

„COORDONAT”

Şef CSP Chişinău



Eudachia Teaci

„APROBAT”

Directorul Intreprinderii
de Stat a Alimentaţiei
Publice „Bacaria EL”



Simion Untila

MENIU-MODEL

a cantinelor şcolilor şi liceelor din sect. Botanica
al Municipiului Chişinău pe perioada iarna
pentru anul 2019-2020

Chişinău 2019

SĂPTĂMÎNA I LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I (7-10 ani)						
Fruite proaspete	1/130		0.46	0.00	12.93	53.77
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125.00	3.62	2.37	18.12	112.50
Terci din hrișcă cu unt	1/100		8.90	8.75	14.66	159.69
Hrișcă	25.00	24.75	8.83	0.50	14.60	84.89
Unt	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Tartină cu unt Tărănesc	10/40		3.31	8.73	19.26	181.60
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Unt țărănesc (82.5 %)	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Ceai cu zahăr	200.00		0.10	-	15.20	57.00
Ceai	2.00	-	-	-	-	-
Zahăr	15.00	15.00	0.10	-	15.20	57.00
TOTAL			16.39	19.85	80.17	564.57
Dejun II (11-17 ani)						
Iaurt natural, 2.6 % grăsime	1 buc.	125.00	3.62	2.37	18.12	112.50
Terci viscos orez cu unt, zahăr, fructe (mere/bostan/stafie)	1/120/5/10/50		3.15	5.06	60.14	305.61
Orez	30.00	29.70	2.17	0.59	18.71	108.41
unt	5.00	5.00	0.03	4.12	0.03	37.40
Zahăr	10.00	10.00	0.10	0.00	9.90	34.80
Fruite proaspete, stafide	50.00	50.00	0.85	0.35	31.50	125.00
Tartină cu cașcaval	1/15/40		6.98	4.37	19.20	162.67
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală		40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
cașcaval (45-50% grăsime)	15.00	14.40	3.74	3.89	0.00	55.87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	15.74	58.74
Ceai	2.00					
Zahăr	15.00	15.00	0.10	-	15.20	57.00
Lămâie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
TOTAL			13.81	11.82	113.20	639.52
PRINZ (7-10 ani)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0.22	7.92	2.30	82.83
Varză	13.00	10.40	0.08	0.00	0.56	3.22
Mere	12.00	10.56	0.04	0.00	1.19	4.96
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Morcov	4.00	3.20	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Rasolnic cu cartofi și arpacaș	1/200		2.68	1.88	20.05	105.52
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
Castraveți murați	15.00	15.00	0.15	0.03	0.45	1.80
Ceapă	10.00	8.40	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei	2.00	2.00	0.01	1.64	0.02	14.96
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
Franze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/30/40		8.17	8.29	4.12	99.30
Carne de pui	50.00	37.50	7.80	3.30	2.25	44.63
Ulei	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Morcov	12.00	9.60	0.12	0.01	0.67	3.94
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Macaroane fierte cu unt	1/150		7.50	8.93	38.58	262.00
Paste făinoase	52.00	52.00	7.43	0.68	38.48	187.20
Unt țărănesc (82.5 %)	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80



Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	104,20
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/80		6,84	1,68	38,40	210,00
Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine de secară	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
TOTAL			25,60	28,70	132,18	863,85
PRINZ (11-17 ani)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0,22	7,92	2,30	82,83
Varză	13,00	10,40	0,08	0,00	0,56	3,22
Mere	12,00	10,56	0,04	0,00	1,19	4,96
Ceapă	4,00	3,36	0,06	0,00	0,32	1,41
Morcov	4,00	3,20	0,04	0,00	0,22	1,31
Ulei	8,00	8,00	0,00	7,92	0,00	71,92
Sare iodată	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rasofnic cu cartofi și arpacaș și smântină	1/200		2,96	3,88	20,37	125,52
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
Castraveți murați	15,00	15,00	0,15	0,03	0,45	1,80
Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,00	0,80	3,53
Smântină (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
Ulei	2,00	2,00	0,01	1,64	0,02	14,96
Tomate în suc propriu	8,00	7,60	0,05	0,00	0,32	1,37
Rădăcină de telină	7,00	4,90	0,03	0,01	0,15	0,78
Sare iodată	2,00	2,00	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	1/30/40		8,17	8,29	4,12	99,30
Carne de pui	50,00	37,50	7,80	3,30	2,25	44,63
Ulei	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,00	0,96	4,23
Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Macaroane fierte cu unt și cașcaval	1/150		12,49	14,11	38,54	336,50
Paste făinoase	52,00	52,00	7,43	0,68	38,48	187,20
cașcaval (45-50% grăsime)	20,00	19,20	4,99	5,18	0,00	74,50
Unt țărănesc (82,5 %)	10,00	10,00	0,07	8,25	0,06	74,80
Compot din mere proaspete	1/200		0,18	0,00	28,73	104,20
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	24,00	24,00	0,00	0,00	23,76	83,52
Pâine din făină de grâu / de secară			6,84	1,68	38,40	210,00
Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
Pâine de secară	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
TOTAL			30,86	35,88	132,46	958,35
TOTAL PE ZI (7-10 ani)			41,99	48,55	212,35	1428,42
TOTAL PE ZI (11-17 ani)			44,67	47,70	245,66	1597,87
			PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			



SĂPTĂMÎNA I MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I (7-10 ani)						
Bostan copt	1/60		1.76	0.17	12.00	50.00
Budineș din brinză	1/70		11.35	9.61	8.08	194.88
Brinză (9% grăsime)	60.00	60.00	9.60	5.40	0.60	120.60
Făină de grâu	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	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.92
Terci din gris pe lapte natural, unt, zahăr	1/100/10/10		3.22	5.20	16.42	125.03
Gris	15.00	14.93	1.69	0.10	10.90	51.19
Lapte	50.00	50.00	1.50	1.00	2.50	26.00
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Ceai cu lapte	200.00		1.50	1.00	17.35	78.20
Ceai	2.00	-	-	-	-	-
Zahăr	15.00	15.00	-	-	-	-
Lapte	50.00	50.00	1.50	1.00	2.50	26.00
TOTAL			20.26	16.34	68.25	528.21
Dejun II (11-17 ani)						
Mere coapte	1/100		0.46	-	11.30	46.80
Papanasi din brinză de vaci	1/70		11.35	9.61	8.08	194.88
Brinză (9% grăsime)	60.00	60.00	9.60	5.40	0.60	120.60
Făină de grâu	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	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.92
Terci vâscos ovăz, zahăr	1/100		3.00	4.73	21.32	108.76
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	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.92
Tartină cu magiun	10/35		3.09	0.52	22.44	115.45
Pâine de grâu/pâine de grâu integrală	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
Magiun	10.00	10.00	0.25	0.10	5.64	22.00
Cacao cu lapte natural	1/200		4.00	2.70	22.55	115.65
Lapte	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
TOTAL			21.90	17.56	85.69	581.54
PRÎNZ (7-10 ani)						
Salată din varză proaspătă	1/50		0.45	7.93	2.82	87.77
Varză	45.00	36.00	0.29	0.00	1.94	11.16
Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Svecolnic cu cartofi	1/200		3.52	5.02	16.65	115.82
Sfeclă	50.00	40.00	0.68	0.00	4.32	17.20
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	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Frunze de dafin	1.00	1.00	-	-	-	-
Șnițel din carne pastore/vită în albuși	1/50		11.65	6.71	7.47	104.49
Carne de pui	70.00	52.50	10.92	4.62	3.15	62.48
Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Piper negru măcinat	1.00	1.00	-	-	-	-
Ulei	2.00	2.00	0.00	1.98	0.00	17.98
Terci vâscos din grâu	1/150		8.32	8.51	46.43	247.40



Grâu	26.00	25.74	8.25	0.26	46.37	172.60
Unt	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	-	28.73	104.20
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	24.00	24.00	0.00	0.00	23.76	83.52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/80		6.84	1.68	38.40	210.00
Pâine de grâu	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine de secară	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			30.96	29.85	140.50	869.68
PRINZ (11-17 ani)						
Salată din varză proaspătă	1/50		0.45	7.93	2.82	87.77
Varză	45.00	36.00	0.29	0.00	1.94	11.16
Morcov	10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	3.28
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Svecolnic cu cartofi și smântină	1/200		3.80	7.02	16.97	135.82
Sfeclă	50.00	40.00	0.68	0.00	4.32	17.20
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	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Smântină (grăsimea până la 15%)	10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.00
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Franze de dafin	1.00	1.00	-	-	-	0.00
Șuțel din carne pasăre/vită la aburi	1/50		11.65	6.71	7.47	104.49
Carne de pui	70.00	52.50	10.92	4.62	3.15	62.48
Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Piper negru măcinat	1.00	1.00	-	-	-	-
Ulei	2.00	2.00	0.00	1.98	0.00	17.98
Terci vâscos din grâu	1/150		8.32	8.51	46.43	247.40
Grâu	26.00	25.74	8.25	0.26	46.37	172.60
Unt	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	-	28.73	104.20
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	24.00	24.00	0.00	0.00	23.76	83.52
Chiflă scoliărească	1/50		6.70	10.56	40.04	283.93
Făină de grâu/ făină de grâu integrală	40.00	40.00	4.00	0.40	29.20	143.20
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	34.80
Unt	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	74.80
Ouă	20.00	17.40	2.26	1.74	0.17	24.08
Drojdie	1.00	1.00	0.08	0.02	0.18	1.05
Lapte (2.5 % grăsime)	10.00	10.00	0.30	0.20	0.50	5.20
TOTAL			31.1	40.73	142.46	963.61
TOTAL PE ZI (7-10 ani)			51.22	46.19	208.75	1397.89
TOTAL PE ZI (11-17 ani)			53.00	58.29	228.15	1545.15
			PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			



SĂPTĂMÎNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I (7-10 ani)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0.63	0.07	7.70	32.90
Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		14.06	13.35	13.86	176.41
Carne de pui	60.00	45.00	9.36	3.96	2.70	53.55
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
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
Piper negru	1.00	1.00	-	-	-	-
Sare iodată	1.00	1.00	-	-	-	-
Terci din orz	1/100		3.00	4.50	16.50	106.00
Orz	25.00	24.98	2.97	0.40	16.45	68.60
Unt	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Tartină cu cașcaval	1/15/40		6.98	4.37	19.20	162.67
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
cașcaval (45-50% grăsime)	15.00	14.40	3.74	3.89	0.00	55.87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	15.39	53.94
Ceai	2.00	-	-	-	-	-
Zahăr	15.00	15.00	-	-	14.85	52.20
Lămâie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
TOTAL			24.73	22.31	72.65	531.92
Dejun II (11-17 ani)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0.63	0.07	7.70	32.90
Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		14.06	13.35	13.86	176.41
Carne de pui	60.00	45.00	9.36	3.96	2.70	53.55
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
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
Piper negru	1.00	1.00	-	-	-	-
Sare iodată	1.00	1.00	-	-	-	-
Terci din orz	1/130		3.90	5.85	21.45	137.80
Orz	25.00	24.98	3.87	1.75	21.40	100.40
Unt	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Tartină cu cașcaval	1/15/40		6.98	4.37	19.20	162.67
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
cașcaval (45-50% grăsime)	15.00	14.40	3.74	3.89	0.00	55.87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	15.39	53.94
Ceai	2.00	-	-	-	-	-
Zahăr	15.00	15.00	-	-	14.85	52.20
Lămâie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
TOTAL			25.63	23.66	77.60	563.72
PRÎNZ (7-10 ani)						
Morcov sotat cu unt	1/50		0.58	8.24	2.89	91.20
Morcov	50.00	40.00	0.52	0.04	2.80	16.40
Unt fără grăsimi vegetale	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	74.80
Sare iodată	1.0	1.00	-	-	-	-
Supă cu cartofi și cu tăieței de casă	1/200		3.58	0.33	27.43	125.80
Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.50	40.32
Paste făinoase	20.00	20.00	2.00	0.26	14.80	72.00
Morcov	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	2.50	2.00	0.09	0.01	0.18	0.82



Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrunjel verde	2.00	2.00	-	-	-	-
Frunze de dafin	1.0	1.00	-	-	-	-
Peste înăbusit cu legume	1/40/40		7.68	11.92	2.32	163.73
Pește	75.00	42.75	7.27	2.01	0.00	62.42
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.00	1.20	5.29
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Tomate în suc propriu	7.00	6.65	0.04	0.00	0.28	1.20
Ulei	10.00	10.00	0.00	9.90	0.00	89.90
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci viscos arpacaș	1/150		7.43	8.58	49.00	240.00
Arpacaș	26.00	25.74	7.36	0.33	48.94	165.20
Unt	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	104.20
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	24.00	24.00	0.00	0.00	23.76	83.52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/80		6.84	1.68	38.40	210.00
Pâine de grâu	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine de secară	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			26.29	30.75	148.77	934.93
PRINZ (11-17 ani)						
Morcov sotat cu unt	1/50		0.58	8.24	2.89	91.20
Morcov	50.00	40.00	0.52	0.04	2.80	16.40
Unt fără grăsimi vegetale	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	74.80
Sare iodată	1.0	1.00	-	-	-	-
Supă cu cartofi și cu tăietei de casă și smântână	1/200		3.86	2.33	27.75	145.80
Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.58	40.32
Paste făinoase	20.00	20.00	2.00	0.26	14.80	72.00
Morcov	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Smântână (grăsimea până la 15%)	10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.00
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	2.50	2.00	0.09	0.01	0.18	0.82
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrunjel verde	2.00	2.00	-	-	-	-
Frunze de dafin	1.0	1.00	-	-	-	-
Peste înăbusit cu legume	1/45/40		8.18	12.05	2.44	168.40
Pește	80.00	45.60	7.75	2.14	0.00	66.58
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.00	1.20	5.29
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Tomate în suc propriu	10.00	9.50	0.06	0.00	0.40	1.71
Ulei	10.00	10.00	0.00	9.90	0.00	89.90
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci viscos arpacaș	1/150		7.43	8.58	49.00	240.00
Arpacaș	26.00	25.74	7.36	0.33	48.94	165.20
Unt	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	104.20
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	24.00	24.00	0.00	0.00	23.76	83.52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/80		6.84	1.68	38.40	210.00
Pâine de grâu	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine de secară	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			27.07	32.88	149.21	959.60
TOTAL PE ZI (7-10 ani)			51.02	53.06	221.86	1466.85
TOTAL PE ZI (11-17 ani)			52.70	56.54	228.15	1523.32
			PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			



SĂPTĂMÎNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I (7-10 ani)						
Banane	1/100	70.00	0.70	0.21	15.40	62.30
Ou de găină fiert, categoria extra	1 buc.	40.00	4.52	3.48	0.35	49.76
Terci viscos din grâu cu unt Târânesc	1/100/10		3.04	8.51	16.64	163.16
Grâu	25.00	24.75	2.97	0.25	16.58	88.36
Unt Târânesc, 82.5 % grăsime	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Tartină cu cașcaval	1/10/35		5.34	3.01	16.80	130.70
Piine de grâu, piine de grâu integrală	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
cașcaval (45-50% grăsime)	10.00	9.60	2.50	2.59	0.00	37.25
Lapte natural fiert (2.5 % grăsime)	1/150	150.00	4.50	3.00	7.50	78.00
TOTAL			18.10	18.21	56.69	483.92
Dejun II (11-17 ani)						
Banane	1/100	70.00	0.70	0.21	15.40	62.30
Omlieă din ou de găină (categorie extra) cu cașcaval	1/50/10		9.71	12.05	1.22	155.14
Ouă	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	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
cașcaval (45-50% grăsime)	10.00	9.60	2.50	2.59	0.00	37.25
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci viscos din mai cu lapte natural, zahăr	1/100		3.13	1.62	16.31	92.57
Mai	15.00	14.85	1.63	0.62	10.84	56.13
Lapte	50.00	50.00	1.50	1.00	2.50	26.00
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Tartină cu unt Târânesc	10/35		2.91	8.67	16.86	168.25
Piine de grâu/ piine de grâu integrală	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
Unt târânesc (82.5 %)	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Cacao cu lapte natural	1/200		4.00	2.70	22.55	115.65
Lapte	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
TOTAL			20.45	24.25	72.34	593.91
PRÎNZ (7-10 ani)						
Salată din morcov cu mere	1/50		0.49	5.00	4.23	66.34
Morcov	40.00	32.00	0.42	0.03	2.24	13.12
Mere	20.00	17.60	0.07	0.00	1.99	8.27
Ulei	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 din varză proaspătă și cartofi	1/200		1.61	9.96	12.47	148.59
Varză	70.00	56.00	0.45	0.00	3.02	17.36
Cartofi	50.00	36.00	0.72	0.04	6.84	28.80
Toenăte 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	0.00	0.96	4.23
Ulei	10.00	10.00	0.00	9.90	0.00	89.90
Sare iodată	2.00	2.00	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	-	-	-	-
Frunze de dafin	1.00	1.00	-	-	-	-
Chiftelele din carne de pasăre	1/50		15.37	11.23	9.00	154.95
Fileu de pui	70.00	70.00	14.56	6.16	4.20	83.30
Ulei	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Piine de grâu, piine de grâu integrală	10.00	10.00	0.81	0.12	4.80	26.70
Sare iodată	2.00	2.00				
Piure de cartofi	1/150		3.55	8.79	28.42	200.40
Cartofi	200.00	144.00	2.88	0.14	27.36	115.20
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte	20.00	20.00	0.60	0.40	1.00	10.40
Unt târânesc (82.5 %)	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	104.20
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68



SĂPTĂMÎNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I (7-10 ani)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0.63	0.07	7.70	32.90
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/60/40	125.00	3.62	2.37	18.12	230.99
Pulpă de găină	100.00	90.00	25.65	4.86	0.00	153.00
Ulei	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	5.00	5.00	0.50	0.05	3.65	17.90
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Piper negru	1.00	1.00	-	-	-	-
Sare iodată	1.00	1.00	-	-	-	-
Terți vâcos din ovăz	1/100		3.04	9.70	16.39	136.24
Ovăz	25.00	24.98	2.97	1.45	16.33	61.44
Unt țărănesc, 82.5 % grăsime	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Ceai cu zahăr și lămie	1/200/10		0.06	0.02	15.74	58.74
Ceai	2.00	-	-	-	-	-
Zahăr	15.00	15.00	0.10	-	15.20	57.00
Lămie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
TOTAL			9.78	12.52	72.35	538.97
Dejun II (11-17 ani)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0.63	0.07	7.70	32.90
Soișel natural din pulpă de găină	1/65		26.65	9.81	-	197.95
Pulpă de găină	100.00	90.00	25.65	4.86	0.00	153.00
Ulei	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Terți din hrișcă cu unt	1/100		8.90	8.75	14.66	159.69
Hrișcă	25.00	24.75	8.83	0.50	14.60	84.89
Unt	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Ceai cu zahăr	200.00		0.10	-	15.20	57.00
Ceai	2.00	-	-	-	-	-
Zahăr	15.00	15.00	0.10	-	15.20	57.00
Tartină cu cașcaval	1/15/40		6.98	4.37	19.20	162.67
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
cașcaval (45-50% grăsime)	15.00	14.40	3.74	3.89	0.00	55.87
TOTAL			43.26	23.00	56.76	610.21
PRÎNZ (7-10 ani)						
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
Șteclă	15.00	12.00	0.20	0.00	1.30	5.16
Castraveți marinați	15.00	13.95	0.11	0.00	0.42	1.67
Ulei	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
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		5.94	4.23	21.69	147.08
Cartofi	67.00	48.24	0.96	0.05	9.17	38.59
Mazăre uscată	20.30	20.20	4.65	0.20	10.71	63.42
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
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Frunze de dafin	2.00					
Pirjoală din pește la abur	1/50		8.48	6.21	4.32	126.57



SĂPTĂMÎNA II MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I (7-10 ani)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0.63	0.07	7.70	32.90
Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		14.06	13.35	13.86	176.41
Carne de pui	60.00	45.00	9.36	3.96	2.70	53.55
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
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
Piper negru	1.00	1.00	-	-	-	-
Sare iodată	1.00	1.00	-	-	-	-
Terci viscos porumb	1/100		2.56	9.25	16.73	155.64
Porumb	25.00	24.88	2.49	1.00	16.67	80.84
Unt Târâvesc, 82.5 % grăsime	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Ceai cu zahăr	200.00		0.10	-	15.20	57.00
Ceai	2.00	-	-	-	-	-
Zahăr	15.00	15.00	0.10	-	15.20	57.00
TOTAL			19.78	23.03	67.89	502.05
Dejun II (11-17 ani)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0.63	0.07	7.70	32.90
Pirjoală naturală din carne pasăre	1/60		14.06	13.35	13.86	176.41
Terci viscos din mei cu unt	1/100	7.60	2.79	9.29	18.13	168.36
Mei	25.00	24.75	2.72	1.04	18.07	93.56
Unt țărănesc (82.5 %)	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Tartină cu cașcaval	1/15/40		6.98	4.37	19.20	149.32
Pâine de grâu/pâine de grâu integrală	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
cașcaval (45-50% grăsime)	15.00	14.40	3.74	3.89	0.00	55.87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	15.74	58.74
Ceai	2.00					
Zahăr	15.00	15.00	0.10	-	15.20	57.00
Lămâie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
TOTAL			24.52	27.10	74.63	585.73
PRINZ (7-10 ani)						
Roșii/ varză murată	1/50		1.10	0.20	3.40	35.00
Supă cu cartofi și fasole	1/250		5.78	4.23	22.21	146.24
Cartofi	67.00	48.24	0.96	0.05	9.17	38.59
Fasole uscate	20.30	20.20	4.44	0.20	10.91	61.20
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	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
Frunze de dafin	1.00	1.00	-	-	-	-
Chifteluțe carne de vită cu sos	1/40/40		10.67	11.22	10.26	190.36
Vită	60.00	45.00	9.09	3.15	0.00	67.50
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
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



SĂPTĂMÎNA II MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I (7-10 ani)						
Bostan copt	1/60		1.76	0.17	12.00	50.00
Omletă din ou de găină (categorie extra) cu cașcaval	1/50/10		9.71	12.05	1.22	155.14
Ouă	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	4.00	4.00	0.00	3.96	0.00	35.96
cașcaval (45-50% grăsime)	10.00	9.60	2.50	2.59	0.00	37.25
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci viscos din orz pe lapte natural, zahăr	1/100/10/10		2.89	1.16	16.57	82.74
Orz	15.00	14.99	1.39	0.16	10.94	46.30
Lapte	50.00	50.00	1.50	1.00	2.50	26.00
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Tartină cu unt Tărănesc	10/40		2.91	8.67	16.86	168.25
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	35.00	35.00	2.84	0.42	16.80	93.45
Unt țărănesc (82.5 %)	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Lapte fierț (2.5 % grăsime)	1/150		4.20	4.80	7.05	87.00
TOTAL			22.22	26.85	53.70	543.13
Dejun II (11-17 ani)						
Mere coapte	1/100		0.46	-	11.30	46.80
Ou de găină fierț, categoria extra	1 buc.	40.00	4.52	3.48	0.35	49.76
Terci din hrișcă cu unt	1/100		8.90	8.75	14.66	159.69
Hrișcă	25.00	24.75	8.83	0.50	14.60	84.89
Unt	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Chiflă școlărească	1/50		6.70	10.56	40.04	283.93
Făină de grâu/ făină de grâu integrală	40.00	40.00	4.00	0.40	29.20	143.20
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	34.80
Unt	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	74.80
Ouă	20.00	17.40	2.26	1.74	0.17	24.88
Drojdie	1.00	1.00	0.08	0.02	0.18	1.05
Chefir natural (2.5 % grăsime)	1/150	150.00	4.20	4.80	5.25	88.50
TOTAL			24.78	27.59	71.60	628.68
PRÎNZ (7-10 ani)						
Morcov sotat cu unt	1/50		0.58	8.24	2.89	91.20
Morcov	50.00	40.00	0.52	0.04	2.80	16.40
Unt fără grăsimi vegetale	10.00	10.00	0.06	8.20	0.09	74.80
Sare iodată	1.0	1.00	-	-	-	-
Borș cu cartofi și varză proaspătă	1/250		2.16	9.96	15.93	160.83
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	50.00	36.00	0.72	0.04	6.84	28.80
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	0.00	0.96	4.23
Ulei	10.00	10.00	0.00	9.90	0.00	89.90
Sare iodată	2.00	2.00	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	-	-	-	-
Frunze de dafin	1.00	1.00	-	-	-	-
Pește copt cu sos	1/40/40		7.68	11.92	2.32	163.73
Pește	75.00	42.75	7.27	2.01	0.00	62.42
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.00	1.20	5.29
Morcov	15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	4.92



SĂPTĂMÎNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică
	Bruto	Neto				
Dejun I (7-10 ani)						
Banane	1/100	70.00	0.70	0.21	15.40	62.30
Budincă din brinză cu macaroane	1/200		14.68	11.13	20.61	274.85
Brinză (9 % grăsime)	65.00	65.00	10.40	5.85	0.65	130.65
Paste făinoase	20.00	20.00	2.00	0.26	14.80	72.00
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Ouă	20.00	17.40	2.26	1.74	0.17	24.88
Unt	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.92
Tartină cu magiun	1/10/30		2.68	0.46	20.04	102.10
Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Magiun	10.00	10.00	0.25	0.10	5.64	22.00
Ceai cu lapte	200.00		1.50	1.00	17.35	78.20
Ceai	2.00	-	-	-	-	-
Zahăr	15.00	15.00	-	-	14.85	52.20
Lapte	50.00	50.00	1.50	1.00	2.50	26.00
TOTAL			19.56	12.80	73.40	517.45
Dejun II (11-17 ani)						
Banane	1/100	70.00	0.70	0.21	15.40	62.30
Budincă din brinză cu magiun	1/70		11.60	9.71	13.72	216.88
Brinză (9% grăsime)	60.00	60.00	9.60	5.40	0.60	120.60
Făină de grâu	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	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Unt	4.00	4.00	0.02	3.28	0.04	29.92
Magiun	10.00	10.00	0.25	0.10	5.64	22.00
Terci din grîș pe lapte natural, unt, zahăr	1/100/10/10		3.25	5.20	16.42	125.03
Grîș	15.00	14.93	1.69	0.10	10.90	51.19
Lapte	50.00	50.00	1.50	1.00	2.50	26.00
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	2.97	10.44
Unt	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Cacao cu lapte natural	1/200		4.00	2.70	22.55	115.65
Lapte	100.00	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Cacao graț	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
TOTAL			21.98	18.18	82.49	600.00
PRÎNZ (7-10 ani)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0.22	7.92	2.30	82.83
Varză	13.00	10.40	0.08	0.00	0.56	3.22
Mere	12.00	10.56	0.04	0.00	1.19	4.96
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Morcov	4.00	3.20	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă cu cartofi și macaroane	1/250		3.58	0.33	27.43	122.38
Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.58	40.32
Paste făinoase	20.00	20.00	2.00	0.26	14.80	72.00
Morcov	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	2.50	2.00	0.09	0.01	0.18	0.82
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrunjel verde	2.00	2.00	-	-	-	-
Frunze de dafin	1.0	1.00	-	-	-	-
Pirjoală din pulpă de găină	1/50		11.65	6.71	7.47	104.49
Carne de pui	70.00	52.50	10.92	4.62	3.15	62.88



Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Piper negru măcinat	1.00	1.00	-	-	-	-
Ulei	2.00	2.00	0.00	1.98	0.00	17.98
Pireu din mazăre uscată	1/100		11.44	8.42	26.37	228.14
Mazăre uscată	50.00	49.75	11.44	0.50	26.37	156.22
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	104.20
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	24.00	24.00	0.00	0.00	23.76	83.52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/80		6.84	1.68	38.40	210.00
Pâine de grâu	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine de secară	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			33.91	25.06	130.70	852.04
PRINZ (11-17 ani)						
Salată "Vitaminică"	1/50		0.22	7.92	2.30	82.83
Varză	13.00	10.40	0.08	0.00	0.56	3.22
Mere	12.00	10.56	0.04	0.00	1.19	4.96
Ceapă	4.00	3.36	0.06	0.00	0.32	1.41
Morcov	4.00	3.20	0.04	0.00	0.22	1.31
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă cu cartofi și macaroane	1/200		3.58	0.33	27.43	122.38
Cartofi	70.00	50.40	1.01	0.05	9.58	40.32
Paste făinoase	20.00	20.00	2.00	0.26	14.80	72.00
Morcov	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Ceapă	12.00	10.08	0.17	0.00	0.96	4.23
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	2.50	2.00	0.09	0.01	0.18	0.82
Rădăcină de țelină	7.00	4.90	0.03	0.01	0.15	0.78
Pătrușel verde	2.00	2.00	-	-	-	-
Franze de dafin	1.0	1.00	-	-	-	-
Pirjoală din pulpă de găină	1/60		13.21	10.34	7.92	140.38
Carne de pui	80.00	60.00	12.48	5.28	3.60	71.40
Pâine de grâu/ pâine de grâu integrală	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Piper negru măcinat	1.00	1.00	-	-	-	-
Ulei	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Pireu din mazăre uscată	1/150		11.44	8.42	26.37	306.24
Mazăre uscată	75.00	74.63	17.16	0.75	39.55	234.32
Ulei	8.00	8.00	0.00	7.92	0.00	71.92
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Compot din fructe proaspete	1/200		0.41	0.00	31.37	119.04
Fructe proaspete (meră, lămâie, citrice)	50.00	44.00	0.41	0.00	7.61	35.52
Zahăr	24.00	24.00	0.00	0.00	23.76	83.52
Pâine din făină de grâu / de secară	1/80		6.84	1.68	38.40	210.00
Pâine de grâu	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pâine de secară	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			35.7	28.69	133.79	980.87
TOTAL PE ZI (7-10 ani)			53.47	37.86	204.10	1369.49
TOTAL PE ZI (11-17 ani)			57.68	46.87	216.28	1580.87
			PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
			* 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
	Bruto	Neto				
Dejun I (7-10 ani)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0.63	0.07	7.70	32.90
Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		10.94	9.06	12.96	149.44
Carne de pui	60.00	45.00	9.36	3.96	2.70	53.55
Ulei	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
Piper negru	1.00	1.00	-	-	-	-
Sare iodată	1.00	1.00	-	-	-	-
Terci vâcos din grâu	1/100		8.28	4.36	46.42	210.00
Grâu	26.00	25.74	8.25	0.26	46.37	172.60
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Unt fără grăsimi vegetale	5.00	5.00	0.03	4.10	0.05	37.40
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală	30.00	30.00	2.43	0.36	14.40	80.10
Ceai cu zahăr	200.00		0.10	-	15.20	57.00
Ceai	2.00	-	-	-	-	-
Zahăr	15.00	15.00	0.10	-	15.20	57.00
TOTAL			22.28	13.85	96.68	529.44
Dejun II (11-17 ani)						
Fructe proaspete (mere, citrice, banane)	1/100		0.63	0.07	7.70	32.90
Fileu înăbușit în sos alb	1/40/40		10.94	9.06	12.96	149.44
Carne de pui	60.00	45.00	9.36	3.96	2.70	53.55
Ulei	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
Piper negru	1.00	1.00	-	-	-	-
Sare iodată	1.00	1.00	-	-	-	-
Pâine de grâu	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Terci vâcos porumb	1/150		4.05	9.84	26.73	204.15
Porumb	40.00	39.80	3.98	1.59	26.67	129.35
Unt Tărlănesc, 82.5 % grăsime	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Tartină cu cașcaval	1/15/40		6.98	4.37	19.20	162.67
Pâine de grâu, pâine de grâu integrală cașcaval (45-50% grăsime)	15.00	14.40	3.74	3.89	0.00	55.87
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/10		0.06	0.02	15.74	58.74
Ceai	2.00					
Zahăr	15.00	15.00	0.10	-	15.20	57.00
Lămâie	10.00	6.00	0.06	0.02	0.54	1.74
TOTAL			22.66	23.36	82.33	607.90
PRÎNZ (7-10 ani)						
Salată din cartofi	1/50		1.15	4.99	9.81	86.57
Cartofi	60.00	43.20	0.86	0.04	8.21	34.56
Ulei	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
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Supă din legume	1/250		4.90	10.11	20.88	169.02
Cartofi	67.00	48.24	0.96	0.05	9.17	38.59
Mazăre conservată	70.00	70.00	3.50	0.14	9.10	28.00
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
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei	10.00	10.00	0.00	9.90	0.00	89.90
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42



Rădăcină de telină	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
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zraze din carne de pui cu ceapă	1/50		9.60	8.69	8.40	125.13
Carne de pui	55.00	41.25	8.58	3.63	2.48	49.09
Ulei	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Pline de grâu, pline de grâu integrală	9.00	9.00	0.73	0.11	4.32	24.03
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	7.06
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci vâscos din mei	1/100		2.79	9.29	18.13	168.36
Mei	25.00	24.75	2.72	1.04	18.07	93.56
Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	104.20
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	24.00	24.00	0.00	0.00	23.76	83.52
Pline din făină de grâu / de secară	1/80		6.84	1.68	38.40	210.00
Pline de grâu	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pline de secară	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			25.46	34.76	124.35	863.28
PRÎNZ (11-17 ani)						
Salată din cartofi	1/65		1.59	5.01	13.91	103.85
Cartofi	90.00	64.80	1.30	0.06	12.31	51.84
Ulei	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
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Supă din legume	1/250		4.90	10.11	20.88	169.02
Cartofi	67.00	48.24	0.96	0.05	9.17	38.59
Mazăre conservată	70.00	70.00	3.50	0.14	9.10	28.00
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
Sare iodată	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei	10.00	10.00	0.00	9.90	0.00	89.90
Tomate în suc propriu	20.00	19.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Rădăcină de telină	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
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zraze din carne de pui cu ceapă	1/60		12.16	9.69	10.34	144.71
Carne de pui	70.00	52.50	10.92	4.62	3.15	62.48
Ulei	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Pline de grâu, pline de grâu integrală	10.00	10.00	0.81	0.12	4.80	26.70
Ceapă	30.00	25.20	0.43	0.00	2.39	10.58
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci vâscos din mei	1/150		2.79	9.29	18.13	224.49
Mei	40.00	39.60	4.36	1.66	28.91	149.69
Unt Tărănesc, 82.5 % grăsime	10.00	10.00	0.07	8.25	0.06	74.80
Sare iodată	2.00	2.00	-	-	-	-
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	104.20
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	24.00	24.00	0.00	0.00	23.76	83.52
Pline din făină de grâu / de secară	1/80		6.84	1.68	38.40	210.00
Pline de grâu	40.00	40.00	3.24	0.48	19.20	106.80
Pline de secară	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
TOTAL			28.46	35.78	130.39	956.27
TOTAL PE ZI (7-10 ani)			47.74	48.61	221.03	1392.72
TOTAL PE ZI (11-17 ani)			51.12	59.14	212.72	1564.17
			PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII

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

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

