

„COORDONAT”

Sef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci

28.02.2023

„APROBAT”

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



Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor I-IV

cu profil sportiv

(asigurați cu dejun cald și prânz)

din instituțiile de învățământ primar și secundar

din sect. Botanica al mun. Chişinău

pentru sezonul de primăvară 2023

Chişinău 2023

Meniu model unic pentru elevi (cl. I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

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 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, banane,cumale,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"	1/100		0.88	20.00	9.20	111.80
Varză	26.00	21.50	0.16	0.00	1.12	6.44
Mere	24.00	21.20	0.08	0.00	2.38	9.92
Ceapă	8.00	3.50	0.12	0.00	0.64	2.82
Morcov	8.00	6.40	0.08	0.00	0.44	2.62
Ulei nerafinat	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	90.00
Sare iodată	0.08	0.08	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 pină 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 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
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/80/60		27.92	9.31	14.92	248.00
Carne de pui refrigerata	156.00	110.00	27.30	2.20	1.10	124.40
Ulei nerafinat	7.00	7.00	0.00	7.00	0.00	60.00
Ceapă	20.00	16.80	0.28	0.04	12.30	5.40
Morcov	20.00	12.80	0.21	0.02	1.12	6.56
Tomate în suc propriu	13.30	17.00	0.13	0.05	0.40	2.53
Sare iodată	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase cu unt și brinză tare la cuptor (prelucrare termică)	1/180/15		10.17	8.70	46.62	320.70
Paste făinoase (din făina integrala)	63.00	63.00	6.30	0.90	46.62	226.80
Brinză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.83	4.00	0.00	57.50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	3.80	0.00	36.40
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	7.00	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	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folie	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folie	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ +DEJUN						38.90 lei
TOTAL			42.76	58.20	118.54	1220.86
TOTAL PE ZI			54.96	68.25	203.20	1906.46
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4				

Meniu model unic pentru elevi (cl. I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA 1 MARTI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun 1						
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 grîș pe lapte natural și unt	1/150		6.92	5.15	30.00	195.69
Grîș	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
Pâine 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
TOTAL			28.11	21.96	94.26	692.10
PRÎNZ						
Salată din morcov cu mere, stafide/caise uscate	1/100/10		2.87	0.31	12.08	71.88
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	10.00	10.00	1.80	0.28	8.30	35.90
Sfeclă cu cartofi și smîntînă (prelucrare termică)	1/250/20		2.72	5.07	17.29	136.25
Sfeclă	51.10	40.88	0.69	0.00	4.42	21.58
Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.58	40.32
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
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
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	1/80/50	125.00	26.73	9.31	6.61	163.83
Pulpă de găină refrigerată	160.00	110.00	23.51	0.66	0.00	125.44
Ulei rafinat	3.00	3.00	0.00	3.70	0.00	22.20
Ceapă	30.80	25.00	0.32	0.25	1.40	10.10
Morcov	30.80	23.25	0.23	0.02	0.70	3.24
Făină de grîu	6.10	6.10	0.10	0.00	0.20	0.00
Tomate în suc propriu	15.00	15.00	0.15	0.06	0.45	2.85
Sare iodată	0.50	0.50	-	-	-	-
Terci din cereale integrale cu unt,semințe (in,susan,fl/s)	1/200/20		7.50	14.23	28.13	290.60
Grîu „orz	50.00	50.00	5.96	1.00	24.75	175.60
Semințe (in,susan „floarea soarelui)	20.00	20.00	4.00	14.00	3.33	175.46
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 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	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
TOTAL			33.52	41.82	157.6	1039.56
SUMA PRÎNZ +DEJUN						38.90 lei
TOTAL			33.52	41.82	157.6	1198.01
TOTAL PE ZI			55.52	59.38	245.55	1890.11
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide1:1:4						

Meniu model unic pentru elevi (cl I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primăvară)

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Deiun 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
Ferci 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
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% 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
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
TOTAL			28.43	22.78	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(liantă)	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	1/70/50		7.75	12.05	2.47	115.55
Pește de mare (merluțiu, hek, mintai)	126.40	75.00	11.05	1.11	0.00	69.30
Ceapă	30.00	23.00	0.26	0.20	1.40	9.60
Morcov	30.00	27.00	0.19	0.02	0.70	3.15
Tomate în suc propriu	10.00	9.50	0.06	0.00	0.40	2.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	31.50
Piure de cartofi	1/180		4.39	5.34	33.39	212.36
Cartofi	240.00	175.00	3.62	0.04	32.10	135.10
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte,2.5 % grăsimi	24.00	24.00	0.72	0.50	1.20	17.48
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.06	5.60	0.09	58.92
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
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ +DEIUN						38.90 lei
TOTAL			31.91	37.17	130.02	1108.37
TOTAL PE ZI			60.34	59.95	226.85	1781.41
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1,1:4				

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

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 % grăsimi	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
Piine 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
TOTAL PRÎNZ			13.48	10.09	134.61	670.40
Salată din varză pekin cu morcov	1/100		0.90	5.03	9.80	124.98
Varză pekin	90.00	72.00	0.42	0.00	2.16	12.00
Morcov	15.00	12.00	0.32	0.02	1.64	9.48
Ceapă	5.00	4.50	0.16	0.01	6.00	7.82
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	90.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrare termică)	1/250/20		5.20	10.15	27.41	186.64
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
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	63.40
Biftec din carne de porc/bovină	1/70		14.10	9.53	13.96	262.22
Pulpă de porc/bovină (dezosată,degresată,refrigerată)	52.00	31.10	12.21	4.72	0.00	149.90
Lapte 2,5% de grasimi,pasteurizat	15.40	15.40	0.42	0.49	0.73	15.20
Piine de grîu	12.60	12.60	0.60	0.08	6.61	29.40
Pesmeți	7.00	7.00	0.59	0.74	5.02	26.60
Ceapă	16.80	14.00	0.28	0.00	1.60	8.62
Ulei nerafinat	3.50	3.50	0.00	3.50	0.00	32.50
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
Păine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Păine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50.00	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA PRÎNZ +DEJUN						38.90 lei
TOTAL			16.20	19.56	35.93	1159.01
TOTAL PE ZI			29.68	29.65	170.54	1829.41
			* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucid	1:1,14:1		

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
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
Piine 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
Frunte coapte (mere,bostan) sau banane	1/170	150.00	0.00	0.00	52.00	210.00
TOTAL			14.12	13.03	107.63	688.20
PRÎNZ						
Vinegretă din legume fierte	1/100		2.98	8.00	21.22	125.64
Cartofi	50.00	36.00	1.12	0.06	10.64	28.80
Morcov	40.00	32.00	0.52	0.04	2.80	13.12
Ceapă	20.00	16.80	0.54	0.00	3.04	7.06
Sticlă	30.00	24.00	0.68	0.00	4.32	10.32
Castraveți murați(1.5gr sare/100gr produs)	30.00	28.00	0.12	0.00	0.42	3.34
Ulei nerafinat	7.00	7.00	0.00	7.00	0.00	63.00
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă cu cartofi, leguminoase și smântină (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 (făsole)	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 dalin	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Perişoare cu sos roşu	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 griu	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	1/200		6.04	6.24	33.06	211.60
Ōrez, mei	50.00	50.00	6.00	1.15	33.00	175.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.50	4.50	0.04	5.09	0.06	36.40
Băutură de măceş	1/200		0.34	0.14	17.55	75.40
Măceş	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	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRINZ +DEJUN						38.90 lei
TOTAL			21.87	17.82	45.78	1133.51
TOTAL PE ZI			35.99	30.85	153.41	1821.71
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp					
	** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4.04					

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV)cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Omletă din ou de găină (cat. extra) cu brinză 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
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 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
TOTAL			18.83	24.26	71.53	703.67
PRÎNZ						
Salată din cartofi	1/65		1.59	5.01	6.94	36.32
Cartofi	75.00	55.00	0.56	0.03	5.20	2.48
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	20.58	187.61
Cartofi	67.00	72.00	0.56	0.03	6.32	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	1/80		8.30	5.39	7.92	131.80
Carne de pui	106.60	80.00	7.00	2.90	2.60	76.20
Pâine de grâu	12.00	12.00	1.30	0.20	5.76	29.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat	6.50	6.50	0.00	6.50	0.00	26.30
Terci risipit din crupe de hrișcă cu unt	1/200		2.60	8.94	21.89	372.80
Hrișcă	95.20	95.20	11.30	1.00	63.15	336.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	2.87	0.05	36.40
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	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
TOTAL			35.12	24.31	114.93	1104.79
TOTAL PE ZI :			53.95	48.57	186.46	1808.46
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1: 1:4			

Meniu model unic pentru elevi (cl. I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primăvară)

SĂPTĂMÎNA II MARTI

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 griu	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 (arpacaș,griu, 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 - Iărănesc, 82.5 % grăsimi	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
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 din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Fructe proaspete (mere, pere, banane,mandarine,etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
TOTAL			19.29	18.32	87.19	691.74
PRÎNZ						
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)	1/250/15		7.77	5.21	44.73	228.18
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)	15.00	15.00	0.42	2.25	4.80	30.90
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	0.05	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 griu	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)	1/200/10		7.50	14.23	27.30	277.80
Griu amăut, arpacaș, orz	50.00	50.00	5.96	1.15	33.00	175.60
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 %)	5.00	5.00	0.04	3.82	0.06	36.40
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0.00	33.69	130.14
Fructe uscate	20.00	20.00	0.64	0.00	13.60	54.60
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de griu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ +DEJUN						38.90 lei
TOTAL			34.31	25.29	172.01	1133.88
TOTAL PE ZI			53.60	43.61	259.20	1825.62
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

Meniu model unic pentru elevi(cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Terci din cereale (ovăz, grâu) cu lapte	1/150		7.98	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		3.78	8.88	27.72	165.25
Piine 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
TOTAL			12.74	13.18	104.88	681.23
PRÎNZ						
Salată din cartofi cu mazăre conservată (prelucr. termic)	1/100		3.35	10.01	2.89	80.80
Cartofi fierti 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,smîntînă(prelucrare termică)	1/250/20		2.86	8.08	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 (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
Păruinel verde	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pește copt cu sos	1/80/50		17.42	8.50	11.45	171.14
Pește de mare (merluciu, hek, mintai)	144.50	87.00	14.70	1.48	0.00	68.46
Ceapă	20.00	16.80	0.39	0.00	2.13	9.41
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	10.00	10.00	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)	1/200		11.33	8.94	21.89	372.80
Crupe	95.20	95.20	11.30	1.00	63.15	336.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.03	2.87	0.05	36.40
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.00	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
Păine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Păine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ +DEJUN						38,90 lei
TOTAL			71.92	44.68	101.12	1164.89
TOTAL PE ZI			84.06	57.86	206.00	1846.12
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp				
		* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4				

Meniu model unic pentru elevi(cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (primavara)

SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Budincă din brânză cu paste făinoase	1/200		14.68	11.26	28.01	310.23
Brânză (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 brânză 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
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	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, curnale, mandarine, etc.)	1/150	105	0.84	0.25	18.50	93.50
TOTAL			23.13	16.04	82.49	630.40
PRÎNZ						
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
Ciorbă țărănească cu crupe și smântână (prelucr. term)	1/250/15		5.78	3.23	34.89	235.07
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
Smântână (grăsimea până la 15%)	15.00	15.00	0.42	2.25	0.48	32.40
Frunze de dafin	1.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pirioală 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
Pâine de grâu	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
Piure de mazăre uscată	1/200		23.14	6.73	53.29	367.71
Mazăre uscată	100.90	100.40	23.10	1.00	53.23	315.35
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.04	5.73	0.06	52.36
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 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 + DEJUN						38.90 lei
TOTAL			51.35	22.59	164.08	

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2022-2023 (sezon primavara)

SĂPTĂMÎNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Carne ori ficat de pasăre/ înăbușit 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 lămiie	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
Lămiie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete (mere, banane, cismale, 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
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)	1/250/20		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
Smântină (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
Păine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Păine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Păine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÎNZ + DEJUN						38.90 lei
TOTAL			32.09	39.62	151.54	1114.86
TOTAL PE ZI			70.19	58.23	215.43	1820.21
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			