

„COORDONAT”



Medic Șef CSP Chișinău

Eudochia Tcaci

„APROBAT”



Directoarea Întreprinderii
Municipale de Alimentație
Publică „Bucuria-EL”

Liubovi Bubuiog

MENIU-MODEL

pentru elevii claselor IX-XII cu profil sportiv

(asigurați cu dejun cald și prânz)

din instituțiile de învățământ primar și secundar

din sect. Botanica al mun. Chișinău

pentru sezonul de iarnă-primăvară

al anului de studii 2024-2025

Chișinău 2024

Meniu model unic pentru elevi (cl. IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I LUNI

	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Ou de găină fiert, categoria "Extra"	1 buc.	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Tartină cu brânză tare	1/15/30		6.60	5.30	14.50	134.60
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	57.20
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	30.00	30.00	2.70	0.90	14.40	77.40
Pilaf dulce cu fructe	1/120		3.30	6.11	62.34	189.10
Orez	27.20	27.20	1.93	0.64	17.42	88.54
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.60
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.00	4.00	0.04	3.30	0.20	29.92
Stafide	11.20	10.00	0.01	0.01	8.75	35.14
Caise uscate	8.00	8.00	0.42	0.04	5.01	19.28
Mere proaspete	14.40	14.4	0.05	0.00	2.42	6.62
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Băutură "Limonadă"	1/200		0.14	0.00	10.58	32.70
Citrice	16.65	15.00	0.14	0.00	0.60	4.70
Zahăr	7.00	7.00	0.00	0.00	7.00	28.00
Fructe proaspete	1/150		1.65	0.45	38.45	133.50
Banane		150				133.50
SUMA DEJUN I	160	150	1.65	0.45	38.45	133.50
TOTAL PRÂNZ			16.89	16.26	126.27	551.90
Salată "Vitaminică"						
Varză	1/100/15		5.20	13.50	18.60	230.58
Mere	31.30	25.00	0.40	0.00	1.40	8.00
Caise uscate	34.00	30.00	0.10	0.00	3.80	15.60
Ceapă	20.00	20.00	1.60	0.00	6.40	48.40
Morcov	12.00	10.00	0.12	0.00	1.60	6.88
Ulei nerafinat	12.50	10.00	0.08	0.00	1.80	10.40
Sare iodată	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Semințe (in, floarea soarelui)	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
	16.0	15.00	2.90	7.50	3.60	87.30
Supă cu cartofi și erupe și smântână (pr. term)	1/250/20		2.44	4.40	19.12	167.60
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Arnăcas sau	20.00	20.00	0.99	0.13	6.53	32.08
Orez	15.00	15.00	1.20	0.20	11.00	50.40
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Carne de pasăre înăbusită cu sos	1/80/50		27.78	7.27	11.43	180.35
Carne de pui refrigerată	134.40	118.40	27.31	2.19	1.09	124.50
Ulei nerafinat	5.00	0.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	15.00	12.60	0.21	0.03	9.20	4.03
Morcov	15.00	0.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Tomate în suc propriu	10.00	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Piere din cartofi	1 / 180		3.66	4.60	28.42	235.64
Cartofi	240.00	175.00	3.60	0.20	32.83	186.24
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Lapte, 2,5 % grăsime	20.00	20.00	0.60	0.40	1.00	10.40
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Chiflă cu mac	1/50		0.14	3.65	24.5	177.09
Făină integrală de grâu	25.00	25.00	0.01	0.02	21.90	134.40
Zahăr	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.80
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.20	4.20	0.04	3.44	0.06	32.80
Apă	18.70	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Drojdie	0.12	0.10	0.09	0.19	0.14	0.09
Semințe de mac	0.70	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						25,30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			49.52	53.00	150.04	1367.52
TOTAL PE ZI			66.41	69.26	276.31	1919.42
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4						

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Budincă din brânză de vaci	1/80		12.28	8.16	8.12	203.75
Brânză de vaci (9% grăsime)	75.20	74.63	12.03	6.77	0.75	151.15
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Zahăr	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	16.00
Ouă de găină, categoria extra	10.00	8.70	1.13	0.87	0.09	12.44
Terci din cereale cu lapte și unt	1/150/5		6.92	5.15	30.00	235.49
Griș, bulgur, fulgi de ovăz	27.75	27.75	3.96	0.35	22.09	117.69
Lapte, 2,5% grăsime	75.00	75.00	2.93	1.95	4.88	50.70
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	5.74	0.10	47.10
Ceai cu zahăr	1/200		0.10	0.00	7.07	42.18
Ceai	2.00	2.00	0.00	0.00	0.14	2.18
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	10.00	40.00
Fruite proaspete	1/100		0.70	0.20	18.10	69.00
Struguri	110	100	0.70	0.20	18.10	69.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL PRÂNȚ			28.11	21.96	94.26	550.42
Morcov sotat cu unt și semințe de susan						
Morcov	1/80		3.33	10.47	10.85	115.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	80.00	64.00	0.60	0.10	6.20	26.70
Semințe de susan	6.00	6.00	0.03	2.87	0.05	27.30
Zahăr	16.00	15.00	2.70	7.50	3.60	85.95
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Ciorbă (bors) din varză pr. cu cartofi cu smântână (pr termic)	1/250/20		2.96	7.35	18.35	160.53
Șteclă	37.00	30.00	0.69	0.00	4.42	21.58
Varză albă	25.00	20.00	0.60	0.10	2.30	12.40
Cartofi	40.00	30.00	0.60	0.00	6.00	32.40
Morcov	9.50	7.50	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.21	0.03	9.20	4.03
Puire de tomate	3.00	3.00	0.11	0.00	0.80	3.42
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Făină de grâu	1.20	1.20	0.03	0.01	0.15	0.78
Sare iodată/frunze de dafin	0.5/1.00	0.5/1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Chiftele moldovenesti	1/60/50		9.18	6.37	20.34	131.66
Carne de găină refrigerată	30.00	29.00	7.80	1.20	0.00	42.90
Carne de porc (degresată, dezosată, refrigerată)	30.00	29.00	6.40	0.80	0.00	34.20
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Ceapă	24.00	20.00	0.30	0.04	12.80	5.64
Făină de grâu	10.00	10.00	1.00	0.10	7.30	36.60
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase cu brânză tare (prel. rolă)	1/150/15		9.18	7.95	39.00	274.50
Paste făinoase (din făina integrală)	52.50	52.50	5.25	0.68	38.85	189.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Chiflă cu scorțișoară	1/80		4.17	5.44	42.37	325.92
Făină integrală de grâu	40.00	40.00	4.00	0.40	38.90	272.53
Zahăr	3.20	3.20	0.00	0.00	3.20	13.07
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.60	5.60	0.05	4.59	0.08	38.40
Drojdie	0.16	0.16	0.12	0.25	0.19	0.12
Scorțișoară	0.90	0.90	0.00	0.20	0.00	1.80
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNȚ						25.30 lei
SUMA PRÂNȚ + DEJUN						45.50 lei
TOTAL			39.26	40.10	217.24	1384.91
TOTAL PE ZI			67.37	62.06	311.50	1935.33

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

** Raportul proteine/glucide/lipide:1:2

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I MIERCURI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Deiun I						
Tartină cu brânză tare	1/15/50		6.60	5.30	14.50	191.70
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	15,10	15,00	3,90	4,40	0,10	58,20
Gulaș din carne de porcină cu sos	1/40/40		12.58	3.04	14.28	96.94
Carne de porcină dezosată, degresată, refrigerată	45,00	42,00	10,50	0,84	0,42	46,80
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,00	1,60	7,06
Morcov	20,00	16,00	0,21	0,02	1,12	6,56
Făină de grâu	5,00	5,00	0,50	0,05	3,63	17,00
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din cereale integrale cu unt	1/120		7.50	14.23	27.30	132.28
Grâu, bulgur, mei	30,00	30,00	3,57	0,68	19,80	102,36
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	3,00	3,00	0,02	2,46	0,04	29,92
Băutura de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	72.40
Măceș	20,00	20,00	0,34	0,14	7,64	32,40
Zahăr	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	40,00
Fruite proaspete	1/100		1.00	1.00	15.00	61.00
Kiwi	110	100	1,00	1,00	15,00	61,00
SUMA DEJUN I						20,20 lei
TOTAL			28.02	23.71	83.67	554.32
PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu porumb	1/100/15		4.20	13.00	12.30	173.15
Sfeclă	93,40	75,00	1,10	0,20	6,40	27,80
Porumb conservat (3,2 g zahar/100 g), prelucrat termic	27,00	15,00	0,40	0,30	1,40	10,80
Lămâie	2,40	1,0 (suc)	0,00	0,00	0,90	3,60
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
Seminte (floarea soarelui, susan)	15,0	15,00	2,70	7,50	3,60	85,95
Supă cu cartofi, paste făinoase și smântână (pr. termic)	1/250/10		3.18	5.67	24.68	187.49
Cartofi	100,00	75,00	1,40	0,10	15,10	85,30
Paste făinoase	10,00	10,00	1,20	0,10	7,60	36,30
Ceapă	12,00	10,00	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 de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,96	0,00	35,96
Frunze de dafin	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdețată (mărar, pătrunjel)	1,35	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână (grăsimea până la 15%)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
Pește înăbușit cu legume	1/80/50		7.75	12.05	2.50	129.95
Pește de mare (merluciu, hek, mintai)	144,40	85,71	12,62	1,27	0,00	79,20
Ceapă	30,00	23,00	0,26	0,20	1,40	9,60
Morcov	30,00	27,00	0,19	0,02	0,70	3,15
Tomate în suc propriu	10,00	9,50	0,06	0,00	0,40	2,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei nerafinat	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	36,00
Cartofi fierți cu unt și mărar	1/180		5.77	6.00	53.22	271.42
Cartofi	277,20	180,00	5,47	0,26	53,16	228,00
Sare iodată	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)	7,00	7,00	0,30	5,74	0,06	43,42
Mărar proaspăt	3,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	19.82	81.55
Mere	50,00	44,00	0,18	0,00	4,97	20,68
Zahăr	15,00	15,00	0,00	0,00	14,85	60,87
Chiflă cu susan	1/65		5.94	8.31	38.19	287.32
Făină de grâu	46,8	46,80	4,69	0,32	28,00	182,00
Zahăr	7,0	7,00	0,00	0,00	6,90	24,30
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	5,0	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40
Ou de găină, categoria Extra	6,0	4,00	1,13	0,87	0,09	7,50
Semițe de susan	5,0	5,00	0,09	0,04	3,15	9,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,0	3,00	0,00	2,98	0,00	26,82
Pâine	1/50/50		8.55	2.10	48.00	262.50
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
SUMA PRÂNZ						25,30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			35.57	47.13	198.71	1393.38
TOTAL PE ZI			63.59	70.84	282.38	1947.70

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

** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:3,6

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025^(iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Iaurt natural, 2,6 % grăsime	150.00	150.00	4.70	3.00	6.00	72.90
Alivancă tradițională	1/100		10.46	9.60	34.25	258.00
Chefir	50.00	50.00	2.48	0.50	2.65	23.25
Ou de găină, categoria Extra	12.00	12.00	1.90	1.10	1.25	18.20
Brânză de vaci (9% grăsime)	25.00	25.00	3.08	2.40	0.90	39.55
Zahăr	6.25	6.25	0.00	0.00	6.25	25.00
Făină de porumb	35.00	35.00	3.00	0.60	22.20	103.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Vanilie	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Zahăr pudră	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Terci din fulgi de ovăz cu fructe confiate	1/120		3.85	1.06	34.47	162.62
Fulgi de ovăz	30.00	30.00	3.57	0.68	19.85	104.36
Zahăr	3.00	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Sare iodată	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Fructe confiate	10.00	10.00	0.28	0.38	11.62	46.26
Fructe proaspete	1/110		1.18	0.13	15.58	59.84
Portocale	120	110	1.18	0.13	15.58	59.84
SUMA DEJUN II						20.20 lei
TOTAL			20.19	13.79	90.30	553.36
PRÂNZ						
Salată din morcovi, sfeclă și mazăre verde	1/100		1.50	5.00	6.36	85.96
Morcovi	31.17	25.00	0.17	0.00	2.00	13.83
Sfeclă	43.66	33.33	0.33	0.00	2.16	14.33
Mazare verde conservată	25.70	17.00	1.00	0.00	2.20	12.80
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă țărănească cu smântână (pr. termică)	1/250/20		2.56	7.37	19.05	155.31
Varză proaspătă	37.50	30.00	0.50	0.10	5.70	19.30
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Morcov	12.50	10.00	0.13	0.01	0.70	4.10
Ceapă	12.00	10.00	0.17	0.00	0.96	4.23
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Pătrunjel verde	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.60
Sare iodată	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Biftec din carne de porc	1/80		16.11	8.59	18.69	197.36
Pulpă de porc (dezosată, degresată, refrigerată)	60.80	59.20	13.94	3.85	2.80	99.84
Lapte 2,5% de grasimi, pasteurizat	17.60	17.60	0.48	0.51	0.82	16.64
Pâine de grâu	14.40	14.40	0.69	0.09	7.55	23.60
Pesmeți	8.00	8.00	0.68	0.84	5.70	17.73
Ceapă	19.20	16.00	0.32	0.00	1.82	9.85
Ulei nerafinat	3.30	3.30	0.00	3.30	0.00	29.70
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Mămăliguță cu unt	1/200/7		6.44	5.80	50.14	260.67
Crupe de malai	66.00	66.00	5.52	0.80	49.47	214.40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5 %)	7.00	7.00	0.92	5.00	0.67	46.27
Sare iodată	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	28.73	62.00
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Chiflă de cozonac cu stafide și zahăr pudră	75.00		7.60	8.93	39.70	268.40
Făină de grâu	40.00	40.00	4.20	0.38	29.60	110.90
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	4.50	4.50	0.06	3.40	0.04	31.80
Lapte , 2.5% de grăsimi	15.00	15.00	0.30	0.25	0.46	5.80
Ouă de găină, categoria Extra	15.00	15.00	2.80	1.90	0.70	29.50
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	30.00
Drojdie	1.30	1.30	0.18	0.00	0.10	1.00
Stafide	15.00	15.00	0.06	0.00	3.80	32.40
Ulei de floarea soarelui	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						25.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45.50 lei
TOTAL			44.65	38.21	220.27	1344.70
TOTAL PE ZI			64.84	52.00	310.57	1898.06
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucid 1:1:4			

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA I VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Tartină cu unt "de Râșcani"	1/10/50		4.13	8.80	24.14	211.50
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	10.00	10.00	0.08	8.20	0.14	78.00
Terci vâscos din hrișcă cu unt	1/120		3.60	3.24	29.88	145.03
Hrișcă	30.00	30.00	3.56	0.29	23.84	106.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Cacao cu lapte natural	1/200		5.50	3.70	17.13	114.48
Lapte, 2,5% grăsimi	188.00	188.00	4.50	3.00	7.50	78.00
Cacao praf	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	13.48
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Fructe coapte cu scortişoară	1/80		0.20	0.00	18.05	82.33
Mere, dovleac	113.20	99.68	0.26	0.00	17.05	78.33
Zahăr	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	4.00
Scortişoară	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
SUMA DEJUNI						20.20 lei
TOTAL			13.43	15.74	89.20	553.34
PRÂNZ						
Salată din varză pekin cu morcov	1/100/15		4.92	11.79	11.79	172.65
Varză pekin	75.00	60.00	0.48	0.00	3.23	18.60
Morcov	25.00	20.00	0.26	0.02	1.40	8.20
Ceapă	8.30	7.50	0.13	0.02	5.00	20.15
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe de susan, in	16.00	15.00	4.05	6.75	1.95	80.70
Supă cu cartofi, fasole și smântână (pr. termic)	1/250/20		11.03	5.54	16.88	172.50
Cartofi	66.50	50.00	2.10	0.08	5.10	29.52
Fasole	20.20	20.00	8.01	0.35	9.10	71.59
Ceapă	12.00	10.00	0.20	0.00	1.14	5.16
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.90	4.13
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei nerafinat	2.10	2.10	0.00	2.10	0.00	18.90
Smântână (grăsimi până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Perişoare cu sos roșu	80/50		13.68	10.50	13.52	201.45
Carne de piept de pui	35.20	35.20	5.18	2.17	1.48	29.32
Pulpă de bovină fără os	29.40	29.40	5.82	3.64	0.00	55.02
Lapte	29.40	29.40	0.82	0.93	1.39	17.05
Ouă	7.00	7.00	1.23	0.86	0.028	12.88
Pâine	5.60	5.60	0.17	0.00	0.95	34.16
Sare iodată	2.80	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Morcov	5.00	5.00	0.07	0.00	0.35	1.65
Ceapă	1.20	1.20	0.03	0.00	0.16	0.85
Ulei nerafinat	2.90	2.90	0.00	2.90	0.00	26.10
Făină de grâu	2.50	2.50	0.26	0.00	1.86	22.50
Tomate în suc propriu	2.00	2.00	0.10	0.00	0.38	1.92
Sare iodată	0.40	0.40	0.00	0.00	6.20	0.00
Terci din cereale integrale cu unt și semințe	1/200/10		7.47	10.80	34.82	239.73
Orez, mei	50.00	50.00	6.00	1.15	33.00	175.20
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	4.50	4.50	0.04	5.09	0.06	36.40
Semințe (dovleac, in, floarea soarelui, susan)	10.0	10.00	1.43	4.56	1.76	28.13
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Chiflă de casă cu cacao	50.00		7.12	8.36	30.29	206.67
Făină de grâu	35.00	35.00	4.20	0.80	21.00	102.30
Zahăr	6.00	6.00	0.00	0.00	6.00	24.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	4.00	4.00	0.06	3.10	0.04	29.10
Drojdie	1.30	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Cacao	5.00	5.00	1.00	0.70	2.70	11.45
Ulei de floarea soarelui rafinat	2.50	2.50	0.00	2.50	0.00	22.50
Ou de găină, categoria Extra	10.00	10.00	1.86	1.26	0.47	17.00
Zahăr pudră	0.08	0.08	0.00	0.00	0.08	0.32
Pâine	1/60/60		10.25	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.85	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						25.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45.50 lei
TOTAL			54.81	49.65	177.49	1357.80
TOTAL PE ZI			68.24	65.39	266.69	1911.14
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			** Raportul proteine/glucide/lipide 1:1:4,04			

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II LUNI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Tartină cu brânză tare și unt	1/15/40		7.26	17.18	19.51	161.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	40.00	40.00	3.60	1.20	19.20	103.20
Brânză cu cheag tare "Olandez" (45-50% grăsime)	15.10	15.00	3.90	4.40	0.10	58.20
Omletă din ou de găină cu condimente	1/80		6.00	5.46	4.37	90.70
Ouă de găină, categoria extra	1 buc.	40.00	5.20	4.40	0.40	62.00
Lapte, 2.5 % grăsime	18.40	18.40	0.48	0.48	0.85	9.56
Ulei rafinat	0.50	0.50	0.00	0.50	0.00	4.50
Făină de porumb	4.00	4.00	0.32	0.08	3.12	14.64
Condimente (busuioc uscat, ierburi italiene)	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Paste făinoase fierte cu unt	1/150/8		6.28	7.86	39.34	217.70
Paste făinoase din grâu dur	52.00	52.00	6.20	1.30	39.20	155.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	8.00	8.00	0.07	6.56	0.11	62.40
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	25.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fruite proaspete	1/100		0.56	0.16	12.33	62.33
Clementine	110	100	0.56	0.16	12.33	62.33
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL			20.16	30.68	83.52	557.31
PRÂNZ						
Salată din sfeclă cu seminte și verdeață	1/100		3.26	7.69	15.01	180.37
Sfeclă	97.40	74.0 (fiartă)	1.70	0.00	10.40	95.50
Zahăr	0.10	0.10	0.00	0.00	3.33	3.74
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Seminte (dovleac, in, floarea soarelui, susan)	6.00	6.00	1.46	2.74	1.06	34.88
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.70	2.50	0.10	0.00	0.22	1.30
Supă cu cartofi și mazăre uscată	1/250		15.06	2.47	25.16	145.21
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazăre uscată	20.00	20.00	4.90	0.40	12.47	72.27
Morcov	12.50	12.50	10.00	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei rafinat	4.20	4.20	0.00	2.00	0.00	18.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2.00	1.48	0.02	0.00	0.11	0.41
Bitoc din carne de găină	1/80		8.30	5.39	7.92	203.00
Carne de pui	106.60	80.00	7.00	2.90	2.60	76.20
Pâine de grâu	12.00	12.00	1.30	0.20	5.76	29.30
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei rafinat de floarea soarelui	6.50	6.50	0.00	6.50	0.00	58.50
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.00	5.00	0.04	4.10	0.07	39.00
Terci vâcos din cereale integrale	1/150		2.60	8.94	21.89	269.60
Hrișcă	71.40	70.69	8.48	0.71	47.36	242.30
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Chiflă cu fructe	1/50		4.26	1.28	39.01	213.60
Făină	35.00	35.00	4.20	0.38	29.60	161.90
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Drojdie	0.40	0.40	0.00	0.00	0.10	0.40
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	1.25	1.25	0.01	0.90	0.01	8.30
Vanilie	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Fruite de sezon	23.0	20.00	0.05	0.00	1.30	11.00
Zahăr pudră	3.0	3.00	0.00	0.00	3.00	12.00
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						25,30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45,50 lei
TOTAL			40.32	61.36	167.04	1012.61

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II MARȚI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Conopidă sotată cu unt	1/100		1.87	7.06	4.21	87.40
Conopidă, broccoli	121.00	100.00	1.80	0.50	4.10	25.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	8.00	8.00	0.07	6.56	0.11	62.40
Snițel natural din carne de porc	1/65		2.85	9.81	0.00	121.05
Carne de porc (degrasat, dezosat, refrigerat)	78.00	65.00	17.05	1.36	0.68	76.05
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale	1/120		4.81	6.51	23.67	170.13
Crupe (hrîșcă, grâu, mei)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	106.03
Unt fără grăsimi vegetale, 82.5 % grăsimi	5.00	5.00	0.35	4.12	0.03	37.40
Semințe (în, susan, floarea soarelui)	5.00	5.00	0.90	2.10	1.40	26.70
Băutură de măceș	1/200		0.34	0.14	12.59	49.80
Măceș	20.00	20.00	0.34	0.14	7.64	32.40
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	4.95	17.40
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/50	50.00	4.50	1.50	24.00	129.00
SUMA DEJUN I						20.20 lei
TOTAL PRÂNȚ						
			14.37	25.02	87.19	557.38
Salată din varză cu morcov și castraveți						
	1/75		1.47	5.00	2.17	87.57
Varză	19.50	15.60	0.12	0.00	0.84	4.83
Ceapă	6.00	5.04	0.09	0.00	0.48	2.12
Castraveți proaspeți	18.75	15.00	1.20	0.00	0.52	6.75
Morcov	6.00	4.80	0.06	0.00	0.33	1.97
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe (floarea soarelui, in, susan)	5.00	5.00	1.35	2.25	0.65	26.90
Zeamă cu tăieței de casă și smântână (pr.termic)	1/250/15		7.77	5.21	44.73	228.18
Cartofi	138.60	90.00	3.37	0.14	27.30	115.04
Tăieței de casă	12.00	12.00	1.42	0.28	8.70	40.90
Morcov	15.00	12.50	1.95	0.01	1.05	4.95
Ceapă	14.40	10.00	0.24	0.00	1.37	6.24
Tomate în suc propriu	24.00	24.00	0.28	0.00	1.08	5.28
Ulei rafinat	2.52	2.52	0.00	2.52	0.00	22.68
Rădăcină de țelină	2.21	1.80	0.00	0.00	0.24	1.03
Pătrușel	1.62	1.56	0.06	0.00	0.13	0.73
Mărar	1.35	1.30	0.03	0.01	0.06	0.43
Sare iodată	2.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână 15% gr. (prelucrare termica)	15.00	15.00	0.42	2.25	4.80	30.90
Pulpă de găină înăbușită cu sos	1/80/50	125.00	26.73	9.31	6.21	196.40
Pulpă de găină refrigerata	160.00	110.80	2.85	0.54	0.00	137.75
Ulei rafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Ceapă	25.00	20.00	0.26	0.20	1.41	8.20
Morcov	25.00	23.25	0.19	0.02	0.70	2.70
Făină de grâu	5.00	5.00	0.50	0.05	3.65	17.90
Tomate în suc propriu	15.00	15.00	0.15	0.06	0.45	2.85
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Cartofi copti	1/200		5.00	5.20	39.00	241.45
Cartofi in coajă	250.00	200.00	5.00	0.25	39.00	196.50
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	4.95	0.00	44.95
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0.00	23.59	95.92
Fructe uscate	20.00	20.00	0.64	0.00	13.60	54.60
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pateu deschis cu brânză	1/60	25.00	7.62	8.20	27.45	228.67
Făină de grâu	30.60	30.60	3.06	0.36	24.96	148.36
Zahăr	2.04	2.04	0.00	0.00	2.04	8.16
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsimi)	1.70	1.70	0.05	1.44	0.07	7.00
Drojdie	0.70	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Împlutură de brânză cu ou	24.00	24.00	4.51	3.40	0.38	38.15
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNȚ						25.30 lei
SUMA PRÂNȚ +DEJUN						45.50 lei
TOTAL						
			59.51	35.45	173.30	1393.19
TOTAL PE ZI						
			73.88	60.47	260.49	1950.57
* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
** Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4						

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II JOI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun						
Budincă din brânză de vaci cu mere și morcovi	1/100		13.62	9.34	16.14	202.20
Brânză de vaci (9% grăsime)	67.40	66.00	11.80	8.10	2.30	130.70
Morcovi	113.00	90 (fiert)	0.70	0.20	5.40	25.50
Mere proaspete	11.40	8.00	0.00	0.00	0.90	3.90
Smântână	3.00	3.00	0.10	0.60	0.10	6.50
Oua de găină	1/9 buc.	4.00	0.52	0.44	0.04	6.20
Crupe de grîș	4.50	4.50	0.50	0.00	2.90	11.40
Zahăr	4.50	4.50	0.00	0.00	4.50	18.00
Sare iodată	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale cu lapte	1/150		6.53	6.32	35.34	219.96
Crupe (orez, cous cous)	37.5	37.50	4.45	0.36	27.80	130.04
Lapte (2.5 % grăsime)	100	100.00	3.00	2.00	5.00	52.00
Zahăr	2.50	2.50	0.00	0.00	2.50	10.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Ceai cu lămâie	1/200/10		0.06	0.02	7.97	37.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	0.00	0.14	2.18
Zahăr	8.00	8.00	0.00	0.00	8.00	32.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Fructe proaspete	1/150		0.84	0.24	18.50	93.50
Struguri	160	150	0.84	0.24	18.50	93.50
SUMA DEJUNI						20.20 lei
TOTAL			21.05	15.92	77.95	552.84
PRÂNZ						
Vinegretă din legume fierte	1/100		1.02	5.05	7.06	104.30
Cartofi	50.00	36.00	0.56	0.03	5.32	28.80
Morcov	40.00	32.00	0.26	0.02	1.40	13.12
Ceapă	20.00	16.80	0.27	0.00	1.52	7.06
Sfeclă	30.00	24.00	0.34	0.00	2.16	10.32
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Supă țărănească cu crupe și smântână (pr. termic)	1/250/15		2.71	7.41	18.09	161.96
Varză	37.50	30.00	0.50	0.10	1.70	9.30
Cartofi	33.50	30.00	0.60	0.00	6.00	26.10
Orez	10.00	10.00	0.70	0.10	8.00	36.50
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei de floarea soarelui rafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Verdeată (pătrunjel, mărar)	1.35	1.30	0.05	0.00	0.11	0.61
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea pînă la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Chifteluțe din carne de găină	1/80		17.61	13.18	10.56	177.45
Carne de pui refrigerat	106.60	80.00	16.64	7.04	4.80	95.20
Pâine de grâu	12.00	12.00	0.97	0.14	5.76	28.25
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
Piure de mazăre uscată	1/180		15.83	6.63	47.96	336.18
Mazăre uscată	90.80	90.36	15.79	0.90	47.90	283.82
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	7.00	7.00	0.04	5.73	0.06	52.36
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Compot din fructe uscate	1/200		0.66	0.00	33.69	75.34
Fructe uscate	20.00	20.00	0.64	0.00	13.60	54.60
Zahăr	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	20.00
Lămâie (suc)	2.40	1.00	0.02	0.00	0.09	0.74
Pateu deschis cu gem de fructe	1/60	25.00	3.28	4.82	34.97	216.05
Făină de grâu	30.60	30.60	3.06	0.36	24.96	146.23
Zahăr	2.04	2.04	0.00	0.00	2.04	8.16
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	1.70	1.70	0.05	1.44	0.07	7.00
Droidie	0.70	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Gem de fructe	24.00	24.00	0.17	0.02	7.90	27.66
Ulei de floarea soarelui rafinat	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						25.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45.50 lei
TOTAL			51.37	39.62	209.93	1386.28
TOTAL PE ZI			72.42	55.54	287.88	1939.12
			* Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp			
			* Raportul proteine/glucide/lipide= 1:1:4			

Meniu model unic pentru elevi (cl.IX-XII) cu profil sportiv, pentru anul de învățământ 2024-2025 (iarna-primavara)

SĂPTĂMÂNA II VINERI

Denumirea produselor alimentare	Masa medie zilnică pentru un copil, g		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică kcal
	Bruto	Neto				
Dejun I						
Porumb cu unt și verdeță	1/50		1.32	3.06	9.94	80.72
Porumb conservat (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	70.90	44.00	1.30	0.60	9.90	52.80
Mărar, pătrunjel	3.20	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	3.00	3.00	0.02	2.46	0.04	27.92
Carne de pasăre înăbușită cu sos	1/50/40		10.94	9.06	12.96	149.32
Carne de pasăre refrigerată	69.16	51.87	14.00	2.59	2.59	90.78
Ulei rafinat de floarea soarelui	3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
Ceapă	20.00	16.80	0.29	0.00	1.60	8.06
Morcov	20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	6.56
Făină de grâu	5.00	5.00	0.60	0.10	3.00	15.40
Tomate în suc propriu	8.00	8.00	0.08	0.03	0.24	1.52
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Terci din cereale integrale	1/120		3.59	4.39	22.31	151.56
Crupe (hrișcă, grâu arnăut, orz)	30.00	30.00	3.56	0.29	22.24	104.03
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	5.0	5.00	0.03	4.10	0.07	47.53
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200		0.06	0.02	7.97	37.18
Ceai	2.00	2.00	0.40	-	0.14	2.18
Zahăr	8.00	8.00	0.00	0.00	8.00	32.00
Lămâie	16.67	10.00	0.10	0.03	0.90	3.00
Pâine din făină grâu fortificat cu Fe acid folic	50.00	50.00	4.05	0.60	24.00	133.50
SUMA DEJUNI						20.20 lei
TOTAL			23.30	18.26	109.19	552.28
PRÂNZ						
Salată din varză pekin cu mazare	1/100		7.21	12.15	9.17	177.52
Varză pekin	50.00	40.00	3.00	0.40	4.40	26.00
Mazare conservată (3.2 g zahar/100 g), prelucrat termic	33.30	24.00	0.08	0.00	2.38	23.20
Morcov	25.00	20.00	0.08	0.00	0.44	2.62
Ulei nerafinat	5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	45.00
Sare iodată	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
Semințe de susan	16.00	15.00	4.05	6.75	1.95	80.70
Supă din legume cu smântână (pr. termic)	1/250/20		6.01	7.43	23.62	167.53
Cartofi	66.50	50.00	1.15	0.06	10.94	46.08
Mazare conservată	37.50	37.50	4.00	0.16	10.40	32.00
Morcov	12.50	10.00	0.16	0.01	0.84	4.92
Ceapă	12.00	10.00	0.14	0.00	0.80	3.53
Ulei nerafinat	4.20	4.20	0.00	4.20	0.00	37.80
Sare iodată	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Frunze de dafin	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verdeță (mărar, pătrunjel)	1.35	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00
Smântână (grăsimea până la 15%)	20.00	20.00	0.56	3.00	0.64	43.20
Pârjoală coaptă de casă	1/80		13.46	13.44	6.70	235.12
Carne de porc, dezosată, refrigerată, degresată	32.00	28.80	5.60	2.56	1.28	57.60
Carne de pui dezosat, refrigerat	32.00	30.40	5.80	1.92	1.59	62.08
Pâine	16.00	16.00	0.40	0.00	2.44	23.56
Ceapă	9.60	8.00	0.19	0.00	0.96	4.16
Ouă	6.80	6.80	1.40	0.89	0.03	13.12
Sare iodată	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Făină de grâu	0.80	0.80	0.07	0.07	0.40	2.60
Ulei de floarea soarelui rafinat	8.00	8.00	0.00	8.00	0.00	72.00
Terci vâscos din crupe (grâu, mei, arpacaș)	1/150		4.50	5.74	24.80	159.00
Crupe	37.50	37.50	4.47	0.86	24.75	131.70
Unt fără grăsimi vegetale (82.5 %)	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Sare iodată	3.50	3.50	0.03	2.87	0.05	27.30
Compot din mere proaspete	1/200		0.18	0.00	14.87	61.26
Mere	50.00	44.00	0.18	0.00	4.97	20.68
Zahăr	10.00	10.00	0.00	0.00	9.90	40.58
Chiflă cu magiun	1/50		6.14	11.90	38.35	251.45
Făină de grâu	40.0	40.00	4.20	0.38	29.60	110.90
Zahăr	1.50	1.50	0.00	0.00	1.50	3.00
Ouă categoria Extra	9.00	9.00	1.86	1.26	0.47	17.00
Drojdie	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Unt fără grăsimi vegetale (82,5% grăsime)	10.00	10.00	0.08	10.25	0.20	97.50
Magiun	7.00	7.00	0.14	0.01	6.58	23.05
Pâine	1/60/60		10.26	2.52	57.60	315.00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	4.86	0.72	28.80	160.20
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	60.00	60.00	5.40	1.80	28.80	154.80
SUMA PRÂNZ						25.30 lei
SUMA PRÂNZ +DEJUN						45.50 lei
TOTAL			47.76	53.18	175.11	1366.88
TOTAL PE ZI			71.06	71.44	284.30	1919.16

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

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