

COORDONAT

Șef Direcție CSP Chișinău
Dna Eudochia Tcaci
2024



APROBAT

Administrator ÎMAP „Liceist”
Dna Ana Pascal
2024



MENIU-MODEL
pentru alimentația elevilor
din cadrul instituțiilor de învățământ școlar și preuniversitar
/clasele 5-9/
ÎMAP ”Liceist” (sectorul Buiucani și sectorul Centru)
pentru anul 2024-2025 (sezonul iarnă-primăvară)

Chișinău 2024

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
PRIMA ZI - LUNI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mere)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
2	Oua de gaina cat.extra	45	1	45	5,09	3,92	0,39	55,98
3	Paste fierte cu unt si cascaval	120/20	66	65	0,41	6,41	26,04	255,97
	paste fainoase integrale		40	40	0,1	0,45	26	144
	unt, 82,5 %		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	casacaval 45 %		21	20	0,29	3,5	0	82,05
5	Ceai cu zahar	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
Total - dejunul /pretul -20,20 lei/					8,66	20,55	63,42	554,99
Prânzul								
1	Salata cu legume de sezon:	100	142,3	113,28	4,43	10,05	6,92	121,31
	varză proaspătă		81,5	65	1,32		2,3	10,2
	morcov		12,5	10	0,16	0	0,88	4,13
	ceapă/praz/tulpină de țelină		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	mazare verde (fara conserv.sare 1,1 gr/100)termic		23,1	15	0,78	0,05	1,78	10,25
	seminte de susan		10	10	2	7	1	65,5
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		3		27
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
2	Supă de cartofi cu orez si smintina	250	140,7	110,53	3,31	4,48	24,9	148,46
	orez		15	14,85	1,08	0,3	9,36	54,2
	cartof		87,5	63	1,26	0,06	12,31	47,17
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17		0,96	4,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		3		27
	verdeată /patrunjel/		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pîrjoală de carne de pui la abur	50	80,2	63,2	11,26	8,48	7,73	141,66
	fileu de pui dezosat ,refrigerat		68	51	10,04	4,3	2,9	60,69
	piine/pesmeti		9	9	0,9	0,3	4,8	45,8
	unt "de Râșcani", 82,5%		2	2	0,32	2,89	0,03	26,18
	ulei de floarea soarelui rafinat		1	1		0,99		8,99
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci din hrisca	100	51	50,75	5,3	3,37	26,91	186,12
	crupe de hriscă		46	45,75	5,28	0,91	26,87	156,2
	unt, 82,5 %		5	5	0,02	2,46	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (gutui)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,4
7	Biscuiti /fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri,E-ri/	45	45	45	3,7	4,3	33,3	189,3
Total- Prânzul					33,61	34,12	138,57	980,07
Total- Dejunul + Prânzul - 34,50 lei					42,27	54,67	201,99	1535,06
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Maşa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A DOUA - MARȚI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartină cu unt si brinza cu cheag tare	10/20/30	61	60	6,45	12,77	14,49	229,3
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	74,4
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Terci de gris rar pe lapte pasteurizat	200	143	143	3,06	3,72	25,46	214,14
	crupe de gris		37	37	0,04	0,26	17,12	122,3
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		3	3	0		3,3	10,44
4	Bautura de macies	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	macies		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
5	Iaurt natural, 2,6 %	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul II /prețul -20,20 lei/					12,56	26,28	50,02	555,14
Prânzul								
1	Salata de rosii cu ceapa	70	78,4	73	0,57	5,94	3,4	68,44
	rosii		52,2	50	0,28	0	1,8	6,3
	ceapa/ceapă verde,morcov/		20	16,8	0,29	0	1,6	8,2
	ulei de floarea soarelui nerafinat		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Ciorbă din varza proaspeta cu cartofi si smântână	250	246,5	193,48	3,25	6,21	23,21	157,79
	smântână 15%/prelucrat termic/		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	1,66	0,08	15,8	73,2
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	varza		87,5	70	0,56	0	3,77	17,83
	felina		7	4,9	0,03	0,01	0,15	0,78
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0	45
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Gulaș de carne bovină (porcină)	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigirată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de grâu integrala		8	8	0,8	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de arpacas de orz viscoasa	150	43,2	42,82	4,81	4,58	25,25	160,4
	crupe de orz		38	37,62	4,51	0,38	25,21	123
	unt, 82,5 %		5	5	0,3	4,2	0,04	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
	Pâine din făină de grâu integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
Total Prânzul - II					29,9	32,17	143,89	982,52
Total- Dejunul -Prânzul - /pretul- 34,50 lei/					42,46	58,45	193,91	1537,66
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj l bucate	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A TREIA – MIERCURI								
Dejunul								
1	Frunte proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Puding din brinză de vaci cu stafide si gem de fructe	100/15	100	165	17,92	12,78	33,45	381,75
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de grîș		18	18	0,9	0,06	5,81	27,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	lapte pasteurizat 2,5 %		10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
	stafide		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	gem de fructe		15	15	0,1	0	8,7	40,05
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	20,3
3	Cacao cu lapte	200	107	107	3,48	4,82	10,25	84,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3,2	2,1	5,3	55
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul /pretul -20,20 lei/					19,94	13,38	77,81	555,98
Prânzul								
1	Salata de sfecla cu prune uscate	100	114,5	96,82	1,93	3,11	22,97	184,86
	Sfecla		91,5	73,82	1,59	0	10,37	42,89
	seminte de in		9	9	2	7	1	61
	prune uscate		20	20	0,34	0,14	12,6	54
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
2	Supă cu tăitei și smântână:	250/5	161,2	115,6	4,19	4,34	32,94	176,69
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		115,5	75	2,31	0,12	22,75	95,97
	morcov		12,5	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
	verdeată		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	tăitei de casă		10	10	1	0,13	7,4	36
3	Pilaf de orez cu carne de găină	50/150	144,7	123,6	13,72	11,27	27,27	253,91
	pulpă pui dezosată refrigerată		75	57	10,92	4,62	3,06	66,93
	crupe de orez		35	34,5	2,5	0,7	22,45	124,03
	ceapă/praz		9	8,4	0,14		0,8	3,73
	morcov		9,5	8	0,1	0,01	0,56	3,29
	roșii în suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,99
	ulei de floarea soarelui rafinate		6	6		5,94		53,94
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
6	Mere coapte cu nuci	100/15	140	120	3,4	10,5	12,8	148,8
Total Prânzul II					29,01	31,02	139,93	980,3
Total- Dejunul -Prânzul /pretul -34,50 lei/					48,95	44,4	217,74	1536,28
Corelatia P-L-G 1*1*4								
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A PATRA- JOI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	150	171	150	0,6	0	17	69
2	Legume proaspete/rosii,ardei/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
3	Gulaș din fileu de pui	50/50	100,3	97,9	16,22	8,63	15,28	129,83
	fileu de pui dezosată,refrigirată		74	74	15,6	6,6	4,5	89,25
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36	3,23
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	faina de grâu integrală		4,1	4,1	0,4	0,03	3,1	18
	sare iodată		0,2	0,2	0		0	
3	Cuscus fiert cu unt	100	56,5	55	6,33	4,43	55,65	218,7
	cuscus		49,5	48	6,3	0,33	55,6	181,3
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
5	Bautură de măceș	200	25	25	0,55	6,04	5,07	49,2
	măceș		20	20	0,54	4,4	0,12	31,8
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
6	Pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	total dejunul /pretul -20,20 lei /				26,42	19,46	109,4	555,38
Prânz - II								
1	Salată de morcov,mere și stafide	100	120	101	1,07	5,08	12,77	108,39
	morcov		80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
	mere		25	22	0,07	0	1,99	12,2
	stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
	ulei de floarea soarelui nerafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
2	Ciorba de fasole cu crutoane	250/15	137,4	117,44	7,37	4,5	35,13	195,59
	cartofi		67	48,24	0,96	0,05	9,17	38,59
	ceapa		12	10	0,17		0,96	4,23
	morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	fasole		20,3	20,2	4,44	0,2	10,91	61,2
	tomate în suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	ulei de floarea soarelui rafinat		4	4		3,96		35,96
	crutoane /pâine din făină integrală/		23,1	15	1,12	0,17	11,8	49,2
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	70,5	63,5	12,13	11,16	4,4	163,01
	pulpe de pui dezosată,refrigerate		50	43	10,92	4,62	0	68
	piine din făină integrală		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		1,98		17,98
	unt 72,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	ouă de găina cat.extra		4	4	0,45	0,35	0,03	15,6
	sare iodată		0,5	0,5				
4	Terci din crupe de grâu	150	55,1	54,65	5,3	4,74	32,67	196,7
	Crupe de grâu		49,9	49,45	4,95	0,64	32,64	159,3
	unt, 82,5 %		5	5	0,35	4,1	0,03	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,3

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	valoarea calorica, kcal
ZIUA A CINCEA – VINERI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mandarine, ect.)	100	135	100	0,8	0,2	10,5	38
2	Grilettă cu brinza cu cheag tare pe pâine	50	56	55	7,73	9,92	14,45	207,5
	unt , 82,5 % grasimi		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	5,3	5,4	0	90
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
3	Terci de orez cu lapte	200	143,3	143	5,33	7,28	29,58	222
	crupe de orez		33,3	33	2,4	0,66	20,6	109,2
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,1
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	Total Dejunul -II /prețul -20,20 lei/				17,04	22,62	63,48	555
Prânzul								
1	Dovlicei/broccoli,conopidă/ sotat cu unt	100	218	117,2	1,22	4,1	0,47	79,4
	dovlicei proaspete		213	112	1,19		0,42	42
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Borș de varza cu cartofi si smintina	250	245,7	198,57	4,14	5,8	18,48	168,02
	sfeclă		100	80	1,36	0	1,2	34,4
	cartofi		87,5	67,5	1,35	0,06	12,82	54
	varza		12,5	10,87	0,5	0,12	1,35	15,55
	ceapă		12,5	10	0,14		0,8	3,53
	morecov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		4,5	0	44,95
	tomate in suc propriu		8	7,6	0,05	0	0,32	1,37
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pește copt cu legume în rolă	50	140,5	100,3	11,06	8,71	8,15	160,57
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	50	9,69	2,68	0	68
	morcov		20	16,8	0,29	0,01	1,6	6,8
	ceapă		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	tomate în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	făină de griu		6	6	0,6	0,06	4,68	21,02
	sare iodata		0,5	0,5				
4	Mămăligă cu cascaval ras	150/20	75,7	74,2	8,23	13,72	47,53	359,7
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	204,3
	unt, 82,5% grasimi		5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	cașcaval ,45 % grăsime		21	20	5	7,8		118
	sare iodata		0,2	0,2				
5	Compot din fructe uscate	200	20	20	0,38	1,64	15,15	58,35
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘASEA - LUNI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (portocale)	100	140	100	0,88	0,1	10,8	46
2	Tartina cu unt	10/30	40	40	2,49	8,56	14,5	154,9
	pâine din făină integrală		30	30	2,43	0,36	14,4	80,1
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
3	Omleta din ou de gaina cat.extra	55	77	69,2	7,22	7,78	0,59	114,99
	oua de gaina cat.extra		60	52,2	6,8	5,24	0,52	74,65
	lapte 2,5 %		14	14	0,42	0,28	0,07	7,28
	ulei de floarea soarelui		2	2	0	2,26	0	18,1
	sare iodata		1	1	0	0	0	14,96
4	Terci de hrisca cu lapte	150	117,5	117	6,5	2,95	32,35	220,4
	crupe de hrisca		37,5	37	4,1	0,7	21,8	125
	lapte pasteurizat 2.5%		75	75	2,4	2,25	5,6	78
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
5	Ceai cu zahar	200	16	62	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total -Dejunul II /pretul -20,20 lei/				17,16	21,05	63,14	555,43
Prânzul								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	100	129,2	102,2	2,96	10,03	11,46	134,71
	morcov		80	64	0,82	0,06	6,48	26,24
	mere		36	25	0,14	0	3,98	16,5
	seminte de floarea soarelui		10	10	2	7	1	65
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	sare iodata		0,2	0,2	0		0	0
2	Supă de cartofi cu zdrente	250	131,2	105	2,96	3,75	26,12	174,85
	cartofi		80	58	1,15	0,56	10,94	46,08
	zdrente		20	20	0,8	0,1	11,8	89,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	roșii în suc propriu/paste de tomate/		5	5	0,27		0,75	4,25
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	verdeata		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Carne de curcan/pui în sos de legume	50/50	129,5	102,7	12,42	9,69	5,87	156,85
	fileu de pui dezosat,refrigerat		74	54,4	10,92	4,62	3,15	62,48
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0	44,95
	ceapă		20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	făina de griu		10	10	1	0,1	7,3	35,8
	tomate in suc propriu		8	8	0,08	0,03	0,24	1,52
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
4	Fasole fierte	150	74,2	73,7	15,08	4,79	36,95	244,6
	fasole		69	68,5	15,05	0,69	36,9	207,2
	unt, 82,5 %		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53,9	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		46,5	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamii(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Mere proaspete	160	174	160	0,48	0	18,7	76
Total Prânzul II								
	Total- Dejunul -Prânzul / pretul - 34,50 /				39,51	31,7	137,91	980,63
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								
					56,67	52,75	201,05	1536,06

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI								
Dejunul								
1	Fruite proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
2	Tartină cu brinză tare pe biscuiți	20/25	46	45	6,09	6,95	16,8	184,72
	brânză cu cheag tare 45%		21	20	3,99	4,15	0	78,22
	biscuiți (fara grasimi hidrogenizate/nuci/ si E-uri)		25	25	2,1	2,8	16,8	106,5
3	Supă de lapte cu tăiței /paste	250	154	154	5,89	7,76	25,38	193,5
	taiței de casa/paste		20	20	2,36	0,48	14,5	68,2
	lapte pasteurizat 2.5%		125	125	3,5	4	5,88	78
	unt, 82,5 %		4	4	0,03	3,28	0,05	29,9
	zahăr		5	5	0	0	4,95	17,4
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	
4	Cacao cu lapte	200	107	107	3,18	5,22	8,95	87,52
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	2,9	2,5	4	58
	cacao praf		2	2	0,27	1,08		12,12
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
Total Dejunul /prețul -20,20 lei /					16,17	20,23	73,31	555,45
Prânzul								
1	Salata vitaminica cu mazare verde	60	127,55	82,72	2,2	3,06	12,36	115,36
	varza proaspătă		61,3	23	0,16	0	1,12	10,44
	mazare verde (fără conserv,1,1 gr) prelucrat tehnic		34	30	0,08	0	2,38	29,92
	ceapa		8	6,72	0,12	0	0,64	2,82
	morcov		6,25	5	0,04	0	0,22	1,31
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	seminte de dovleac		10	10	1,8	0,09	3,1	26,5
	zahăr		5	5	0	0	4,9	17,4
2	Borș rosu /sfecolinic/cu smintana	250	160,86	137,48	2,1	4,16	13,51	154,03
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
	morcov		15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96	4,23
	sfecclă		50	40	0,03	0,01	0,15	62,5
	telina		3,86	3,5	0,03	0,01	0,15	2,44
	verdeață		2	2	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	tomate in suc propriu		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Chiftelute de carne de pui cu sos de tomate	50/30	96,2	85,4	12,08	10,54	14,73	210,02
	fileu de pui/curcan/dezosat,refrigirat		50	43	10,04	4,3	2,9	58,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	roșii în suc propriu		5	5	0,27		0,75	4,25
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	62,68
4	Piure de cartofi	150	210,2	160,2	2,69	4,67	20,24	177,7
	cartofi		180	130	2,02	0,1	19,15	125,3
	unt 82,5 %		5	5	0,03	4,15	0,03	37,4
	lapte 2,5 % grasime pasterizat		25	25	0,64	0,42	1,06	15
	sare iodată		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină de grâu integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	285
	Total prinzul				28,18	27,27	119,75	980,93
	Total- Dejunul-Prânzul/prețul -34,50 lei/				44,35	47,5	193,06	1536,38
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatria P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramaj 1 bucata	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A OPTA - MIERCURI								
Dejunul								
1	Tartină cu unt :	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt, 82,5 %		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
2	Budincă din brinză de vaci	100	100	125	17,49	13,06	16,11	292,84
	brinză de vaci ,9 %		96	96	15,36	8,64	0,96	192,96
	crupe de griș		8	8	0,9	0,06	5,81	18,3
	zahăr		3	3	0	0	6,93	24,36
	smintină15 % grasime		5	5	0,14	0,75	0,16	10,8
	ou cat.extra		8,04	7	0,79	0,61	0,06	8,71
	ulei floarea soarelui rafinat		3	3	0	2,97	0	26,97
	pesmeti		3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
3	Lapte fiert	200	210	200	6,4	4,2	10,3	108
	lapte pasteurizat 2.5%		210	200	6,4	4,2	10,3	108
Total Dejunul/prețul -20,20 lei/					26,35	25,88	40,9	555,74
Prânzul								
1	Salata de legume cu seminte de floarea soarelui	75	89,2	75	1,83	6,36	3,94	77,28
	rosii proaspete		30	28,5	0,17	0	1,2	5,13
	ardei dulci		30	22,5	0,23	0	1,35	6,75
	spanac		20	14,8	0,43	0,06	0,53	3,4
	ulei de floarea soarelui nerafinat		4	4		2,8		36
	seminte de florea soarelui nerafinat		5	5	1	3,5	0,86	32,75
	sare iodată		0,2	0,2				
	Rasolnic cu cartofi,arpacas si smintina	200/5	136,2	109,5	3,17	4,31	20,71	144,68
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
	castraveti murati/ sare <1,5 gr .per 100 gr/		15	15	0,15	0,03	0,45	1,8
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeță		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	arpacas		10	9,9	0,99	0,13	6,53	52,08
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Carne de bovina /porcină/ înăbușită	25/50	83,2	69,7	11,15	10,3	10,94	182,36
	Carne de bovină(porcină)dezosată,degrasată,refrigerată		41	37	10,04	4,3	2,9	88,31
	ceapa		18	9	0,25	0	1,44	6,4
	roșii în suc propriu/paste de tomate		10	9,5	0,06		0,4	1,71
	ulei de floarea soarelui rafinat		6	6		5,94		53,94
	faina de griu integrala		8	8	0,3	0,06	6,2	32
	sare iodată		0,2	0,2				
4	Terci de porump	150/20	75,7	74,2	5,88	12,72	47,6	341,3
	crupe de malai		49,5	49	3,2	1,8	47,5	198
	unt "de Râșcani", 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,1	74,8
	cașcaval ,45 % grăsime		16	15	2,62	2,72		68,5
	sare iodata		0,2	0,2				
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere, pere, gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină integrală	75	75	75	6,75	2,25	36	193,5
	Total prinzul				28,99	37,58	129,2	977,94
Total- Dejunul -Prânzul /pretul - 34,50 lei/					55,34	63,46	170,1	1533,68
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

nr.d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorica, kcal
ZIUA A NOUĂ – JOI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (mere, ect.)	100	111	100	0,52	0	15	46
1	Tartină cu magiun/dulceata /	20/30	50	50	2,46	0,36	21,9	121,3
	pâine din făină integrală bogată în fibre		30	30	2,4	0,36	14,4	80,1
	magiun de fructe		20	20	0,06	0	7,5	41,2
2	Terci de bulgur cu fructe pe lapte pasteurizat	200	159	159	11,18	4,01	47,28	305,68
	cereale de bulgur		40	40	4,99	0,28	28	167,5
	lapte pasteurizat 2.5%		100	100	3	1	5	58
	stafide/caise uscate		10	10	0,17	0,27	8,3	35,9
	unt, 82,5 %		3	3	0,02	2,46	0,04	23,4
	zahăr		6	6	3		5,94	20,88
3	Ceai cu lamiie	200	6	55	0,07	1,66	5,49	19,14
	Ceai infuzie		1	50	0	0	0	0
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamăie		10	7	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Iaurt natural, 2,6 %/fără aditivi,fără adaos de zahăr/	125	125	125	2,5	3,75	5	62,5
Total Dejunul / prețul -20,20 LEI/					16,73	9,78	94,67	554,62
Prânzul								
1	Legume proaspete/rosii/	50	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă de cartofi cu mazare	250	125,2	92	6,6	3,51	28,73	143,45
	cartofi		77	50	1,4	0,08	15,2	46,93
	morcov		12	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
	mazare		20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		0,2	0,2				
3	Pirjoală de carne pui/curcan/ cu sos alb	50/50	131,2	97,9	12,17	12,54	14,75	230,74
	pulpă de pui/curcan/		70	43	10,04	4,3	2,9	68,31
	pâine de făină integrala		9	9	0,73	0,11	4,32	23,23
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	sare iodată		0,2					
	ceapă/praz		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2,97		26,97
	smântână 15%		10	10	0,28	2	0,32	20
	faina de griu		6	6	0,8	0,18	5,4	56,2
	ardei grași/țelină		10	7,5	0,08		0,45	2,25
4	Paste fainoase fierte	150	56,2	56,2	6,22	4,58	32,44	221,92
	paste fainoase / faina integrala/		52	52	6,2	1,3	32,4	192
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe usc.	200	20	20	0,37	0	15,15	61,24
	fructe uscate(prune uscate,mere,pere)		15	15	0,37	0	10,2	40,95
	zahăr		5	5	0	0	4,95	20,29
6	Pâine din făină de grâu integrală	60	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
7	Covrigei/fără grăsimi hidrogenizate ,adaosuri,E-ri /		50	50	5,5	1,5	39,5	160
Total Prânzul II					29,95	23,93	161,37	980,7
Total- Dejunul -Prânzul -/pretul- 34,50 lei/					46,68	33,71	256,04	1535,32
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoare a calorica, kcal
ZIUA A ZECEA- VINERI								
Dejunul								
1	Fructe proaspete (kiwi, ect.)	120	136	120	1,2	0,07	12,36	52,6
2	Tartină cu unt:	10/30	40	40	2,46	8,62	14,49	154,9
	pâine din făină de grâu integrală		30	30	2,4	0,42	14,4	80,1
	unt ,82,5% grasime		10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Legume proaspete/rosii,ardei/	30	50	47,5	0,29		2	8,55
4	Bitoc tocat de pulpe de pui la aburi	50	83,2	66,2	11,67	10,2	4,35	132,9
	pulpe de pui dezosate,refrigerate		68	51	10,92	4,62	0	59,5
	piine de faina integrala bigată în fibre		9	9	0,73	0,11	4,32	24,03
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	unt 82,5%grasime		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
3	Terci de arnautca	100	25,2	25	6,32	2,83	43,23	136,7
	crupe de arnautca /griu/		22	21,8	6,3	0,33	43,2	114,3
	unt 82,5%		3	3	0,02	2,5	0,03	22,4
	sare iodata		0,2	0,2	0	0	0	0
4	Suc de fructe natural /zahar <5 gr /100 ml/	150	150	150	0,3		16,5	69
	total dejunul /prețul -20,20 lei/				22,24	21,72	92,93	554,65
Prânz II								
1	Conopida /brokoli/sotat cu unt	50	112	111,2	0,73	4,1	0,26	58,4
	conopida proaspata		107	106	0,7		0,21	21
	unt ,82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
	sare iodată		0,2	0,2				
2	Supă de legume și smântână:	250/5	179,5	128,3	3,42	4,21	40,42	129
	smântână 15%		5	5	0,14	1	0,16	10
	cartofi		86,5	50	1,68	0,08	17,23	72,57
	varză		50	40	0,8	0,04	20	10
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	verdeață		3	2,4	0,5	0,11	1,27	0,94
	sare iodată		2	2	0	0	0	0
	ulei de floarea soarelui		3	3	0	2,97	0	26,97
	roșii		10	9,5	0,06		0,4	1,71
3	Peste merluciu copt in rola	50	126	114,4	11,43	8,78	11,51	197,67
	fileu pește de mare congelat,eviscerat		83	75	9,69	2,68		83,22
	faina de griu		15	15	1,5	0,15	10,95	53,7
	ulei de floarea soarelui		6	6		5,94		53,94
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
	ceapă		10	8,4	0,14		0,8	3,53
	sare iodata		2	2	0	0	0	0
4	Orez fiert	150	37,2	36,7	2,41	3,97	20,62	192,12
	crupe de orez		33	32,5	2,39	0,69	20,58	162,2
	unt 82,5%		4	4	0,02	3,28	0,04	29,92
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0	0
5	Compot de fructe proaspete	200	53	46	0,21	1,64	10,01	38,82
	fructe proaspete (mere,pere,gutuie)		45,6	40	0,18	0	4,97	20,68
	zahar		5	5	0,01	1,64	4,95	17,4
	lamiie(suc)		2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6	Pâine din făină de grâu integrală	100	100	100	8,9	3,2	48,9	275
7	Fructe proaspete (banane, ect.)	100	144	100	1,01	0,3	22,18	89,71
	Total prinzul I				28,11	26,2	153,9	980,72
	Total- Dejunul -Prânzul- 34,50 lei				50,35	47,92	246,83	1535,4
Aportul zilnic de apa potabila 50-60 ml/kg corp								
Corelatia P-L-G 1*1*4								