

COORDONAT"

Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

„APROBAT"

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



Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL

pentru elevii din cadrul

Școlii Speciale nr. 12 pentru copii hipoacuzici și surditate tardivă

din sec. Botanica, mun. Chişinău

pentru sezonul de primăvară 2023

Chişinău 2023

Meniu model unic pentru elevi hipoaucuziei si cu surditate tardiva pentru anul de invatamant 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
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
Pîine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie	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, pere, portocale,mandarine, kiwi, etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
TOTAL			12.20	10.05	84.66	685.60
PRÎNZ						
Salată "Vitaminică"	1/60		0.72	6.00	2.74	63.07
Varză	15.60	12.48	0.10	0.00	0.67	3.86
Mere	14.40	12.70	0.50	0.00	1.43	5.95
Ceapă	4.80	4.00	0.07	0.00	0.38	1.69
Morcov	4.80	3.80	0.05	0.00	0.26	1.57
Ulei nerafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă cu cartofi și arpacaș și smîntînă (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
Smîntînă (grăsimea pînă 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 jelină	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	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
Paste făinoase fierte cu unt și brinză tare la cuptor(prelucrare termică)	1/150		10.48	8.95	38.90	293.90
Paste făinoase	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	20.83	20.00	5.20	5.40	0.00	77.60
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 grîu fortificată cu Fe și acid folie	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ						14.95 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						33.40 lei
TOTAL			44.12	28.98	138.57	994.05
TOTAL PE ZI			56.32	39.03	223.23	1679.65
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4				

* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4

SĂPTĂMÎNA 1 MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun 1						
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 brinză tare și unt	1/15/10/40		7.14	4.53	19.20	200.40
Pine 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
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, pere, portocale, mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN 1						18,45 lei
TOTAL			28.40	22.19	96.83	673.04
PRÎNZ						
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/stalide/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 jejină	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
Peste înăbușit cu legume	1/60/50		7.75	12.05	2.47	90.96
Peste de mare (merluțiu, 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						14,95 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						33,40 lei
TOTAL			31.60	34.06	134.96	983.52
TOTAL PE ZI			31.60	34.06	231.79	1656.56
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:4			

SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun 1						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	150.00	150.00	4.40	2.25	16.90	122.10
Terci viscos din hrișcă cu unt	1/150		4.49	3.24	27.86	159.84
Hrișcă	37.50	37.13	4.46	0.37	27.81	132.54
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Tartină cu unt Țărănesc	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 1						18,45 lei
TOTAL			18.86	10.07	61.08	670.40
PRÎNZ						
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
Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrare termică)	1/250/10		5.20	10.15	27.41	191.97
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
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
Smântină (grăsimea până la 15%)	10.00	10.00	0.56	3.00	0.64	63.20
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 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
Mămăligută 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
Lămiie (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						14,95 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						33,40 lei
TOTAL			30.89	28.91	167.05	
TOTAL PE ZI			30.89	28.91	167.05	1663.99
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4				

SĂPTĂMÎNA 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 % 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
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 folie	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	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 fiert ,2,5 % grăsimi	1/200	200,00	6,00	2,00	10,00	104,00
Fructe coapte (mere,bostan) sau banane	1/170	150,00	0,00	0,00	52,00	210,00
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL			20,64	10,83	110,40	688,20
PRÎNZ						
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 smântină (prelucrare termică)	1/250/20		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 jelină	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
Smântină (grăsimea până la 15%)	20,00	20,00	0,56	3,00	0,64	43,20
Perisoare 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 folie	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÎNZ						14,95 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						33,40 lei
TOTAL			44,73	34,38	130,09	979,04
TOTAL PE ZI			65,37	45,21	240,49	1667,24
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4			

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	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, în, 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
PRÎNZ						
Salată din cartofi	1/75		1.59	6.04	6.84	102.04
Cartofi	86.50	63.50	0.65	0.04	5.10	68.20
Ulei de floarea soarelui nerafinat	4.00	4.00	0.00	6.00	0.00	29.25
Ceapă / ceapă verde	15.10	12.00	0.31	0.00	1.52	4.59
Sare iodată	0.09	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeță (mărar, pătrunjel)	2.70	2.60	0.12	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
Verdeță (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
Pâine 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						14.95 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						33.40 lei
TOTAL			38.32	24.92	132.96	1033.39
TOTAL PE ZI			57.15	48.93	204.49	1737.06
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

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

Meniu model unic pentru elevi hipoacuzici si cu surditate tardiva pentru anul de invatamant 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		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 % 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
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
Pîine 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,kiwi,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL			12.17	13.43	104.88	681.23
PRÎNZ						
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
Borș cu cartofi și varză poaspătă,smîntină(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
Smîntină (grăsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrunjel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pește copt cu sos	1/60/60		25.23	12.60	3.52	159.00
Pește	108.34	65.00	23.20	1.11	0.00	51.35
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Tomate în suc propriu	22.00	21.00	0.03	0.00	0.21	3.42
Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	12.00	12.00	1.50	0.10	7.40	36.50
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	1.79
Terci viscos din crupe (hrîșcă,,mei, arpacaș)	1/150		2.60	8.94	21.89	279.60
Crupe	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	252.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)/Sare iodată	3.5/0.3	3.5/0.3	0.03	2.87	0.05	27.30
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.00	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRINZ						14,95 lei
SUMA PRINZ +DEJUN						33,40 lei
TOTAL			39.58	43.84	107.58	1007.05
TOTAL PE ZI :			53.01	61.61	199.95	1688.28
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide1: 1:01:04				

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Budincă din brinză cu paste făinoase	1/200		14.68	11.26	28.01	310.23
Brinză (9 % grăsime)	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 brinză tare	1/15/40		7.14	5.25	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
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.63	15.00	3.90	4.05		58.20
Compot din fructe citrice	1/200		0.47	0.05	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,pere,mandarine.etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
SUMA DEJUN I						18,45 lei
TOTAL			23.13	16.81	81.39	630.40
PRÎNZ						
Salată din varză pekin cu morcov și mere	1/60		0.72	6.00	2.74	63.07
Varză pekin	15.60	12.50	0.10	0.00	0.67	3.86
Ceapă	4.80	4.00	0.50	0.00	1.43	5.95
Mere	14.40	13.00	0.07	0.00	0.38	1.69
Morcov	4.80	3.80	0.05	0.00	0.26	1.57
Ulei nerafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
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
Pîrjoală din pulpă de găină	1/60		13.21	5.39	7.92	140.38
Carne de pui	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pîine de grîu	9.00	9.00		0.11		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
Piure de mazăre uscată	1/150		17.19	5.05	39.60	275.78
Mazăre uscată	75.70	75.32	17.32	0.75	39.92	236.51
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.25	5.25	0.03	4.30	0.05	39.27
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
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						14,95 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						33,40 lei
TOTAL			45.69	15.77	164.08	1041.40
TOTAL PE ZI			68.82	33.95	246.57	1671.80
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp					
	** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4					

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		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	72.00	72.00	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,kiwi, 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			23.30	18.26	109.19	705.35
PRÎNZ						
Salată din sfeclă cu semințe și verdeață	1/100		2.47	5.89	16.01	180.37
Sfeclă	97.40	74.0(fiartă)	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
Smântână (grăsimea pină la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Zrazze 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
Piine de grâu, piine de grâu integrală	30.00	30.00	2.40	0.36	14.40	40.00
Ceapă	30.00	25.20	0.43	0.00	2.39	10.58
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci 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						14.95 lei
SUMA PRÎNZ +DEJUN						33.40 lei
TOTAL			32.09	39.20	142.03	1062.36
TOTAL PE ZI			55.39	58.23	215.43	1767.71
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						