

**COORDONAT**

**Şef CSP Chişinău**



**Eudochia Tcaci**

**„APROBAT”**

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



**Simion Untila**

## **MENIU-MODEL**

**pentru elevii din cadrul**

**Instituției Publice Școala primară nr.101**

**com.Băcioi**

**al municipiului Chişinău**

**pe perioada de iarna-primăvara**

**a anului de studii**

**2020-2021**

**Chişinău 2021**

**SĂPTĂMÂNA I LUNI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
<b>DEJUNUL</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Fruite sezoniere în sortiment(banane,kiwi,citrice,mere)	1/200		2,20	0,00	31,40	128,00
Ouă de găină fiert,categoria extra	1/60		5,10	5,00	0,35	63,00
Tartină cu unt „Tărănesc”	1/10/35		2,90	8,67	16,86	168,25
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic,pâine de grâu	35	35	2,83	0,42	16,80	93,45
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,80
<b>Pilaf dulce cu fructe</b>	<b>1/200</b>		<b>12,07</b>	<b>9,98</b>	<b>47,37</b>	<b>347,99</b>
Orez	45,4	45,4	6,90	1,03	28,40	145,30
Zahăr	5,00	5	0,00	0,00	4,99	18,70
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	10,00	10	0,07	8,25	0,06	74,80
Stafide	10,06	10	2,10	0,70	3,66	25,00
Caise uscate	13,63	13,63	2,00	0,00	7,49	37,07
Mere proaspete	24,54	17,26	1,00	0,00	2,77	47,12
Sare iodată	1,00	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200/15/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>16,58</b>	<b>59,09</b>
Ceai uscat	1	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15	15	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică</b>			<b>22,52</b>	<b>23,65</b>	<b>112,56</b>	<b>766,33</b>
<b>Prețul :</b>						<b>13,65 lei</b>
<b>Raportul P:L:G</b>			<b>1:</b>	<b>1,1:</b>	<b>4,0</b>	

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

**SĂPTĂMÎNA I MARTI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
<b>DEJUNUL</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
<b>Mere coapte</b>	<b>1/150</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>51,99</b>	<b>210,00</b>
<b>Brânzoaică cu brânză de vaci (9% grăsime )</b>	<b>1/65</b>		<b>17,74</b>	<b>14,08</b>	<b>12,63</b>	<b>200,86</b>
Pâină de grâu	33,25	33,25	3,41	0,29	7,50	119,02
Zahăr	2,41	2,41	0,00	0,00	2,38	9,01
Ouă de găină fiert,categoria extra	12	12	2,11	1,47	0,04	21,96
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	1,8	1,4	0,02	1,30	0,01	11,89
Sare iodată	0,58	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,84	0,84	0,10	0,00	0,06	1,29
Ulei rafinat	0,32	0,32	0,00	0,52	0,00	2,88
Brânză de vaci ( 9% grăsime)	21,84	16,50	12,10	10,50	2,64	34,81
Vanilie	0,05	0,05	0,00		0,00	0,00
<b>Terci din griș cu lapte, unt, zahăr, stafide</b>	<b>1/150/5/5/15</b>		<b>3,37</b>	<b>7,83</b>	<b>20,51</b>	<b>226,64</b>
Griș	27,7	27,70	0,04	0,26	7,50	90,30
Lapte (2,5 % grăsime)	75,00	75,00	2,10	2,40	3,50	39,00
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	5,98	22,44
Stafide	15,09	15,00	1,20	1,05	3,50	37,50
Sare iodată	0,9	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	5,00	10,00	0,03	4,12	0,03	37,40
<b>Cacao cu lapte natural</b>	<b>1/200</b>		<b>3,80</b>	<b>3,90</b>	<b>22,25</b>	<b>115,65</b>
Lapte (2,5 % grăsime)	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
<b>Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică</b>			<b>24,91</b>	<b>25,81</b>	<b>107,38</b>	<b>753,15</b>
<b>Prețul :</b>						<b>13,65 lei</b>
<b>Raportul P:L:G</b>			<b>1:</b>	<b>1,04:</b>	<b>4,1</b>	

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

**SĂPTĂMÎNA I MIERCURI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Fructe sezoniere (banane,kiwi,citrici,mere)	1/200		2,20	0,00	21,40	128,00
Șnițel din carne de pasăre/bovină la aburi	1/70		15,65	4,71	0,02	137,02
Carne de bovină	103,18	59,54	15,63	2,42	0,00	116,08
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	2,8	2,8	0,01	2,29	0,02	20,94
Sare iodată	0,1	0,1	0,01	0,00	0,00	0,00
<b>Cartofi copti în rolă cu bînză tare</b>	<b>1/150/5</b>		<b>1,16</b>	<b>11,40</b>	<b>50,50</b>	<b>280,95</b>
Cartofi	210,00	150,00	4,180	0,200	50,5	172,39
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsime)	5,01	5,0	1,16	1,50	0,00	18,66
Ulei	10,00	10,00	0,00	9,9	0,00	89,9
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Tartină cu unt „Țărănesc”</b>	<b>1/10/35</b>		<b>2,87</b>	<b>8,67</b>	<b>16,86</b>	<b>168,25</b>
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic,pâne de grîu integrală	35,00	35,00	2,80	0,42	16,80	93,45
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,80
<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>1/200/15/5</b>		<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>16,58</b>	<b>59,09</b>
Ceai uscat	1	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15	15	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5	0,05	0,00	0,20	2,00
<b>Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică</b>			<b>22,13</b>	<b>24,78</b>	<b>105,36</b>	<b>773,31</b>
<b>Prețul :</b>						<b>13,65 lei</b>
<b>Raportul P:L:G</b>			<b>1:</b>	<b>1,1:</b>	<b>4</b>	

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

**SĂPTĂMÎNA I JOI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
DEJUNUL	gr/ml	gr/ml	gr	gr	gr	gr
Mere coapte	1/150		0,00	0,00	51,99	210,00
<b>Păpănași din brînză de vaci cu smântână (pr. termic)</b>	<b>1/70/10</b>		<b>11,38</b>	<b>12,35</b>	<b>8,08</b>	<b>210,48</b>
Brînză de vaci ( 9% grăsime)	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
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
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,03	1,70	3,00	15,60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4,00	4,00	0,02	4,32	0,04	29,92
<b>Terci vâscos ovăz, zahăr</b>	<b>1/100</b>		<b>3,00</b>	<b>6,65</b>	<b>21,32</b>	<b>108,76</b>
Ovăz	25,00	24,98	2,97	1,45	16,33	61,44
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4,00	4,00	0,02	5,20	0,04	29,92
<b>Tartină cu magiun</b>	<b>1/10/35</b>		<b>3,09</b>	<b>0,52</b>	<b>22,44</b>	<b>115,45</b>
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic,pâne de grîu integrală	35,00	35,00	2,80	0,42	16,80	93,45
Magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
<b>Cacao cu lapte natural</b>	<b>1/200</b>		<b>4,00</b>	<b>2,70</b>	<b>22,55</b>	<b>115,65</b>
Lapte, 2,5% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	52,20
<b>Componența chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică</b>			<b>21,47</b>	<b>22,22</b>	<b>87,95</b>	<b>760,34</b>
<b>Prețul :</b>						<b>13,65 lei</b>
<b>Raportul P:L:G</b>			<b>1:</b>	<b>1,01:</b>	<b>4,00</b>	

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

**SĂPTĂMÎNA I VINERI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
<b>DEJUNUL</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Fructe sezoniere (banane,kiwi,citrice,mere,curmale)	1/200	1/200	2,20	0,00	31,40	128,00
Tartină cu unt „Țărănesc”	10/30		2,47	8,61	14,46	154,90
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic,pâne de grâu integrală	30,00	30,00	2,40	0,36	14,40	80,10
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,80
Conopidă coaptă în rolă cu unt ,cașcaval	1/100/5/10		3,59	7,45	4,20	93,79
Conopidă	21,30	11,12	1,19	0,00	4,20	11,60
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	10,1	10,00	2,40	2,50	0,00	37,24
Ulei rafinat	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
Pește "Macrou"copt cu legume	1/50		21,60	14,93	3,48	224,07
Pește "Macrou"	110,00	50,00	19,80	9,90	1,43	168,30
Morcov	12,00	9,60	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	10,08	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1,00	50ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic,pâne de grâu integrală	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Compoziția chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			34,16	31,59	90,64	793,35
Prețul :						13,65 lei
Raportul P:L:G			1:	1,04:	4	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

**SĂPTĂMÎNA II LUNI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
<b>DEJUNUL</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Banane	1/100		1,10	0,00	15,70	64,00
Iaurt natural, 2.6 % grăsimi	1 buc.	125,00	3,62	2,37	12,10	112,50
Terci vâscos orz cu unt,zahăr,fructe (mere,bostan,caise)	1/120/10/10/50		3,19	5,06	30,06	343,01
Orz	30,00	29,70	2,17	0,59	9,70	108,41
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	10	10	0,07	8,25	0,06	74,80
Zahăr	10,00	10,00	0,10	0,00	9,90	34,80
Fructe proaspete, stafide	50,00	50,00	0,85	0,35	10,40	125,00
Chiflă cu magiun	1/50		18,13	14,72	8,74	166,23
Făină de grâu	25,58	25,58	2,63	0,23	1,50	91,57
Zahăr	1,86	1,86	0,00	0,00	1,84	6,96
Ouă de găină fiert,categoria extra	10	10	7,10	1,23	0,04	18,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	8,14	1,4	0,02	8,10	0,01	9,25
Sare iodată	0,45.	0,45.	0,00	0,00	0,00	0,00
Drojdie	0,65	0,65	0,08	0,00	0,05	1,00
Ulei rafinat	5,0	0,25	0,00	5,00	0,00	2,25
Magiun	10	10,00	8,30	0,16	5,30	36,90
Vanilie	0,05	0,05	0,00		0,00	0,00
Fiertură din portocale ori lămâie	1/200		0,10	0,00	25,20	95,00
Portocale	22,00	22,00	0,00	0,00	10,00	38,00
Zahăr	15,00	15,00	0,10	-	15,20	57,00
Compoziția chimică: proteine,lipide,glucide,valoarea calorică			22,95	22,15	91,80	780,74
Prețul :						13,65 lei
Raportul P:L:G			1:	1,04:	4,1	
** Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp						

**SĂPTĂMÎNA II MARȚI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
	Bruto	Neto				
<b>DEJUNUL</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Mere coapte	1/150		0,00	0,00	51,99	210,00
Omletă din ou de găină cu brânză tare	1/70/15		9,92	9,72	1,52	159,84
Ouă de găină ,categoria extra	61,29	53,33	6,93	5,33	0,53	76,25
Lapte, 2,5 % grăsime	19,99	14,00	0,59	0,39	0,99	10,39
Ulei rafinat	4,00	4,00	0,00	1,50	0,00	35,96
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10,1	10,00	2,40	2,50	0,00	37,24
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din fulgi de ovăz pe lapte natural,unt, zahăr	1/150/10/10		1,69	8,56	15,84	140,66
Fulgi de ovăz	15,00	14,99	1,39	0,16	10,94	46,30
Lapte (2,5 % grăsime)	7,50	7,50	0,23	0,15	0,38	3,90
Zahăr	4,50	4,50	0,00	0,00	4,46	15,66
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartină cu unt „Țărănesc”	1/20/40		3,21	16,98	19,32	256,40
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic/pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,20	0,48	19,20	106,80
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Lapte fiert	1/200		5,60	6,40	9,40	116,00
Lapte (2,5 % grăsime)	210,10	200,00	5,60	6,40	9,40	116,00
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			20,42	41,66	98,07	766,90
Prețul :						13,65 lei
Raportul P:L:G			1:	1,04:	4	

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

**SĂPTĂMÎNA II MIERCURI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
<b>DEJUNUL</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Portocale	1/100		0,90	0,10	11,00	46,98
Pulpă coaptă în rolă	1/70		17,90	6,90	9,60	138,60
Pulpă de curcan	77,70	70,00	17,90	3,40	9,60	107,10
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	3,50	3,50	0,00	3,50	0,00	31,50
Legume coapte în rolă	1/100/5		2,17	6,00	46,79	82,26
Bostănei	95,50	71,63	0,43	0,21	4,08	8,60
Conopidă	106,50	85,20	1,70	0,09	42,66	21,30
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsime)	7,00	7,00	0,04	5,70	0,05	52,36
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci vâscos din grâu cu unt	1/100/10		2,50	8,32	17,31	166,69
Grâu	26,00	25,74	3,09	0,26	17,25	91,89
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72,5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Tartină cu cașcaval	1/10/35		5,20	2,92	16,80	130,69
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic/pâine din făină integrală	35,00	35,00	2,80	0,42	16,80	93,45
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	10,1	10,00	2,40	2,50	0,00	37,24
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/15/5		0,25	0,00	16,58	59,09
Ceai uscat	1	50 ml infuz.	0,20	0,00	1,38	1,09
Zahăr	15	15	0,00	0,00	15,00	56,00
Lămâie	5,55	5	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic,pâine de grâu integrală	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică			28,92	38,30	54,03	757,81
Prețul :						13,65 lei
Raportul P:L:G			1,0:	1,05	4,00	

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

**SĂPTĂMÎNA II JOI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
<b>DEJUNUL</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Mix din fructe (banane,citrice,mere)	1/200		2,20	0,00	31,40	128,00
Budincă din brînză cu paste făinoase	1/200		10,39	13,00	33,55	282,25
Brînză de vaci (9 % grăsimi)	65,00	65,00	6,10	5,85	7,60	130,65
Paste făinoase	20,00	20,00	2,00	0,26	20,80	72,00
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	24,80
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,03	37,40
<b>Griletă cu pârjoală din carne de pui la aburi,unt și cașcaval</b>	<b>1/50/50/5/5</b>		<b>12,30</b>	<b>14,94</b>	<b>34,13</b>	<b>296,92</b>
Pâine de grâu fortificată cu Fe,acid folic/pâine de grîu integrală	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Carne de pui	42,00	31,50	6,55	6,00	1,90	37,50
Lapte (2,5 % grăsimi)	13,00	13,00	0,37	0,41	0,59	6,76
Pâine	9,00	9,00	0,73	0,11	4,33	24,03
Ceapă	12,00	15,00	0,30	0,00	1,71	7,74
Pesmeți	3,33	3,33	0,27	0,04	1,60	8,89
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei rafinat	2,50	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5,00	5,00	0,03	4,10	0,03	37,40
Brînză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	5,05	5	1,20	1,20	0,00	18,62
<b>Chefir</b>	<b>1/200</b>	<b>1/200</b>	<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>92,00</b>
<b>Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică</b>			<b>30,89</b>	<b>28,04</b>	<b>105,08</b>	<b>799,17</b>
<b>Prețul :</b>						<b>13,65 lei</b>
<b>Raportul P:L:G</b>			<b>1:</b>	<b>1:</b>	<b>4,10</b>	

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

**SĂPTĂMÎNA II VINERI**

Denumirea bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică
	Bruto	Neto				
<b>DEJUNUL</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr/ml</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Mere proaspete	1/200		0,40	0,00	11,30	46,00
Bitoc tocat din pește „Merluciu”	1/60		11,60	11,52	8,11	179,63
Pește „Merluciu”	54,00	38,00	10,20	1,45	0,00	44,94
Pâine	10,80	10,80	0,87	0,13	5,18	28,84
Pesmeți	6,00	6,00	0,49	0,07	2,88	16,02
Ulei rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	6,00	6,00	0,04	4,92	0,05	44,88
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Terci vâscos din porumb</b>	<b>1/100/10</b>		<b>2,50</b>	<b>8,25</b>	<b>22,26</b>	<b>182,48</b>
Crupe de porumb	33,30	33,13	3,31	1,33	22,2	107,68
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (72.5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
<b>Chiflă școlărească cu unt „Țărănesc”</b>	<b>1/20/50</b>		<b>4,50</b>	<b>18,34</b>	<b>30,53</b>	<b>312,04</b>
Unt fără grăsimi vegetale (72,5% grăsimi)	20	20	0,01	16,50	0,12	149,60
Chiflă școlărească	50					
Făină	40,00	40,00	4,00	0,40	29,20	143,20
Zahăr	1,00	1,00			0,99	3,48
Unt	1,00	1,00	0,01	0,82	0,01	7,48
Ou de găină categoria extra dietetic	4,00	4,00	0,40	0,35	0,03	4,98
Drojii	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	1,05
Ulei rafinat	0,25	0,25		0,25		2,25
<b>Compot din gutui</b>	<b>200</b>		<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>28,49</b>	<b>110,73</b>
Gutui	46,00	40,40	0,28	0,00	4,09	17,48
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	24,00	89,80
Lămâie	11,10	10,00	0,10	0,00	0,40	3,45
<b>Componenta chimică: proteine;lipide ;glucide;valoarea calorică</b>			<b>38,38</b>	<b>39,36</b>	<b>100,69</b>	<b>830,88</b>
<b>Prețul :</b>						<b>13,65 lei</b>
<b>Raportul P:L:G</b>			<b>1,01:</b>	<b>1:</b>	<b>4,1</b>	

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