruite proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL			35,14	27,04	61,97	646,58
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din varză cu morcov și mere	1/75		0.33	5.00	3.44	61.36
Varză	19.50	15.60	0.12	0.00	0.84	4.83
Ceapă	6.00	5.04	0.09	0.00	0.48	2.12
Mere	18.00	15.80	0.06	0.00	1.79	7.44
Morcov	6.00	4.80	0.06	0.00	0.33	1.97
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
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/5		4.12*	3.71	41.53	207.58
Cartofi	138.60	90.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăieței de casă	12.00	12.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	15.00	12.50	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	14.40	10.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Tomate în suc propriu	24.00	24.00	0.28	0.00	1.08	5.28
Ulei rafinat	2.52	2.52	0.00	2.52	0.00	22.68
Rădăcină de țelină	2.21	1.80	0.00	0.00	0.24	1.03
Pătrunjel	1.62	1.56	0.06	0.00	0.13	0.73
Mărar	1.35	1.30	0.03	0.01	0.06	0.43
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână 15% gr. (prelucrare termică)	5.00	5.00	0.14	0.75	1.60	10.30
Chiftele carne de vită/porc/pasăre (degresat, dezosat)	1/70/50		10.67	11.22	10.26	121.40
Carne vită	44.33	38.00	5.37	1.86	0.00	39.90
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.03	3.28	0.05	31.20
Ceapă	21.00	17.64	0.30	0.04	12.80	5.64
Morcov	21.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.54
Făină de grâu	50.00	50.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Tomate în suc propriu/Sare iodată	8.00/0,5	8.00/0,5	0.08	0.03	0.24	1.52
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/150/10		7.50	14.23	27.30	224.80
Grâu amăut, arpacăș, orz	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Semințe (in,susan ,floarea soarelui)	10.00	10.00	0.87	7.00	1.67	65.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0.00	33.69	130.14
Fruite uscate	20.00	20.00	0.64	0.00	13.60	54.60
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
TOTAL			31,62	21,67	104,95	

Meniu model unic pentru copii din instituțiile preuniversitare (cl.I-IV) pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci din cereale (ovăz, grâu) cu lapte	1/150		7.50	4.30	48.08	380.38
Crupe (ovăz, grâu)	28.00	28.00	3.49	0.20	19.60	121.80
Lapte (2,5 % grăsimi)	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	0.25	0.25	0.00	0.00	2.47	0.90
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3.50	3.50	0.64	2.90	0.03	26.18
Stafide/caise/ banane	50.00	50.00	0.85	1.35	41.50	179.50
Tartină cu unt Tărănesc și magiun	1/5/10/40		3.69	8.88	27.72	165.25
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Magiun	10.00	10.00	0.14	0.01	6.58	23.05
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	42.10
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.98	37.40
Mentă	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Fruite proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL			6.51	17.77	92.37	681.23
Dejun II						
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (în,susan,fl/s)	1/150/20		6.82	15.65	27.59	310.37
Cereale integrale (crupe orz,grâu,arnăut,arpacaș)	40.00	39.60	4.75	0.40	26.53	141.37
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.03	37.40
Semințe (în,susan ,floarea soarelui)	20.00	20.00	4.00	14.00	3.33	131.60
Tartină cu brânză tare	1/20/40		8.23	5.66	19.20	181.13
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	20.00	19.20	4.99	5.18	0.00	74.50
Compot "Asorti" din fructe uscate fără zahăr	0.01		0.38	0.01	5.70	74.04
Fruite uscate "Asorti"	20.00	20.00	0.36	0,01	0.63	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.98	18.70
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Fruite proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL			16.27	21.57	70.99	659.04
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din cartofi cu mazăre conservată (prelucr. termic)	1/100		0.58	8.24	2.89	80.80
Cartofi fierți în coajă	86.0	50.00	1.05	0.00	7.25	32.70
Mazăre verde conservată (prelucr. termic)	25.00	25.00	1.25	0.05	3.25	10.00
Ceapă uscată / ceapă verde	24,0 / 24,5	20.00	1.05	0.00	2.39	25.80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	0.00	0.00	9.98	0.00	45.00
Sare iodată	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
Boș cu cartofi și varză poaspătă,smîntînă(prelucrare termică)	1/250/20		2.44	11.96	16.41	163.89
Sfeclă	50.00	40.00	0.68	0.00	4.32	17.20
Varză	50.00	40.00	0.32	0.00	2.16	12.40
Cartofi	60.00	43.20	0.86	0.04	8.21	34.56
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.02	7.36	3.23
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Smîntînă (grăsimi pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrunjel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pârjoală coaptă din pește	1/60		12.00	7.54	7.20	160.40
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 nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/200/7		6.44	5.80	50.14	260.67
Crupe de malai	66.00	66.00	5.52	0.80	49.47	214.40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.00	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
TOTAL			30.19	35.64	139.51	989.52
TOTAL PE ZI :			40.92	65.41	231.88	1670.75

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Deiun I						
Budincă din brînză cu paste făinoase	1/200		14.68	11.26	28.01	310.23
Brînză (9 % grăsimi)	65.00	65.00	10.40	5.85	0.65	130.65
Paste făinoase	30.00	30.00	3.00	0.39	22.20	108.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Ouă de găină,categoria extra	20.00	17.40	2.26	1.74	0.17	24.88
Unt	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.30
Tartină cu brînză tare	1/15/40		7.14	4.53	19.20	161.41
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15.63	15.00	3.90	4.05	0.00	58.20
Compot din fructe citrice	1/200		0.47	0.00	15.68	65.26
Portocale ori mandarine	75.00	52.50	0.47	0.05	5.78	24.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Fructe proaspete (mere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL Deiun II			20.62	13.02	83.84	630.40
Deiun II						
Budincă din brînză cu magiun	1/70		12.42	8.17	14.70	212.09
Brînză de vaci (9% grăsimi)	65.80	65.30	10.53	5.92	0.66	132.26
Făină de grîu	6.00	6.00	0.60	0.06	4.38	21.42
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Ouă de găină,categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	2.00	2.00	0.02	1.31	0.02	12.48
Magiun	10.00	10.00	0.14	0.01	6.58	23.05
Terci din grîș pe lapte natural, unt, zahăr	1/100		3,22	5.20	16.42	125.03
Grîș	15.00	14.93	1.69	0.10	10.90	51.19
Lapte	50.00	50.00	1.50	1.00	2.50	26.00
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Tartină cu unt Tărănesc	1/5/35		3.28	4.58	19.27	129.30
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	117.86
Lapte, 2,5% grăsimi	150.00	150.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fructe proaspete (inere, banane,curmale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						18,45 lei
TOTAL			25.26	18.18	82.49	677.78
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit și elevi care au suportat TBC)						
Salată din varză pekin cu morcov și mere	1/50		0.22	5.00	2.30	55.90
Varză pekin	13.00	10.40	0.08	0.00	0.56	3.22
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Mere	12.00	10.56	0.04	0.00	1.19	4.96
Morcov	4.00	3.20	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă țărănească cu crupe și smântână (prelucr. term)	1/250/10		5.78	3.23	34.89	224.27
Cartofi	115.50	75.00	2.31	0.12	22.75	95.87
Orez	20.00	19.80	1.45	0.40	12.47	72.27
Morcov	12.50	10.00	1.63	0.01	0.88	4.13
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.20
Tomat în pulpă	20.00	20.00	0.24	0.00	0.90	4.40
Ulei rafinat	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	18.90
Rădăcină de țelină	1.84	1.50	0.00	0.00	0.20	0.86
Pătrunjel, mărar	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0.5	0.5	0.03	0.01	0.06	0.43
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	10.00	10.00	0.28	1.50	0.32	21.60
Frunze de dafin	1.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pîrioală din pulpă de găină	1/60		13.21	5.39	7.92	140.38
Carne de pui	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pîine de grîu	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Pîure de mazăre uscată	1/150		17.19	5.05	39.60	275.78
Mazăre uscată	75.70	75.32	17.32	0.75	39.92	236.51
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.25	5.25	0.03	4.30	0.05	39.27
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceș	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
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grîu 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 PRÎNZ						14,35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32,80 lei
TOTAL			45.69	15.77	164.08	1034.23

SĂPTĂMINA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Carne ori ficat de pasăre/ înăbusit cu sos	1/60/40		10.94	9.06	12.96	204.83
Ficat de pasăre	83.00	62.25	16.81	3.11	3.11	108.94
Ulei rafinat de floarea soarelui	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	35.80
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale (hrișcă, grâu arnăut, orez)	1/150/5		4.01	5.71	26.70	270.23
Crupe	70.00	70.00	3.60	0.04	0.61	232.83
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	33.59
Ceai	2.00		0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fruite proaspete (mere, banane,curnale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
Piine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		3.60	1.20	19.20	103.20
SUMA DEJUN I						18.45 lei
TOTAL Dejun II			23.30	18.26	109.19	705.35
Dejun II						
Bitoc din carne de pasăre/vită/ porc (degresat,dezosat)la aburi	1/65		26.65	9.81	-	197.95
Carne de pasăre	100.00	90.00	26.65	4.86	0.00	153.00
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale (crupe)	1/100/5		8.32	8.51	46.43	251.06
Grâu ,orz,arpacaș	60.00	59.40	7.13	0.59	39.80	212.06
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Tartină cu brinză tare	1/15/40		6.98	4.37	19.20	162.67
Piine de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	15.00	14.40	3.74	3.89	0.00	55.87
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	30.69
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	6.93	28.41
Fruite proaspete (mere, banane,curnale,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN II						18.45 lei
TOTAL			38.10	19.91	61.64	735.87
PRÎNZ (grupele cu regim prelungit si elevi care au suportat TBC)						
Salată din sfeclă cu semințe și verdeață	1/100		2.47	5.89	16.01	180.37
Sfeclă	97.40	74.0(fiertă)	1.70	0.00	10.40	95.50
Zahăr	0.10	0.10	0.00	0.00	3.33	3.74
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (dovleac, in, floarea soarelui , susan)	6.0	6.00	1.46	2.74	1.06	34.88
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă din legume și smântână (prelucrare termică)	1/250		5.18	11.61	24.08	151.34
Cartofi	70.00	50.00	1.01	0.05	9.58	40.32
Mazăre conservată	80.00	80.00	4.00	0.16	10.40	32.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Ulei nerafinat	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smîntînă (grăsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Zraze din carne de pui /vită/porc degresată cu ceapă	1/70		12.16	9.69	10.34	167.53
Carne de vită	80.00	48.00	9.70	3.36	0.00	72.00
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Pîine de grâu, piine de grâu integrală	30.00	30.00	2.40	0.36	14.40	40.00
Ceapă	30.00	25.20	0.43	0.00	2.39	10.58
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci viscos din crupe (grâu,,mei, arpacaș)	1/150		4.43	9.91	28.73	239.36
Crupe	60.00	59.40	7.13	0.59	39.80	212.06
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	-	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14.35 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						32.80 lei
TOTAL			32.09	39.20	142.03	1062.36