

COORDONAT

**Şef CSP mun.Chişinău
Dna Victoria Stavenschi
_____2025**

APROBAT

**ADMINISTRATOARE IMAP „BUCURIA-EL,,
Dna Diacon Tatiana
_____2025**

Digitally signed by Diacon Tatiana
Date: 2025.12.08 17:05:23 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



MENIU – MODEL PENTRU 10 ZILE

(asigurați cu dejun și prânz, elevii claselor cu profil sportiv)

**ALIMENTAȚIA ELEVILOR ÎN SECTORUL BOTANICA DIN
INSTITUȚIILE PREUNIVERSITARE SUBORDONATE**

**IMAP „BUCURIA-EL,, PENTRU PERIOADA
(IARNĂ-PRIMĂVARĂ)**

ANUL DE STUDII 2025-2026

Chişinău 2025

Meniu model unic pentru elevi (cl.I-IV) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2025-2026 (se primavara)

SĂPTĂMÎNA I LUNI

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipid e, g	Glucide , g
Săptămâna I							
PRIMĂ ZI - LUNI							
Dejun I (clasele 1-4)							
1	Paste făinoase fierte cu unt olive, roșii și busuioc	1/175	106,6	106,4	3,45	4,04	1,78
	Paste făinoase din grâu dur		60	60	2,50	0,85	6,1
	unt 82,5% grăsimi		2	2	0,01	1,65	0,00
	sare iodată		0,4	0,4			
	olive		15	15	0,08	1,07	0,63
	ardei dulci		15	13,50	0,08	0	0,45
	roșii		25	18	0,23	0,05	0,62
	busuioc		1	1	0,03	0,01	0,03
2	Biscuiți cu semințe (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri, zahar 5 gr)	1/50/15	50	50	3,75	10,84	6,5
	Unt 82,5% grăsimi		10	10	0,08	9,85	0,03
3	Ceai multivitamin	1/200	0,2	0,2	0,00	0,00	2,00
	ceai de multivitamin		0,2	0,2	0,40	0,26	18,48
	zahăr		3	3	0	0	0
4	Fructe proaspete - mere	1/132	150	132	0,40	0,26	11,48
	Total				7	21,11	6,95
Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Legume proaspete porționate	1/35	40	37,03	0,24	0	1,58
	roșii proaspete		30	28,50	0,17	0	1,20
2	Paste făinoase fierte cu unt 85,2% și brânză	1/200/20	107,1	98,8	5,02	4,82	3
	brânză cu cheag tare, 45% grăsimi		30,1	30	5,8	6,1	0
	Paste făinoase din grâu dur		75	75	3,22	0,74	6,8
	unt 85,2% grăsimi		3,5	3,5	0,02	2,98	0,00
	Sare iodată		0,9	0,9	0	0	0
3	Biscuiți cu semințe (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri, zahar 5 gr)	1/50/20	50	50	3,25	9,00	6,8
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/5			0,4	0,01	6,63
	Zahăr		3	3	0	0	4,95
	Lămâie		5,55	5	0,2	0,01	0,3
5	Fruct proaspăt de sezon(mere)	1/150	173	150	0,55	0,45	12,63
	Total Dejunul II				11,25	17,83	11,88
Prânz I							
1	Legume proaspete porționate	1/33	45	33,75	0,34	0	2,03
	ardei dulci		45	33,75	0,34	0	2,03
2	Supă ,,Țărănească" cu smântână	1/250/8	210	186,3	1,84	4,17	14,03
	cartofi		71	53,2	0,86	0,04	8,21
	varză		93	79,1	0,51	0	3,46
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84
	morcov		15	12,9	0,1	0,01	0,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27
	verdeț		3	2,31	0,06	0	0,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0
	smântână 15% grăsimi		10	10	0,31	1,4	0,28
3	Carne de porcină înăbușită cu legume	1/75/50	185	125	8,59	19,06	11,37
	pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		136,95	125,5	8,33	14,1	9,9
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96
	suc de tomate		10,53	10,53	0,09	0,01	0,48
	lămâie		0,55	0,5	0	0	0,03
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0
4	Terci de hrișcă	1/150	32,3	32	3,56	2,3	19,9
	crupe hrișcă		30	29,7	3,56	0,3	19,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29,4	0,11	0	5,95
	mere		30	26,4	0,11	0	2,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu	1/60	60	60	4,86	0,72	28,2
	Total prânz				16,71	17,32	54,1
Prânz II							
1	Legume proaspete porționate	1/50	67	50	0,34	0	2,03
	ardei dulci		67	50,01	0,34	0	2,03
2	Supă ,,Țărănească" cu smântână	1/300/10	200	158	1,2	5,09	15,06
	cartofi		95	72,5	1	0,14	8,21
	varză		102	88	0,51	0	3,46
	ceapă		15	9,4	0,14	0,06	0,84
	morcov		15	8	0,1	0,01	0,56
	tomate în suc propriu		15	10	0,1	0,04	0,3

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0
	smântână 15% grăsime		10	10	0,22	1,2	0,26
3	Carne de porcină înăbușită cu legume	1/85/50	198	125	9,59	19,06	11,37
	pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		176,95	144,1	8,33	14,1	9,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0
	ceapă		20	18,08	0,17	0	0,96
	suc de tomate		10,53	10,53	0,09	0,01	0,48
	lămâie		0,55	0,5	0	0	0,03
	sare iodată		0,5	0,5	0	0	0
4.	Terci de hrișcă	1/200	75,5	73,2	4,26	3,3	22,9
	crupe hrișcă		70	68,3	4,26	0,3	19,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3		2	
5	Compot din fructe proaspete	1/200	33	29,4	0,11	0	5,95
	mere		30	26,4	0,11	0	2,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97
6	brânză cu cheag tare, 45% grăsime	1/20	30,1	30	5,8	6,1	0
7	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu	1/60	60	60	4,86	0,72	28,2
	Total Prânzul				18,27	27,71	137,03
	Total dejun I_+ Prânz					522,38	905,14
	Total dejun II_+ Prânz					609,3	1075,12
	TOTAL PRIMA ZI - LUNI						
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml					
		** Raportul proteine/glucide/lipide					
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	Săptămâna I						
	ZIUA A DOUA - MĂRII						
	Dejun I (clasele 1-4)						
1	Terci din fulgi de ovăș cu banane	1/170	90	93,12	5,1	4,22	24
	fulgi de ovăș		35	34,65	4,16	0,45	23,5
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	3,4	0,5
	banane		70	55,1	0,6	0,1	8,1
2	Țartină cu ou fiert categoria «Extra»/ardei	1/40/43/30/	1	118	9,77	5,58	21,48
	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu		40	40	3,6	1,2	19,2
	Ou fiert de găină categoria «Extra»		50	43,5	5,66	4,35	0,44
	brânză cu cheag tare, 30% grăsime		10	9,6	2,5	2,59	
	ardei dulci		38	30	0,28		1,57
	spanac		7	5	0,23	0,03	0,27
3	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0,2	0,5
	amestec de plante și fructe/infuzii		2	2	0	0,2	22
4	Brânză cu cheag tare (45%grăsime)	1/15	16	15	3,90	0,260	4,05
5	Fructe proaspete – mandarină	1/120	142	120	0,96	0,36	15,96
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/21	21	21	1,89	0,63	10,08
	Dejun total I				15,51	8,23	83,29
	Dejunul II (clasele 5-9)						
1	Cuscus cu unt	1/200	87	83,89	5	5,41	32,48
	crupe de cuscus		77	73,89	4,95	0,61	30,53
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		8	8	0,05	4,8	0,08
	zahăr		2	2	0	0	1,87
2	Onetă naturală cu legume	1/120	122,20	102,60	10,53	9,62	3,63
	ouă de găină de categorie «Exstra»		50	40,60	9,05	6,96	0,70
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		30	30	0,90	0,60	1,50
	ardei dulci		20	15	0,15	0	0,90
	spanac		20	14,80	0,43	0,06	0,53
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0
3	Brânză cu cheag tare (45%grăsime)	1/15	16	15	3,90	0,260	4,05
4	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0,2	0,5
	amestec de plante și fructe/infuzii		2	2	0	0,2	22
5	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,48	0,52	19,20
6	Fructe proaspete – mandarină	1/120	120	120	0,96	0,36	15,96
	Dejun total II				9,22	12,22	49,46
	Prânz I						
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/75 /5	95,2	75,5	1,54	5,5	3,86
	castraveți		42	33,5	0,22		0,84
	varză		50	42	0,32		2,16
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2	
	sare iodată		0,2	0,2			
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86
2	Supă cu linte roși și crutoane.	1/200/20	131,8	109,69	6,71	7,33	9,14
	linte roșie uscată		10	9,87	0,89	0,04	1,98

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12
	verdeață		3	2,22	0,03	0,01	0,17
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8			
	paine din făină de grâu fortificată cu acid folic		20	20	1,62	0,24	9,6
	fileu de pește pur (merluciu)		200	120	20,40	2,04	0
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	sare iodată		2	2	0	2	0
3	Părjoale din fileu de pește sos cu legume	1/65 /30	137,4	95,8	10,75	3,14	10,23
	fileu de pește (merluciu)		100	65	10,2	1,02	
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13
	pireu de tomate		12,5	12,5	0,1	0,02	0,58
	morcov		19,96	15	0,2	0,02	1,12
	paine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,41	0,06	2,4
	sare iodată		0,4	0,4			
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
4	Mămăligă cu unt	1/150/10	55	55	4,18	1,99	6,6
	crupe de porumb		40	39,9	4,16	0,35	23,22
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,1	2	0,02	1,64	0,03
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0
	smântână 15% grăsime		10	10	0,22	1,2	0,26
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	28,80	0,26	0,10	5,81
	mere proaspete		30	25,80	0,26	0,10	2,84
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	Total Prânz				25,22	15,67	124,6
	Prânz II						
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/80/5	105,2	80,1	1,54	5,5	3,86
	castraveți		40	35,9	0,22		0,84
	varză		60	48	0,32		2,16
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2	
	sare iodată		0,2	0,2			
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86
2	Supă cu linte roși și crutoane.	1/250/20	131,8	109,69	24,71	7,33	35,14
	linte roșie uscată		10	9,87	0,89	0,04	1,98
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84
	ceapă		20	16,8	0,29	0,03	12,26
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12
	verdeață		3	2,22	0,03	0,01	0,17
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8			
	paine din făină de grâu fortificată cu acid folic		20	20	1,62	0,24	9,6
	fileu de pește pur (merluciu)		200	120	20,40	2,04	0
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	sare iodată		2	2	0	2	0
3	Părjoale din fileu de pește sos cu legume	1/65 /30	155,4	85,8	11,75	3,84	12,93
	fileu de pește (merluciu)		100	60	10,2	1,02	
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13
	pireu de tomate		12,5	12,5	0,1	0,02	0,58
	morcov		19,96	15	0,2	0,02	1,12
	paine din făină de grâu fortificată cu acid folic		5	5	0,41	0,06	2,4
	sare iodată		0,4	0,4			
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
4	Mămăligă cu unt	1/200/10	52,50	51,4	4,18	1,99	23,25
	crupe de porumb		50	49,00	4,16	0,35	23,22
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,1	2	0,02	1,64	0,03
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0
	smântână 15% grăsime		10	10	0,22	1,2	0,26
5	Compot din fructe proaspete	1/150	33	28,80	0,26	0,10	5,81
	mere proaspete		30	25,80	0,26	0,10	2,84
	zahăr		3	3	0	0	2,97
6	paine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,48	0,52	19,20
	Total Prânz II				41,42	26,52	137,87
	Total Dejunul I+ Prânz I					525,2	915,1
	Total Dejunul II+ Prânz II					611,1	1075,94
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml				
			** Raportul proteine/glucide/lipide				
	Săptămâna I						

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipid e, g	Glucide , g
ZIUA A TREIA - MERCURI							
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipid e, g	Glucide , g
Dejun (clasele 1-4)							
1	Ierci din hrișcă cu lapte	1/200	188	187,70	8,09	7,4	30,42
	crupe de hrișcă		30	29,70	3,56	0,30	19,9
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3	7,50
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05
	zahăr		3	3	0	0	2,97
3	Iartină sănătoasă	1/21/20/5	21	21	1,89	0,63	10,08
	carne fiartă de curcan		45	30	8,5	2,2	15,71
	tomate proaspete		23,6	20	0,13	0	0,94
	Pâine din făină integrală bogată în fibre		21	21	1,89	0,63	10,08
	salată verde		5	5	0	0,02	0,38
4	Fructe proaspăte banane	1/120	145	120	1	0,3	22
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/150	150	150	0	0,3	0,75
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,3	0,3	0	0,3	0,75
	zahăr		3	3	0	0	2,95
	Total Dejunul I				17,88	8,42	78,6
Dejunul II (clasele 5-9)							
1	Ierci din griș cu lapte	1/200	188	200	8,09	7,40	30,42
	crupe de griș		30	29,70	3,56	0,30	19,9
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime		150	150	4,50	3,00	7,50
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05
	zahăr		3	3	0	0	2,97
2	Burgher „Sănătos”	1/130	165	130	14,73	4,42	88,23
	carne fiartă de curcan		45	30	8,5	2,2	15,71
	tomate proaspete		23,6	20	0,13	0	0,94
	salată verde		5	5	0	0,02	0,38
	brinză cu cheag tare (45% grăsime)		16	15	3,90	0,260	4,05
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,1	0,05
	chiflă		50	50	4,1	2,2	42
3	Fruct proaspăt banane	1/120	145	120	1	0,3	22
	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200	200	200	0	0,3	0,75
	amestec de plante și fructe/infuzii		0,3	0,3	0	0,3	0,75
	zahăr		3	3	0	0	2,95
	Total Dejunul II				15,88	7,34	73,37
Prânzul I							
1	Vinegretă din legume fierte	1/75	139,2	75	3,25	2,2	11,07
	sfeclă roșie		64	41	0,62	0,1	4,1
	cartofi		21	15	0,25	0,02	1,86
	morcov		21	10	0,15	0,03	1,63
	mazăre verde conservată (tratată termic)		14	5	0,59	0,03	1,73
	castraveți sărași cu conținut de sare până la 100%		14	5	0,08	0,01	0,32
	prăz		3	3	0,05	0,01	0,43
	sare iodată		0,2	0,2	1,74		
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2	
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/200/8	125,80	103,51	3,04	3,98	27,24
	tăiței de casă		20	20	2	0,26	14,80
	rădăcină de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56
	ardei dulci		10	7,50	0,08	0	0,45
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40
	verdeță		3	2,31	0,06	0	0,20
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0
	smântână		8	8	0,22	1,20	0,26
3	Pârjoală gratinată în sos de lapte	1/75/25			9,88	5,37	5,84
	pulpă de porc dezosată, degresată, refrigerată		57	57	4,15	1,34	0,91
	piept de pui refrigerată, dezosată		61,5	61,5	4,3	1,44	0,98
	pâine		7	7	0,57	0,08	3,36
	ceapă		6	6	0,1	0	0,57
	ouă de găină, categoria «Extra»		8,6	8,6	0,76	0,53	0,02
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0
	ulei		2	2	0	1,98	0
4	Cuscus cu unt	1/150	#NAME?	44,60	4,77	2,04	14,53
	crupe cuscus		40	39,60	4,75	0,40	11,53
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
	zahăr		3	3	0	0	2,97
5	Compot din fructe proaspete asortit	1/150	38	30	0,25	0,08	5,40
	măr		30	24	0,22	0,07	2,16
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
	zahăr		3	3	0	0	2,97
6	Pâine din făină integrală bogată în fibre	1/50	50	50	4,1	2,2	42
	Total Prânzul				22,51	15,7	103,55

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipid e, g	Glucide , g
	Prânzul I						
1	Vinegretă din legume fierte	1/75	139,2	75	3,25	2,2	11,07
	sfeclă roșie		64	41	0,62	0,1	4,1
	cartofi		21	15	0,25	0,02	1,86
	morcov		21	10	0,15	0,03	1,63
	mazăre verde conservată (tratăată termic)		14	5	0,59	0,03	1,73
	castraveți sărați cu conținut de sare până la 10%		14	5	0,08	0,01	0,32
	prăz		3	3	0,05	0,01	0,43
	sare iodată		0,2	0,2	1,74		
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2	
2	Supă cu tăiței de casă și smântână	1/250/8	152,80	118,11	3,04	4,28	37,68
	tăiței de casă		28	28	2	0,26	18,80
	rădăcina de țelină		50	35	0,25	0,07	1,05
	ceapă		18	11,00	0,14	0,02	1
	morcov		15	10	0,10	0,01	1
	ardei dulci		16	9,50	0,08	0	0,45
	roșii proaspete		10	9,50	0,06	0	0,40
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0
	smântână		8	8	0,22	1,20	0,26
3	Pârjoală gratinată în sos de lapte	1/75/25	141,2	100	9,88	5,37	5,84
	pulpă de porc dezosată, degresată, refrigerată		57	45	4,15	1,34	0,91
	piept de pui refrigerată, dezosată		61,5	45,5	4,3	1,44	0,98
	paine		7	7	0,57	0,08	3,36
	ceapă		6	3	0,1	0	0,57
	ouă de găină, categoria «Extra»		8,6	8,6	0,76	0,53	0,02
	sare iodată		0,4	0,4	0	0	0
	ulei		2	2	0	1,98	0
4	Cuscus cu unt	1/150	45	44,60	4,77	2,04	14,5
	crupe cuscus		40	39,60	4,75	0,40	11,53
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
	zahăr		3	3	0	0	2,97
5	Compot din fructe proaspete asortit	1/150	38	30	0,25	0,08	5,40
	măr		30	24	0,22	0,07	2,16
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
	zahăr		3	3	0	0	2,97
6	Paine din făină de grâu fortificată cu acid folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2
	Total Prânzul II				30,07	18,7	103,55
	Total Dejunul I+Prânz					522,3	988,38
	Total Dejunul II+Prânz					628,8	1082,15
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml						
	** Raportul proteine/glucide/lipide						
	Săptămâna I						
	ZIUA A PAIRA - JCI						
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipid e, g	Glucide , g
	Dejun I (clasele1-4)						
1	Dovlicei copți	1/30	52,2	30	0,36	2,18	3,42
	dovlicei		50	27,8	0,36	0,18	3,42
	ulei		2	2	0	2	0
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0
2	Beef-Stroganoff	1/55/45	174	100	19,57	7,98	6,45
	pulpă de vițel refrigerat, dezosat		78,5	55	8,3	3,97	0
	Ulei		5	5	0	2,95	0
	făină albă fortificată cu Fe și acid folic		4,2	4,2	0,32	0,06	4,53
	pastă de tomate		2,2	2	0,27	0	0,75
	smantână 15% grăsime		5	5	0,14	1	0,16
	ceapă		38,7	18,3	0,54	0	2,01
			0,5	0,5	0	0	0
3	Terci de hrișcă	1/150	42,2	41,9	3,56	2,3	19,9
	crupe de hrișcă		30	29,7	3,56	0,3	19,9
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
	sare iodată		0,2	0,2			
4	paine din făină integrală bogată în fibre	1/21	21	21	1,89	0,63	10,08
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3	10	10	0,23	0,01	3,63
	amestec de plante și fructe/ infuzii		3	3	0,2	0	1,38
	zahăr		2	2	0	0	1,98
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
6	Fructe proaspete Kakl	120	135	120	2,4	0,4	12,47
	Total Dejunul I				29,67	13,25	63,06
	Dejunul II (clasele5-9)						
1	Legume proaspete porționate	1/30	35	30	0,2	0	1,4
	roșii proaspete		35	30	0,2	0	1,4
2	Cartofi înăbușiți cu conopidă și carne de pui	1/150/60	265	210,2		3,56	18,9

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	carne de pui		72	60	12,18	1	0
	cartofi		62,5	40	0,9	0,07	9,2
	conopidă		125	85,8	2	0,1	22,7
	ceapă		12,5	10,5	0,18	0	1
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0
	ulei		2,5	2,5	0	2,48	0
3	Fructe proaspete Kaki	120	135	120	1,4	0,4	12,47
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,48	0,52	19,20
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3			0,23	0,01	3,63
	amestec de plante și fructe/ infuzii		3	3	0,2	0	1,38
	zahăr		2	2	0	0	1,98
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
	Total Dejunul II				16,4	4,14	65,62
	Prânz I						
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/50/5	97,2	50	1,69	2,6	4,33
	varză		40	25	0,38		1,59
	morcov		15	12,4	0,47	0,04	2,52
	rădăcină de țelină		15	11,5	0,22	0,06	0,95
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
	sare iodată		0,1	0,1			
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/5	201,8	166,12	6,84	3,88	32,19
	sfeclă roșie		100	80	1,36		8,64
	cartofi		40	28,8	0,58	0,03	5,47
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	6,13
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3
	verdeață		3	2,22	0,03	0,01	0,17
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8			
	smântână 15% grăsimi (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16
3	Pireu de mazare	1/150			8,5	5,01	20,65
	mazare uscată		35	33	2,02	0,1	19,15
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		5	
	sare iodată		0,2	0,2			
4	Chifteluțe moldovenești cu sos de tomate	1/60/30			8,27	10,33	4,72
	pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		45	29	2,3	3,2	0
	piept de pui dezosată, refrigerată		39,5	29	2,9	2,07	0
	ceapă		9,5	8	0,14	0	0,76
	făină de grâu		5	5	0,5	0,05	2,19
	sos						
	piure de tomate		3	3	0,16	0	0,45
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0
	verdeață		0,01	0,01	0	0	0
	morcov		9,4	7,52	0,1	0,01	0,53
	ceapă		4,75	3,99	0,07	0	0,38
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2
6	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29,4	0,11	0	5,95
	mere		30	26,4	0,11	0	2,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	Total Prânzul				25,45	22,3	96,37
	Prânz II						
1	Salată din legume proaspete cu semințe de in	1/50/5	97,2	50	1,69	2,6	14,33
	varză		40	25	0,38		1,59
	morcov		15	12,4	0,47	0,04	2,52
	rădăcină de țelină		15	11,5	0,22	0,06	0,95
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
	sare iodată		0,1	0,1			
	semințe de in		5	5	1	3,5	0,86
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/250/5	201,8	166,12	6,84	3,88	32,19
	sfeclă roșie		120	100	1,36		8,64
	cartofi		50	38,8	0,58	0,03	5,47
	ceapă		15	11,4	0,14	0,02	6,13
	morcov		15	13,5	0,1	0,01	0,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,1	0,04	0,3
	verdeață		3	2,22	0,03	0,01	0,17
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8			
	smântână 15% grăsimi (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16
3	Pireu de mazare	1/200			8,5	5,01	20,65
	mazare uscată		55	53	2,02	0,1	19,15
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5		5	
	sare iodată		0,2	0,2			
4	Chifteluțe moldovenești cu sos de tomate	1/60/30			8,27	10,33	24,72
	pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată		34	29	2,3	3,2	0

N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramaajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipid e, g	Glucide , g
	piept de pui dezosată, refrigerată		39,5	29	2,9	2,07	0
	ceapă		9,5	8	0,14	0	0,76
	făină de grâu		5	5	0,5	0,05	2,19
	sos						
	piure de tomate		3	3	0,16	0	0,45
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	5	0
	verdeața		0,01	0,01	0	0	0
	morcov		9,4	7,52	0,1	0,01	0,53
	ceapă		4,75	3,99	0,07	0	0,38
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic	1/40	40	40	3,24	0,48	19,2
6	Compot din fructe proaspete	1/200	33	29,4	0,11	0	5,95
	mre		30	26,4	0,11	0	2,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	Total Prânzul				35,45	31,3	126,37
	Total dejun I_+ Prânz					531,5	911,41
	Total dejun II_+ Prânz					588,3	1084,96
		* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 r					
		** Raportul proteine/glucide/lipide					
		Săptămâna I					
	ZIUA A CINCEA - VINERI						
N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramaajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipid e, g	Glucide , g
	Dejun I (clasele1-4)						
1	Budincă din brânză de vaci cu stafide, mgiun/gem	1/150	157	154,45	19,35	7,22	29,30
	brânză de vaci		100	100	16	6	1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13
	crupe de griș		5	4,4	0,59	0,05	3,32
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65
	stafide		10	10	0,26	0,41	12,45
	zahăr		3	3	0	0	1,98
	smântână 15% grăsimi(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	0,64	0,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0
	gem de coacăză		10	10	0,14	0,01	6,58
	Iaurt - 2,6%grăsimi	1/120	120	120	2,4	3,6	4,8
2	Fructe proaspete -banane	1/150	165	150	1,35	0,4	31,95
3	Legume proaspete porționate	1/30	45	33,75	0,34	0	2,03
4	ardei dulci		45	33,75	0,34	0	2,03
	Total Dejunul Ia pachet				24,65	17,96	66,05
	Dejun II (clasele 5-9)						
1	Păpănași din brânză de vaci cu smântână	1/100/15	143	100,05	16,98	14,00	24,25
	brânză de vaci		65	55	16	9	1
	ouă de găină de categorie «Extra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		8	8	0,80	0,08	5,84
	stafide		15	15	0,26	0,41	12,45
	praf de copt		2	2	0,17	0,04	0,36
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
	zahăr		2	2	0	0	1,98
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare		2	2	0,20	0,02	1,46
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0
	Legume proaspete porționate	1/30	15	15	0,44	2,2	0,50
	smântână 15% grăsimi		15	15	0,44	2,20	0,5
2	Fructe proaspete -banane	1/150	165	150	1,35	0,4	31,95
3	Iaurt - 2,6%grăsimi	1/120	120	120	2,4	3,6	4,8
	Total Dejunul II				19,38	17,06	60,00
	Prânz I						
1	Conopidă/ broccoli înăbușită cu unt	1/30	71,00	31	0,98	4,12	1,14
	conopidă proaspătă/ broccoli		63,90	33,30	0,92	0,00	2,77
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,12	0,03
	usturoi		0,19	0,15	0,01	0,00	0,04
	sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	verdeața (mărar, pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,50
2	Gorba delicioasă cu fasole, leuștean și verdeața	1/200	200,6	136,63	9,07	17,51	20,94
	fasole		30,4	28	2,1	0,3	6,6
	cartofi		62,5	42,09	1,2	0,06	11,42
	morcov		13,3	10	0,14	0,01	0,74
	ceapă		12	10	0,17	0	0,96
	ardei dulci		6,66	4	0,05	0	0,3
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	suc de tomate		11,29	11,29	0,09	0,01	0,52
	rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12
	tomate în suc propriu		20	20	0,2	0,08	0,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
3	Gulaș din carne de porc cu legume înăbușite	1/45/45	165	90	15,98	5,2	12,92
	carne de porcină degresată, dezosată		67	45	14,63	3,98	1,58
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12
	tomate în suc propriu		20	20	0,2	0,08	0,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
	sare iodată		0,6	0,6			
4	Terci din orz cu unt	1/150	70	66	4,29	1,99	29,20
	crupe de orz		35	35	4,16	0,35	23,22
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
5	Compot din fructe congelate	1/150	33	29	0,11	0	5,95
	fructe congelate		30	26,40	0,11	0	2,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97
6	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	1,62	0,24	9,60
	Total prânz				33,5	17,8	132,4
	Prânz II						
1	Conopidă/ brocoli înăbușită cu unt	1/50			1,00	7,65	2,05
	conopidă proaspătă/ brocoli		73,90	50,02	0,92	0,00	2,77
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,12	0,03
	usturoi		0,19	0,15	0,01	0,00	0,04
	sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	verdeț (mărar, pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,50
2	On de găină categoria «Extra»	1/50	50	43,5	5,66	4,35	0,44
3	Gorbă delicioasă cu fasole, leuștean și verdeț	/ 250/ 50/ 20	257,04	166,89	11,22	21,84	32,4
	fasole		40,4	39	2,1	0,3	6,6
	cartofi		62,5	50	1,2	0,06	11,42
	morcov		23,3	14	0,14	0,01	0,74
	ceapă		18	15	0,17	0	0,96
	ardei dulci		8	6	0,05	0	0,3
	ulei de floarea soarelui rafinat		5	5	0	4,95	0
	suc de tomate		15	15	0,09	0,01	0,52
	rădăcină de țelină		3,75	2,63	0,02	0,01	0,08
	verdeț (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0	0,22
	leuștean		1,35	1,08	0,05	0	0,1
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0
	borș acru alimentar (fără conservanți)		0,3	0,3	0	0	0
4	frunze de dafin		0,01	0,01	0	0	0
	smântână 15 % grăsimi		8	8	0,22	1,20	0,26
	Gulaș din carne de porc cu legume înăbușite	1/45/45	165	90	15,98	5,2	12,92
	carne de porcină degresată, dezosată		67	45	14,63	3,98	1,58
	ceapă		15	12,6	0,21	0,03	9,2
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12
	tomate în suc propriu		20	20	0,2	0,08	0,6
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
	sare iodată		0,6	0,6			
5	Terci din orz cu unt	1/150	80	76	4,4	1,99	31,22
	crupe de orz		35	35	4,16	0,35	23,22
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
6	Compot din fructe congelate	1/200	43	39	0,22	0	7,97
	fructe congelate		40	36,40	0,22	0	5
	zahăr		3	3	0	0	2,97
7	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe	1/40	40	40	3,6	1,2	19,2
	Total prânz				33,5	17,8	132,4
	Total Dejun I+Prânz					528	906,4
	Total Dejun II+Prânz					608,01	1077,99
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml						
	** Raportul proteine/glucide/lipide						
	Săptămâna II						
	ZIUA A ȘASEA- LUNI						
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	Dejun I (clasele I-4)						
1	Paste făinoase fierte cu unt olive, roșii și busuioc	1/175	106,6	106,4	3,45	4,04	1,78
	Paste făinoase din grâu dur		60	60	2,50	0,85	6,1
	unt 82,5% grăsimi		2	2	0,01	1,65	0,00

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	sare iodată		0,4	0,4			
	olive		15	15	0,08	1,07	0,63
	ardei dulci		15	13,50	0,08	0	0,45
	roșii		25	18	0,23	0,05	0,62
2	busuioc		1	1	0,03	0,01	0,03
3	brânză cu cheag tare (45%grăsime)		25	24	6,24	6,48	
	Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, fără zahăruri, F-uri)	1/20	20	20	2,55	5,00	3,6
4	fructe proaspete kiwi	1/120	135	120	1,8	0,1	13,6
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3			0,23	0,01	6,6
	amestec de plante și fructe/ infuzii		1	0 ml inf	0,2	0	1,38
	zahăr		3	3	0	0	4,95
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
	Total Dejun I				15	14,5	48,7
	Dejunul II (clasele 5-9)						
1	Paste făinoase din făină integrală cu unt 85,2% și brânză maturată	200/20			9,52	8,92	36,66
	paste făinoase din grâu dur		53,8	53,8	1,69	0,37	8,45
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,5	3,5	0,02	2,98	0,00
	brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime		21	20	2,1	2,59	
	sare iodată		0,9	0,9	0	0	0
2	Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, fără zahăruri, F-uri)	50	50	50	3,25	9,00	6,5
3	brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime		25	24	6,24	6,48	
4	fructe proaspete kiwi	1/120	135	120	1,8	0,1	13,6
5	Amestec de plante și fructe/ infuzii	1/200/3			0,23	0,01	6,6
	amestec de plante și fructe/ infuzii		1	0 ml inf	0,2	0	1,38
	zahăr		3	3	0	0	4,95
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
	Total Dejun II				17,54	27,1	58,6
	Total Dejunul la pachet				17,8	18,3	35,99
	Prânz I						
1	Salată din varză de Pekin cu porumb conservat	1/50	71,03	50	1,35	3,18	2,26
	varză de Pekin		38	23	0,22	0,04	0,44
	roșii		20	15	0,9	0,02	0,39
	porumb conservat cantitatea de zaharuri până la 15 g/100g		10	10	0,23	0,12	1,43
	sare iodată		2	2	0	1	0
	ulei		1	1	0	2	0
2	Gorba de cartofi cu arpacaș	1/200	186	140,2	8,61	7,03	31,14
	crupe de arpacaș		20,4	20	0,77	1,3	10,2
	cartofi		75	55	1,8	0,09	17,13
	morcov		18,5	15	0,16	0,01	0,9
	ceapă		18	15,08	0,17	0	0,96
	ulei		2	2	0	1,98	0
	tomate proaspete		10,9	9,25	0,06	0	0,43
	rădăcină de țelină		1,84	1,5	0,07	0,02	0,2
	verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0,01	0,19
3	Pilat din pulpă de porc	1/65/150	157	205	13,66	18,39	28,48
	pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		81,5	65	10,95	14,7	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,5	2,5	0	2,48	0
	suc de tomate		12,5	12,5	0,1	0,02	0,58
	ceapă praz		18	15	0,26	0,04	11,04
	morcovi		19,96	15	0,2	0,02	1,12
	rădăcină de țelină		3	2	0,02	0	0,06
	verdeață		2,7	2,16	0,03	0	0,18
	orez boabe		50	58,2	2,1	1,13	15,5
	frunze de dafin		0,01	0,01	0	0	0
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	33	29,40	0,11	0	5,95
	mere		30	26,40	0,11	0	2,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97
5	brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime	1/20	21	20	2,1	2,59	
6	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu vitamină B1, B2, B6, B12, E, fier	1/40	40	40	3,6	1,2	19,2
	Total Prânz						
	Prânz II						
1	Salată din varză de Pekin cu porumb conservat	1/50	71,03	50	1,35	3,18	2,26
	varză de Pekin		38	23	0,22	0,04	0,44
	roșii		20	15	0,9	0,02	0,39
	porumb conservat cantitatea de zaharuri până la 15 g/100g		10	10	0,23	0,12	1,43
	sare iodată		2	2	0	1	0
	ulei		1	1	0	2	0
2	Gorba de cartofi cu arpacaș, smântână (tratată cu acid lactic)	1/250/10	221,7	158,9	10,61	9,03	39,14
	crupe de arpacaș		22,4	21,9	0,77	1,3	10,2
	cartofi		94	75	1,8	0,09	17,13
	morcov		12,5	10	0,16	0,01	0,9
	ceapă		12	10,08	0,17	0	0,96
	ulei		2	2	0	1,98	0
	tomate proaspete		10,9	9,25	0,06	0	0,43
	rădăcină de țelină		1,84	1,5	0,07	0,02	0,2

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0,01	0,19
3	Pitai din pulpă de porc	1/75/150	120	195	13,66	18,39	28,48
	pulpă de porcină degresată, dezosată, refrigerată		71,5	45	10,95	14,7	0
	ulei de floarea soarelui rafinat		2,5	2,5	0	2,48	0
	suc de tomate		12,5	12,5	0,1	0,02	0,58
	ceapă praz		18	15	0,26	0,04	11,04
	morcovi		19,96	15	0,2	0,02	1,12
	rădăcină de țelină		3	2	0,02	0	0,06
	verdeață		2,7	2,16	0,03	0	0,18
	orez boabe		50	58,2	2,1	1,13	15,5
	frunze de dafin		0,01	0,01	0	0	0
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/200	33	29,40	0,11	0	5,95
	mere		30	26,40	0,11	0	2,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97
5	brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime	1/20	21	20	2,1	2,59	
6	Paine din făină de grâu integral fortificată cu	1/40	40	40	3,6	1,2	19,2
	Total Prânz II				41,67	26,5	134,56
	Total Dejun I+Prânz					522	913,47
	Total Dejun II+Prânz					610,3	1077,61
		* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml					
		** Raportul proteine/glucide/lipide					
		Săptămâna II					
		ZIUA A ȘAPTEA- MARȚI					
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	Dejun I (clasele 1-4)						
1	Bulgur fiert cu unt 85,2%	1/150	54	50	5,13	4,74	15,55
	crupe de bulgur		43,2	42,77	5,1	0,43	15,5
	unt 85,2% fără grăsim vegetale ,82,5% grăsime		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0
2	Martină cu ou și brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime, verdeață	1/40/43/25/	112	107,5	15,5	12,3	19,64
	paine din făină de grâu integral fortificată cu		40	40	3,6	1,2	19,2
	ou de găină categoria «Extra»		50	43,5	5,66	4,35	0,44
	tomate proaspete		75	54	1,08		3,24
	Mozzarella, sare < 2gr		26	25	2,1	5,4	0
	verdeață (rucola)		7	5	0,13	0,04	0,19
3	Fructe proaspete – mandarină	1/120	142	120	0,96	0,36	15,96
4	Ceai negru cu lămâie	1/150	8,20	6,20	0,03	0,01	3,24
	ceai negru		0,20	0,20	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
	Total Dejunul I				16,8	14,6	67
	Dejunul II (clasele 5-9)						
1	Legume porționate	1/50	75	50	0,4	1	2
	tomate proaspete		30	28,5	0,17		1,2
	ardei dulci		45	22,5	0,23		1,35
2	Ouletă naturală	1/80	92,10	80,00	7,66	7,56	2,20
	ouă de găină de categorie «Extra»		60	50	6,05	6,96	0,7
	lapte pasteurizat 2.5% grăsime		25	25	0,9	0,6	1,5
	spanac		7	5	0,18	0,02	0,18
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0
3	Martină cu unt 85,2% și mozzarella, sare < 2gr	1/10/25/4			7,06	14,02	19,29
	unt fără grăsim vegetale 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09
	mozzarella, sare < 2gr		26	25	2,1	5,4	0
	paine din făină de grâu integral fortificată cu		40	40	3,6	1,2	19,2
4	Fructe proaspete – mandarină	1/120	142	120	0,96	0,36	15,96
5	Ceai negru cu lămâie	1/200/5	8,20	6,20	0,03	0,01	3,24
	ceai negru		0,20	0,20	0	0	0
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
	Total Dejunul II				15,22	13,8	88,91
	Prânz I						
	Salată din sfeclă roșie și semințe de susan	1/50/5	76	50	2,78	7,48	9,68
	sfeclă roșie		67	46	1,5	0	8,5
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0
	verdeață (pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0	0,22
	ulei		4	4	0	3,96	0
	semințe de susan		5	5	0,43	0	0,78
	Supă pireu din conopidă/ broccoli	1/200/5	241,8	200,5	11,5	4,09	45,67
	cartofi		62,5	45	0,9	0,07	9,2
	conopidă		75	58	2	0,1	32,7
	ceapă		12,5	10,5	0,18	0	1
	țelină		12,5	10	0,13	0,01	0,7
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	ulei		2,5	2,5	0	2,48	0
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8			
	smântână 15% grăsimi (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16
	Fileu de pește în sos roșu cu legume	1/45/30	109,40	75,80	20,94	4,13	3,16
	fileu de pește pur (merluciu)		75	45	20,40	2,04	0
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0
	Mămăligă cu unt	1/150	45,00	44,9	4,18	1,99	23,25
	crupe de porumb		35	34,65	4,16	0,35	23,22
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0
	Compot din fructe proaspete	1/150	33	28,80	0,26	0,10	5,81
	fructe uscate		30	25,80	0,26	0,10	2,84
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu ac	1/40	40	40	3,6	1,2	19,2
	Total Prânz				26,89	16	108,76
	Prânz II						
	Salată din sfeclă roșie	1/50/5	71,9	50	2,78	7,48	9,68
	sfeclă roșie		67	46,3	1,5	0	8,5
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0
	verdeță (pătrunjel)		2,7	2,5	0,1	0	0,22
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0	3,96	0
	Supă pireu din conopidă/ broccoli	1/250/5	241,8	200,5	11,5	4,09	45,67
	cartofi		62,5	45	0,9	0,07	9,2
	conopidă		75	58	2	0,1	32,7
	ceapă		12,5	10,5	0,18	0	1
	țelină		12,5	10	0,13	0,01	0,7
	sare iodată		0,2	0,2	0	0	0
	ulei		2,5	2,5	0	2,48	0
	unt		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8			
	smântână 15% grăsimi (tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16
	Fileu de pește în sos roșu cu legume	1/65/30	121,40	95,00	20,94	4,13	3,16
	fileu de pește pur (merluciu)		87	65	20,40	2,04	0
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		2	2	0,20	0,02	1,46
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0
	sare		0,40	0,40	0	0	0
	Mămăligă cu unt	1/200	50,00	50	4,18	1,99	23,25
	crupe de porumb		35	34,65	4,16	0,35	23,22
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0
	Compot din fructe proaspete	1/200	33	28,80	0,26	0,10	5,81
	fructe uscate		30	25,80	0,26	0,10	2,84
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	pâine din făină de grâu integral fortificată cu ac	1/40	21	21	1,89	0,63	10,08
	Total Prânz				36,89	18	123,16
	Total Dejunul I					543,9	920
	Total Dejunul II					616	1078,18
		* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml					
		** Raportul proteine/glucide/lipide					
		Săptămâna II					
		ZIUA A OPTA-MERCURI					
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	ZIUA OPTA MERCURI						
	Dejun I (clasele 1-4)						
1	Terci din griș cu lapte și mgiun	1/200/10	185	185	3,00	3,50	30,4
	crupe de griș		30	29,70	3,56	0,30	19,9
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		150	150	4,50	3,00	7,50
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	mgiun/ gem		10	10	0,14	0,01	6,58
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsimi	21/10/19/2	51	50,20	4,60	3,90	20,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		21	21	3,48	0,52	20,64
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	7,20	0,13
	brânză cu ceag tare 45% grăsimi		20	19,20	4,99	5,18	0
	ardei dulci proaspeți		26,6	20	0,2	0	1,2
3	roșii	1/30	45	30,75	0,34	0	2,03

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
4	Fruct proaspăt banane	1/120	145	120	1	0,3	22
5	Ceai de amestec de plante și fructe	1/200	2,20	2,20	0	0	1,98
	ceai de mușețel		0,20	0,20	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98
	Total Dejun I				13,13	8,1	58,89
	Dejunul II (clasele 5-9)						
1	Branză de vaci cu smântână	1/90	90	90	13,64	16,5	21,36
	brânză de vaci pasteurizată cu fracția masică de		60	60	19,2	10,8	1,2
	smântână pasteurizată, 10-15% grăsime		30	30	0,84	4,5	0,96
2	Terci din orez cu stafide, unt	1/120	55	54,65	2,81	2,74	37,28
	boabe de orez		35	34,65	2,53	0,69	21,83
	stafide		15	15	0,26	0,41	12,45
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
	zahăr		3	3	0	0	2,97
3	Ceai de cătină	1/200			0,13	0,02	6,6
	cătină		16,4	15	0,09	0,01	1,28
	zahăr		3	3	0	0	4,95
	lămâie		5,5	5	0,04	0,01	0,37
4	Fruct proaspăt banane	1/150	172,3	150	1	0,3	22
	Total Dejun II				22,48	16,7	77,8
	Prânz II						
1	Asortii de legume proaspete porționate	20/20/20/2	105,12	80	0,83	0,04	17,45
	roșii		28,6	20	0,13	0	0,94
	ardei dulci		26,6	20	0,2	0	1,2
	castraveți		25	20	0,16	0	0,59
2	ceapă verde		24	20	0,34	0,04	14,72
	Zeamă cu orez	1/200	119,92	93,4	1,88	4,07	9,68
	cartofi		62,5	50	1,2	0,06	11,42
	boabe de orez		10	10	0,72	0,20	6,24
	ceapă		12	10	0,17	0,02	7,36
	ardei dulce		6,66	5	0,05	0	0,3
	tulpină de țelină		12,5	10	0,04	0	0,25
	verdeață (pătrunjel)		3,75	2,89	0,14	0,01	0,26
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	5	0	1,98	0
	borș acru alimentară (fără conservanți)		0,5	0,5	0	0	0
	sare iodată		0,01	0,01	0	0	0
3	Carne de curcan cu hrișcă și legume	1/180	149,60	114,40	25,50	3,85	26,95
	fileu de curcan		66	40	35	0,56	0
	crupe de hrișcă		30	28,8	2,38	0,20	13,27
	ceapă		20	16	0,29	0,03	12,26
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/150	35	31,40	0,11	0	5,95
	mere		30	26,40	0,11	0	2,98
	gutui		5	5	0	0	2,97
	zahar		3	3	0	0	4,95
5	Pâine din făină de grâu integral fortificată cu ac	1/40	40	40	1,89	0,63	10,08
	Total Prânzul I						
	Prânz II						
1	Asortii de legume proaspete porționate	20/20/20/2	105,12	80	0,83	0,04	17,45
	roșii		28,6	20	0,13	0	0,94
	ardei dulci		26,6	20	0,2	0	1,2
	castraveți		25	20	0,16	0	0,59
	ceapă verde		24	20	0,34	0,04	14,72
2	Zeamă cu orez	1/250	153,92	109,4	2,1	4,91	11,68
	cartofi		89,5	66	1,2	0,06	11,42
	boabe de orez		15	14	0,72	0,20	6,24
	ceapă		18	15	0,17	0,02	7,36
	ardei dulce		6,66	5	0,05	0	0,3
	tulpină de țelină		12,5	10	0,04	0	0,25
	verdeață (pătrunjel)		3,75	2,89	0,14	0,01	0,26
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	5	0	1,98	0
	borș acru alimentară (fără conservanți)		0,5	0,5	0	0	0
	sare iodată		0,01	0,01	0	0	0
3	Carne de curcan cu hrișcă și legume	1/200	167,34	134,70	25,50	3,85	26,95
	fileu de curcan		66	40	35	0,56	0
	crupe de hrișcă		30	28,8	2,38	0,20	13,27
	ceapă		20	16	0,29	0,03	12,26
	morcov		20	16	0,21	0,02	1,12
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	sare iodată		0,60	0,60	0	0	0
4	Compot din fructe proaspete	1/200	35	31,40	0,11	0	5,95
	mere		30	26,40	0,11	0	2,98

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	gutui		5	5	0	0	2,97
	zahar		3	3	0	0	4,95
5	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64
	Total Prânzul				30,21	28,00	116,50
	Total Dejun I+Prânz					519,2	924,63
	Total Dejun II+Prânz					633	1065,67
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml						
	** Raportul proteine/glucide/lipide						
	Săptămâna II						
	ZIUA A NOUA- JOI						
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	Dejun I (clasele 1-4)						
1	Fulgi de ovăz cu banane și fructe uscate	1/200/10	125,42	200	4,06	10,72	27,63
	fulgi de ovăz		33,3	33,27	3,33	2,33	12,31
	stafide		5,5	5,5	0,09	0,04	3,21
	fructe uscate		5,1	5,1	0,09	0,04	3,21
	banane proaspete		71,43	50	0,5	0,12	8,8
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,06	8,2	0,09
	vanilie		0,1	0,1	0	0	0
2	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, teadaosuri,	1/45/15	45	45	2,2	0,1	19,6
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		15	15	0,09	12,3	0,14
	Fructe proaspete kakı	1/120	135	120	2,4	0,4	12,47
3	Lapte fiert cu cacao	1/200	164	164	5,20	3,48	11,06
	lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsimi		160	160	4,80	3,20	8
	zahăr		2	2	0	0	1,98
	cacao praf		2	2	0,40	0,28	1,08
	Total Dejun I				15,6	13,58	67
	Dejunul II (clasele 5-9)						
1	Terci din ovăz cu unt	1/150	40	39,65	2,55	2,33	21,86
	fulgi de ovăz		35	34,65	2,53	0,69	21,83
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,02	1,64	0,03
2	Carne de pasăre înăbușită în sos	1/65/30	98,12	62,1	14,57	12,03	6,24
	șold de pui fără piele refrigerată		78,5	52,5	14,2	8,02	5,47
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	1,98	0
	piure de tomate		7,5	7,5	0,08	0,03	0,23
	verdeață (mărar, pătrunjel)		2,7	2,5	0,01	0	0,22
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0
3	Țartină cu unt 85,2% pe biscuiți	1/20/10	31	30	1,7	10,1	20,19
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		11	10	0,06	8,2	0,09
	biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-		20	20	1,64	1,9	20,1
	Ceai de mușetel	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98
	ceai de mușetel		0,20	0,20	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98
	Fructe proaspete Kakı	1/120	135	120	2,4	0,4	12,47
	Total Dejun II					16,34	72,3
	Prânz I						
1	Vinegretă din legume fierte	1/75	154,23	75	3,14	1,78	6,8
	sfeclă roșie		64	41	0,62	0,1	4,1
	cartofi		21	15	0,25	0,02	1,86
	morcov		21	10	0,15	0,03	1,63
	mazăre verde conservată (tratată termic)		14	10	0,59	0,03	1,73
	castraveți sărați cu conținut de sare până la		14	10	0,08	0,01	0,32
	prăz		3	3	0,05	0,01	0,43
	sare iodată		0,2	0,2			
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2	
2	Supă cu mazăre uscată și crutoane	1/200/20	127,80	104,11	39,86	41,23	99,38
	mazăre uscată		20	19,9	4,38	0,2	10,75
	cartofi		60	43,2	0,86	0,04	8,21
	ceapă		10	8,4	0,14	0,02	0,84
	morcov		10	8	0,1	0,01	0,56
	roșii proaspete		10	9,5	0,06	0	0,4
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0
3	Ficat de pui cu sos de smântână	1/45/30	151,78	75	10,45	17,81	5,04
	ficat de pui		85	45	9,1	3,3	0
	Ulei de floarea soarelui rafinat		8,6	8,6	0	8,51	0
	Tomat pastă		5,2	5	0,25	0	0,75
	Smântână, 15% grăsimi		20	20	0,56	6	1,28
	Ceapă		37,7	31,2	0,54	0	3,01
	Sare iodată		0,8	0,8	0	0	0
4	Bulgur	1/150	43,2	42,77	5,1	0,43	15,5
	crupe de bulgur		35	34,65	4,16	0,35	23,22

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipid e, g	Glucide , g
	unt 85,2% fără grăsim vegetale , 82,5% grăsim		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0
5	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64
6	Compot din fructe congelate	1/150	23	22,00	0,26	0,10	5,81
	fructe congelate		20	19,00	0,26	0,10	2,84
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	Total prânz				37,5	18,1	136
	Prânz II						
1	Vinegretă din legume fierte	1/75	154,23	75	3,14	1,78	6,8
	sfeclă roșie		64	41	0,62	0,1	4,1
	cartofi		21	15	0,25	0,02	1,86
	morcov		21	10	0,15	0,03	1,63
	mazăre verde conservată (tratată termic)		14	10	0,59	0,03	1,73
	castraveți sărați cu conținut de sare până la		14	10	0,08	0,01	0,32
	prăz		3	3	0,05	0,01	0,43
	sare iodată		0,2	0,2			
	ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2		2	
2	Supă cu mazăre uscată și crutoane	1/250/20	150,00	112,39	174,35	1296	106,18
	mazăre uscată		40	39	4,38	0,2	10,75
	cartofi		60	43,2	0,86	0,04	8,21
	ceapă		15	10	0,14	0,02	0,84
	morcov		15	11	0,1	0,01	0,56
	roșii proaspete		15	9,5	0,06	0	0,4
	tulpină de țelină		12	10	0,06	0,02	0,27
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,8	0,8	0	0	0
3	Ficat de pui cu sos de smântână	1/65/30	151,78	75	10,45	17,81	5,04
	ficat de pui		85	45	9,1	3,3	0
	Ulei de floarea soarelui rafinat		8,6	8,6	0	8,51	0
	tomat pastă		5,2	5	0,25	0	0,75
	Smântână, 15% grăsim		20	20	0,56	6	1,28
	Ceapă		37,7	31,2	0,54	0	3,01
	Sare iodată		0,8	0,8	0	0	0
4	Bulgur	1/200	43,2	42,77	5,1	0,43	15,5
	crupe de bulgur		35	34,65	4,16	0,35	23,22
	unt 85,2% fără grăsim vegetale , 82,5% grăsim		5,25	5,25	0,03	4,31	0,05
	sare iodată		0,1	0,1	0	0	0
5	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		43	43	3,48	0,52	20,64
6	Compot din fructe congelate	1/200	983	945	134,90	1255	12,47
	fructe congelate		30	26,40	0,11	0	2,98
	zahăr		3	3	0	0	2,97
	Total prânz				37,5	18,1	136
	Total Dejun I+Prânz					520	929,21
	Total Dejun II+Prânz					615,1	1086,65
	* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml						
	** Raportul proteine/glucide/lipide						
	Săptămâna II						
	ZIUA A ZECE - VINERI						
N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipid e, g	Glucide , g
	Dejun I (clasele 1-4)						
1	Budinca din brânză de vaci cu stafide, magiun/gem	1/120/10	161	159	19,35	15,22	31,47
	brânză de vaci		100	100	16	9	1
	ouă de găină de categorie «Exstra»		15	13,05	1,70	1,31	0,13
	crupe de griș		5	4,95	0,59	0,05	3,32
	făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		5	5	0,50	0,05	3,65
	stafide		15	15	0,26	0,41	12,45
	zahăr		2	2	0	0	1,98
	smântână 15% grăsim(tratată termic)		5	5	0,14	0,75	0,16
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0
	magiun/gem		10	10	0,14	0,01	6,58
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsim	1/20/15	40	39,20	8,47	5,70	20,64
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		20	20	3,48	0,52	20,64
	brânză cu ceag tare 45% grăsim		20	19,20	4,99	5,18	0
3	laurt - 2,6% grăsim	1/120			2,4	3,6	4,8
4	Fructe proaspete- banane	120	132	120	0,45	0	11,95
	Total Dejun I						
	Dejunul II (clasele 5-9)						
1	Chek cu mere și miez de nuci	1/150/5	163	155	12,15	14,91	21,41
	ouă de găină		30	26,1	3,39	2,61	0,26
	mere proaspete		30	26,4	0,11		2,98
	făină de grau fortificată cu acid folic și Fe		30	30	2,43	0,36	14,4

N d/o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	zahăr		2	2			1,98
	iaurt natural 2,5% fără adaos de zahăr		10	10	0,2	0,3	0,4
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0,02	1,64	0,03
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2		2	
	mez de nuci		5	5	1	3,5	0,86
	praf de copt		2	2			
2	Tartină cu unt, brânză cu ceag tare 45% grăsime	1/40/10/19	70	69,20	8,55	13,90	20,77
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,48	0,52	20,64
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		10	10	0,08	8,20	0,13
	brânză cu ceag tare 45% grăsime		20	19,20	4,99	5,18	0
3	Iaurt -2,6% grăsimi	1/120			2,4	3,6	4,8
4	Fructe proaspete-banane	1/120	111	100	0,35	0	9,95
5	Ceai de mușetel	1/150	2,20	2,20	0	0	1,98
	ceai de mușetel		0,20	0,20	0	0	0
	zahăr		2	2	0	0	1,98
	Total Dejun II				18	16,5	74,12
	Prânz I						
1	Conopidă/ brocoli/dovlecei înăbușită cu unt	1/30	55	30,8	0,78	3,08	0,56
	conopidă proaspătă/ brocoli		43,90	24,30	0,92	0,00	2,77
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,12	0,03
	usturoi		0,19	0,15	0,01	0,00	0,04
	sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	verdeață (mărar, pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,50
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/200/8	205,80	165,51	2,41	5,15	15,76
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32
	varză albă		50	40	0,32	0	2,16
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0
	smântână 15% grăsime		8	8	0,22	1,20	0,26
3	Pirjoale din carne de pui	1/60	82,20	60,00	32,95	25,66	19,24
	carne de bovină dezosată/ porcină		60	45	32	23,52	13,60
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	7	0,81	0,12	4,80
	ceapă		10	5,40	0,14	0,02	0,84
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/150	193,40	151,80	2,50	3,18	22,22
	cartofi		150	118	2,16	0,11	20,52
	ceapă		15	10,40	0,14	0,02	0,84
	morcov		15	10	0,10	0,01	0,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asorti	1/150	38	33	0,22	0,01	6,75
	prune/ pere/ gutui		30	27	0,19	0	3,51
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
	zahăr		3	3	0	0	2,97
6	Pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		40	40	3,48	0,52	20,64
	Total Prânzul				42,34	37,6	85,17
	Prânz II						
1	Conopidă/ brocoli/dovlecei înăbușită cu unt	1/50	70	47,8	0,98	4,12	1,14
	conopidă proaspătă/ brocoli		63,90	33,30	0,92	0,00	2,77
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,00	5,00	0,03	4,12	0,03
	usturoi		0,19	0,15	0,01	0,00	0,04
	sare iodată		1,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	verdeață (mărar, pătrunjel)		0,81	0,60	0,02	0,00	0,50
2	Borș cu sfeclă roșie, smântână	1/250/8	205,80	165,51	2,41	5,15	15,76
	sfeclă roșie		50	40	0,68	0	4,32
	varză albă		50	40	0,32	0	2,16
	cartofi		50	36	0,72	0,04	6,84
	ceapă		10	8,40	0,14	0,02	0,84
	morcov		10	8	0,10	0,01	0,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	tulpină de țelină		10	8	0,06	0,02	0,27
	verdeață		3	2,31	0,06	0	0,20
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0,01	0,82	0,01
	sare iodată		0,80	0,80	0	0	0
	smântână 15% grăsime		8	8	0,22	1,20	0,26
3	Pirjoale din carne de pui	1/75	102,20	60,00	32,95	25,66	19,24
	carne de bovină dezosată/ porcină		80	45	32	23,52	13,60

N d/ o	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Masa Brută, g	Masa Netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g
	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe		10	7	0,81	0,12	4,80
	ceapă		10	5,40	0,14	0,02	0,84
	ulei de floarea soarelui rafinat		2	2	0	2	0
	sare iodată		0,20	0,20	0	0	0
4	Cartofi înăbușiți cu legume	1/200	193,40	151,80	2,50	3,18	22,22
	cartofi		150	118	2,16	0,11	20,52
	ceapă		15	10,40	0,14	0,02	0,84
	morcov		15	10	0,10	0,01	0,56
	tomate în suc propriu		10	10	0,10	0,04	0,30
	ulei de floarea soarelui rafinat		3	3	0	3	0
	sare iodată		0,40	0,40	0	0	0
5	Compot din fructe proaspete asortii	1/200	38	33	0,22	0,01	6,75
	prune/ pere/ gutui		30	27	0,19	0	3,51
	lămâie		5	3	0,03	0,01	0,27
	zahăr		3	3	0	0	2,97
6	pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic	1/40	40	40	3,48	0,52	19,20
	Total Prânzul				42,54	38,64	84,31
	Total Dejun I+Prânz					563,3	926,17
	Total Dejun II+Prânz					626,2	972,32
	* Aportul zilnic de apă potabilă - 50-60 ml						
	** Raportul proteine/glucide/lipide						

zon iarna-

Valoarea calorica, kcal
158,52
65.50
14.34
11.50
2,25
4.50
0.23
210.00
71.70
17,4
22
62,04
522,38
34,1
8,13
202,23
89,1
65.50
26,18
0
250.00
38,46
17,4
0,97
79
609,3
15,1
10,13
221,37
34,56
19,84
3,53
3,28
1,9
1,12
0,8
27
6,61
0
25.05
253,12
139,7
4,23
2,48
0,1
0
184,03
106,03
18
42,4
12,41
12,17
160,2
905,14
22.98
10,13
310,67
64,56
19,84
3,53
3,28
1,9

Valoarea calorică, kcal
1,12
0,8
27
6,61
0
25,8
278,43
139,7
44,95
4,23
2,48
0,1
0
204,06
106,03
18
75
12,41
12,17
89,1
160,2
1075,12
1427,52
1684,42
d / kg corp
1: 1: 4

Valoarea calorică, kcal

185
145,1
37,4
65
206,41
103,2
62,21
37,25
7,8
2,1
27
4
37,25
63,6
54,18
525,23
204
165,12

51,01
8,57
216.45
99,53
15,60
4,50
3,40
18
0
37,25
4
4
114,81
63,6
611,05
81,8
3,35
12,4
18
32,75
301,32
11,45

Valoarea calorica, kcal
28, 8
5, 38
6, 56
0, 62
18
6, 61
53, 4
94, 80
3, 53
3, 28
7, 16
1, 90
18
198, 1
47, 4
2, 69
3, 38
6, 54
13, 35
18
302, 6
123, 70
13, 22
0
25, 8
24, 55
12, 38
12, 17
915, 1
106, 5
3, 35
12, 4
18
32, 75
362, 5
11, 45
28, 8
5, 38
6, 56
0, 62
6, 61
53, 4
94, 80
3, 53
3, 28
7, 16
1, 90
18
195, 84
97, 4
2, 69
3, 38
6, 54
50, 35
18
188, 04
123, 70
13, 22
0
25, 8
24, 55
12, 38
12, 17
114, 81
1075, 94
1440, 33
1686, 99
d / kg corp
l: l: 4

Valoarea calorica, kcal
Valoarea calorica,
233, 60
106, 03
78
37, 4
12, 17
154, 18
81, 7
4, 04
54, 18
1, 7
110
24, 25
4, 25
8, 95
522, 29
206, 98
106, 03
78, 00
39, 81
12, 17
271, 81
81, 7
4, 04
1, 7
57, 25
37, 4
120
110
41, 25
4, 25
8, 95
628, 79
105, 76
21, 93
40, 35
7, 45
23, 66
2, 52
1, 83
17
287, 04
72, 0
5, 60
3, 53
3, 28
2, 25
1, 71
0, 80
27
6, 61
0
17, 28
292, 35
55, 5
52, 1
10, 69
2, 58
7, 5
0
17, 98
183, 44
141, 37
13, 22
12, 17
22, 40
9, 36
0, 87
12, 17
120
988, 38

Valoarea calorica, kcal
105,76
21,93
40,35
7,45
23,66
2,52
1,83
17
2315,7
72,0
5,60
3,53
3,28
2,25
1,71
0,80
27
6,61
0
17,28
292,35
55,5
52,1
10,69
2,58
7,5
0
17,98
245
181,37
13,22
12,17
22,40
9,36
0,87
12,17
146,8
1082,15
1519,67
1710,94
d / kg corp
1: 1: 4
Valoarea calorica, kcal
35.56
7,2
18
0
213,92
89,42
44,95
22,1
4,25
10
13,2
0
154,03
106,03
18
54,18
8,92
1,09
6,96
0,87
161,3
531,53
75
74,99
338,96

Valoarea calorica, kcal
125,78
66,8
25
4,41
0
22,48
161,3
114,81
8,92
1,09
6,96
0,87
646,80
97,55
14,88
14,76
5,04
36
32,75
287,23
34,4
23,04
2,69
3,28
1,9
0,62
18
6,61
10,8
211,24
60,64
45
319,25
120,1
53
3,35
18,3
2,55
45
0
3,08
1,68
146,8
54
12,41
12,17
911,41
97,55
14,88
14,76
5,04
36
32,75
274,61
34,4
23,04
2,69
3,28
1,9
0,62
18
6,61
10,8
251,24
80,64
45
309,25
120,1

Valoarea calorică, kcal
53
3,35
18,3
2,55
45
0
3,08
1,68
103,2
74
12,41
12,17
1084,96
1442,94
1673,3
d / kg corp
1: 1: 4
Valoarea calorică, kcal
305
201
18,66
17,67
17,90
53,85
8,12
10,80
13,22
18
28,05
60
148,36
10,13
10,13
528
343,89
201
18,66
28,64
53,85
2,10
13,22
8,12
7,16
18
25
44.2
148,36
60
608,01
73,54
15,72
37,40
0,21
0,00
0,21
278,5
92,65
48,1
4,36
4,23
1,5
44,95

Valoarea calorica, kcal
3,05
0,42
4,03
6,56
3,8
18
205,76
104,25
4,03
6,56
3,8
18
201,3
123,70
13,22
34,16
12,41
12,17
53,40
906,4
105,34
15,72
37,40
0,21
0,00
0,21
77,21
341,5
92,65
48,1
4,36
4,23
1,5
44,95
3,05
0,42
1,3
0,44
0
0
0
17,28
205,76
104,25
4,03
6,56
3,8
18
201,3
123,70
13,22
58,28
46,11
12,17
103,2
1077,99
1434,4
1686
d / kg corp
1: 1: 4
Valoarea calorica, kcal
208,52
65.50
14.34

Valoarea calorica, kcal
11.50
2,25
4.50
0.23
93,12
124.00
73
19,36
1,09
17,4
0,87
521,99
235,53
121,73
26,18
37,25
0
234.00
53,12
73
19,36
1,09
17,4
0,87
610,28
551,54
101.2
2,16
9,04
10,62
0
9
289,06
46,16
102,14
5,16
4,23
17,98
1,86
1,3
0,89
317,43
210,93
22,48
3,38
4,84
6,54
0,34
0,72
153,2
0
0
24,58
12,41
12,17
75,25
114,2
913,47
79,82
2,16
9,04
10,62
0
9
367,41
46,16
102,14
5,16
4,23
17,98
1,86
1,3

Valoarea calorică, kcal
0,89
385,43
210,93
22,48
3,38
4,84
6,54
0,34
0,72
153,2
0
0
45,78
12,41
12,17
75,25
103,2
1077,61
1435,46
1687,89
ml / kg corp
1:1:4
Valoarea calorică, kcal
187,37
138,10
37,27
0
238,53
103,2
62,21
18,36
136,6
5,95
83
35
0
12,17
0,87
543,9
69,71
5,13
6,75
178,23
99,53
45
1,15
0
238,2
74,8
136,6
103,2
83
43
0
12,17
0,87
616
139,52
100,84
0
1,3
35,96
11
265,45
36
25
4,41
4,1
0

Valoarea calorică, kcal
22,48
6,61
10,8
203,76
94,80
3,53
3,28
7,16
1,90
18
0
186,21
123,70
13,22
0
24,55
12,38
12,17
103,2
923,73
139,52
138,84
0
1,3
35,96
305,21
36
25
4,41
4,1
0
22,48
6,61
10,8
203,76
154,80
3,53
3,28
7,16
1,90
18
0
234,65
123,70
13,22
0
55,78
12,38
12,17
114,20
1078,18
1463,9
1694,18
d / kg corp
1:1:4
Valoarea calorică, kcal
165,17
106,03
78,00
13,22
12,17
23,05
189,49
53,81
66,10
64,50
5,99
46,13

Valoarea calorica, kcal
110
8,12
0
8,12
519,16
186.3
141,2
44,8
255,18
126,47
53,85
13,22
12,17
25,94
7,5
17,4
1,04
167,8
633
114,83
4,04
5,99
2,34
6,45
324,52
48,1
36,14
3,23
1,5
1,42
1,24
17,98
0
0
349,53
238
71
5,38
6,56
1,90
27
0
22,58
12,41
10,17
7,4
114,18
924,63
114,83
4,04
5,99
2,34
6,45
389,52
48,1
36,14
3,23
1,5
1,42
1,24
17,98
0
0
405.09
238
71
5,38
6,56
1,90
27
0
41
12,41

Valoarea calorică, kcal
10,17
7,4
114,81
1065,67
1065,67
1698,67

d / kg corp
1:1:4

Valoarea calorică, kcal
255,38
108,23
13,75
14,1
44,5
74,8
0
115,4
112,2
101,3
56,08
83,20
8,12
4,58
520
139,69
126,47
13,22
203,01
108,45
17,98
1,43
1,3
0
160
74,8
85,2
8,12
0
8,12
101,3
615,12
156,6
21,93
10,35
7,45
9,66
2,52
1,83
17
265,89
60,3
34,56
3,53
3,28
1,71
1,12
0,8
27
6,61
0
212,71
149,6
77,31
8,5
40
13,3
0
138,10
123,7

Valoarea calorică, kcal
39,27
0
114,81
44
12,38
12,17
929,21
156,6
21,93
10,35
7,45
9,66
2,52
1,83
17
315,89
60,3
34,56
3,53
3,28
1,71
1,12
0,8
27
6,61
0
275,35
149,6
77,31
8,5
40
13,3
0
180
123,7
39,27
0
114,81
61,23
12,41
12,17
1086,65
1449,21
1701,77
d / kg corp
1:1:4
Valoarea calorică,
320,12
189
18,66
17,67
17,90
53,85
8,12
10,80
13,22
18
23,05
94,16
114,81
74,50
60
89,36
563,34
284,42
37,32
12,41
80,1

Valoarea calorica, kcal
8,12
5
13,22
18
32,75
221,41
114,81
66,10
74,50
60
64
8,12
0
8,12
626,17
93,54
15,72
37,40
0,21
0,00
0,21
287,85
17,20
12,40
28,80
3,53
3,28
1,90
1,12
0,80
27
6,61
0
17,28
198,00
152
16,7
3,53
18
0
189,60
86,40
3,53
3,28
1,90
27
0
28,97
15,93
0,87
12,17
114,81
926,17
143,54
15,72
37,40
0,21
0,00
0,21
327,09
17,20
12,40
28,80
3,53
3,28
1,90
1,12
0,80
27
6,61
0
17,28
210,00
152

Valoarea calorica, kcal
26,7
3,53
18
0
251,60
86,40
3,53
3,28
1,90
27
0
45,10
15,93
0,87
12,17
114,81
1099,63
1489,51
1725,8
d / kg corp
1: 1: 4